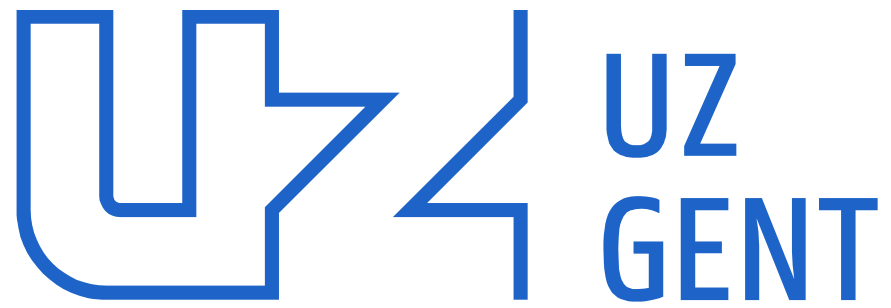






Deschacht Linda – Heyens Isabelle
Centrum voor gezonde voeding en diëtik

Hartvriendelijke voeding

Infosessie patiënten - hartrevalidatie

Inhoud

- ▶ Voedingsdriehoek / Bewegingsdriehoek
- ▶ Risicofactoren
- ▶ Cholesterol
- ▶ Streefwaarden
- ▶ HDL en LDL verhouding verbeteren
- ▶ Soorten vetzuren
- ▶ Juiste productkeuzes maken
- ▶ Anti-oxidanten
- ▶ Andere risicofactoren

Bewegingsdriehoek



VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007



De rode zone



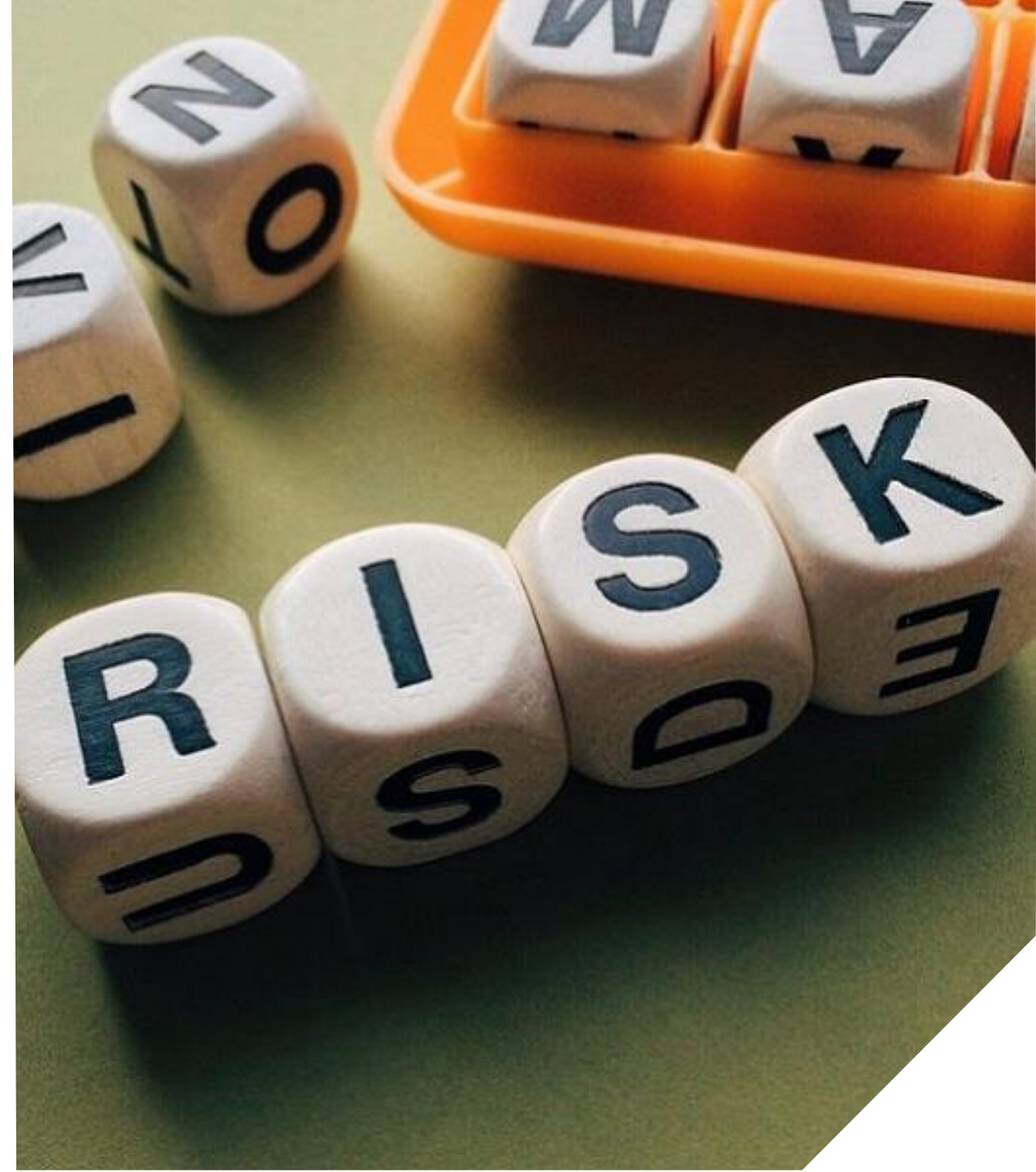


gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

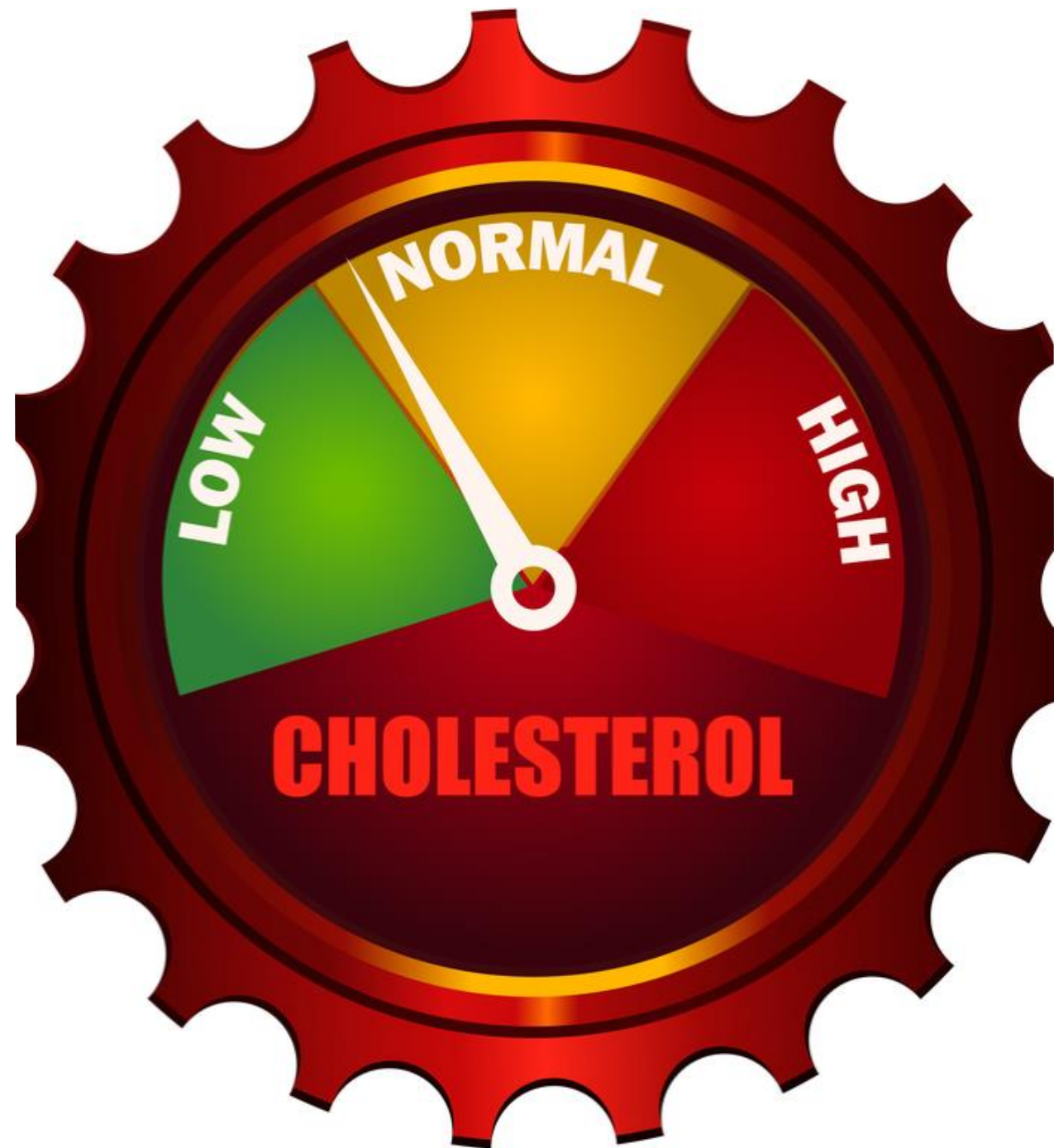
Risicofactoren



Risicofactoren

Niet beïnvloedbaar	Beïnvloedbaar
Erfelijkheid, familiaal	Roken
Geslacht	Hypercholesterolemie
Leeftijd	Hypertensie
	Overgewicht/obesitas
	Diabetes
	Roken
	Sedentair gedrag
	stress

Cholesterol



Functie van cholesterol

- ▶ **Bouwsteen voor lichaamscellen**
- ▶ **Productie van hormonen en galzuren**
- ▶ **Werking van hersenen en zenuwstelsel**

Cholesterol

- ▶ **70 à 80% wordt aangemaakt in ons lichaam
= endogene cholesterol**
- ▶ **20 à 30% wordt opgenomen via de voeding
= exogene cholesterol**

Soorten cholesterol

- ▶ **LDL = slechte cholesterol**

- vervoert cholesterol uit de lever naar de lichaamscellen

- ▶ **HDL = goede cholesterol**

- brengt het teveel aan cholesterol terug naar de lever

Streefwaarden



Streefwaarden

	Hoog risico patiënten	Laag risico patiënten
Totaal cholesterol	?	?
LDL	?	?
HDL	?	?
Triglyceriden	?	?

Streefwaarden

	Hoog risico patiënten	Laag risico patiënten
Totaal cholesterol	< 140 mg/dl	< 190 mg/dl
LDL	< 55 mg/dl	< 115 mg/dl
HDL	Vrouw > 50 mg/dl Man > 40 mg/dl	Vrouw > 50 mg/dl Man > 40 mg/dl
Triglyceriden	< 150 mg/dl	< 150 mg/dl

Cholesterolrijke voeding

- ▶ **Orgaanvlees:**
 - ▶ Hersenen, nieren, lever, hart
- ▶ **Ei(dooiers):**
 - ▶ Max. 6 stuks per week, bereidingen inbegrepen
- ▶ **Schelp- en schaaldieren:**
 - ▶ Mosselen en oesters = vrij te gebruiken
 - ▶ Garnalen, kreeft, scampi's,... = 1x/week

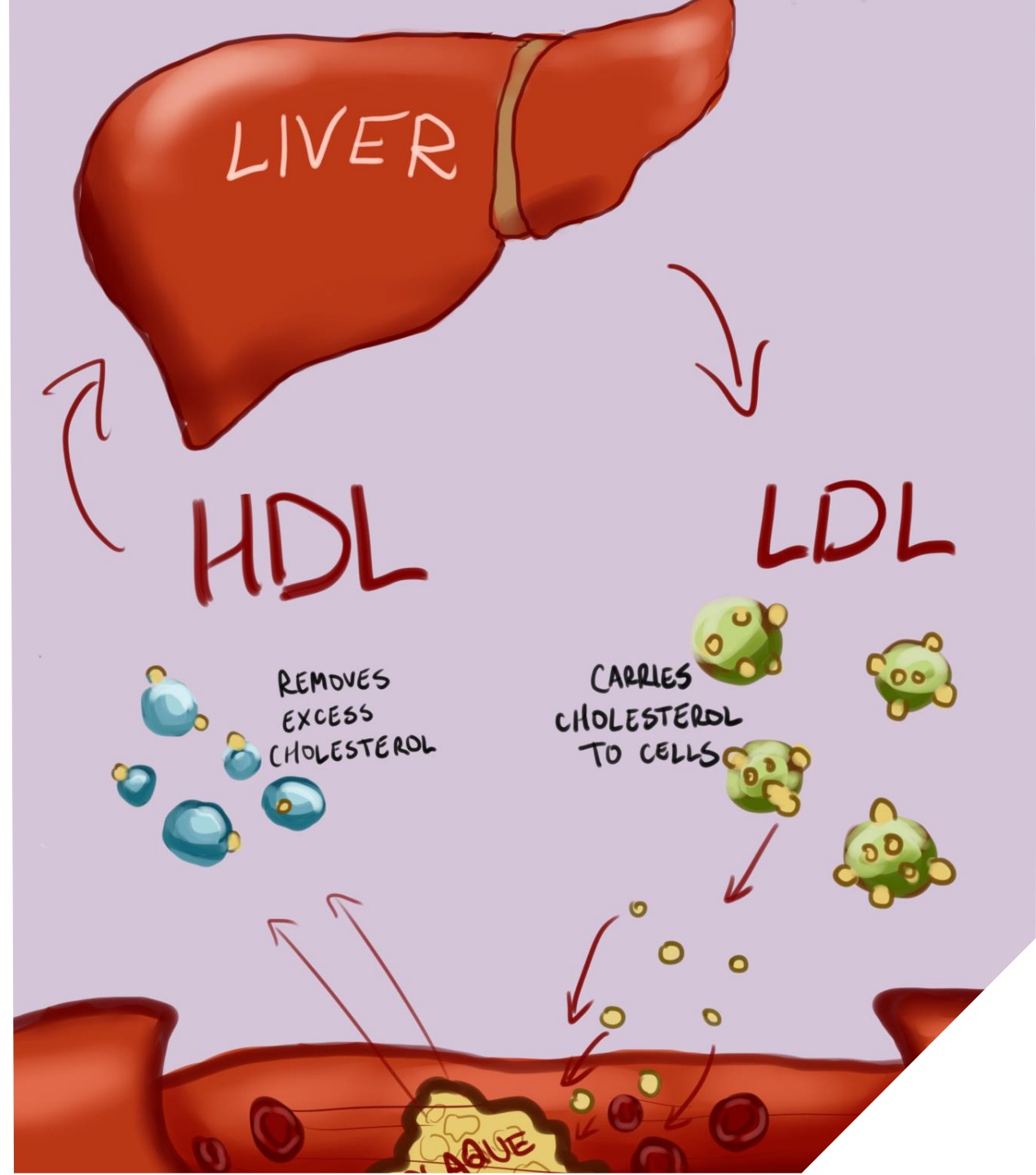
Cholesterolrijke voeding

▶ **Orgaanvlees:**

- ▶ Hersenen (2511 mg chol/100 gr)
- ▶ Nieren (430 mg chol/100 gr)
- ▶ Lever (316 mg chol/100 gr)
- ▶ Hart (150 mg chol/100 gr)

- ▶ Biefstuk (64 mg chol/100 gr)

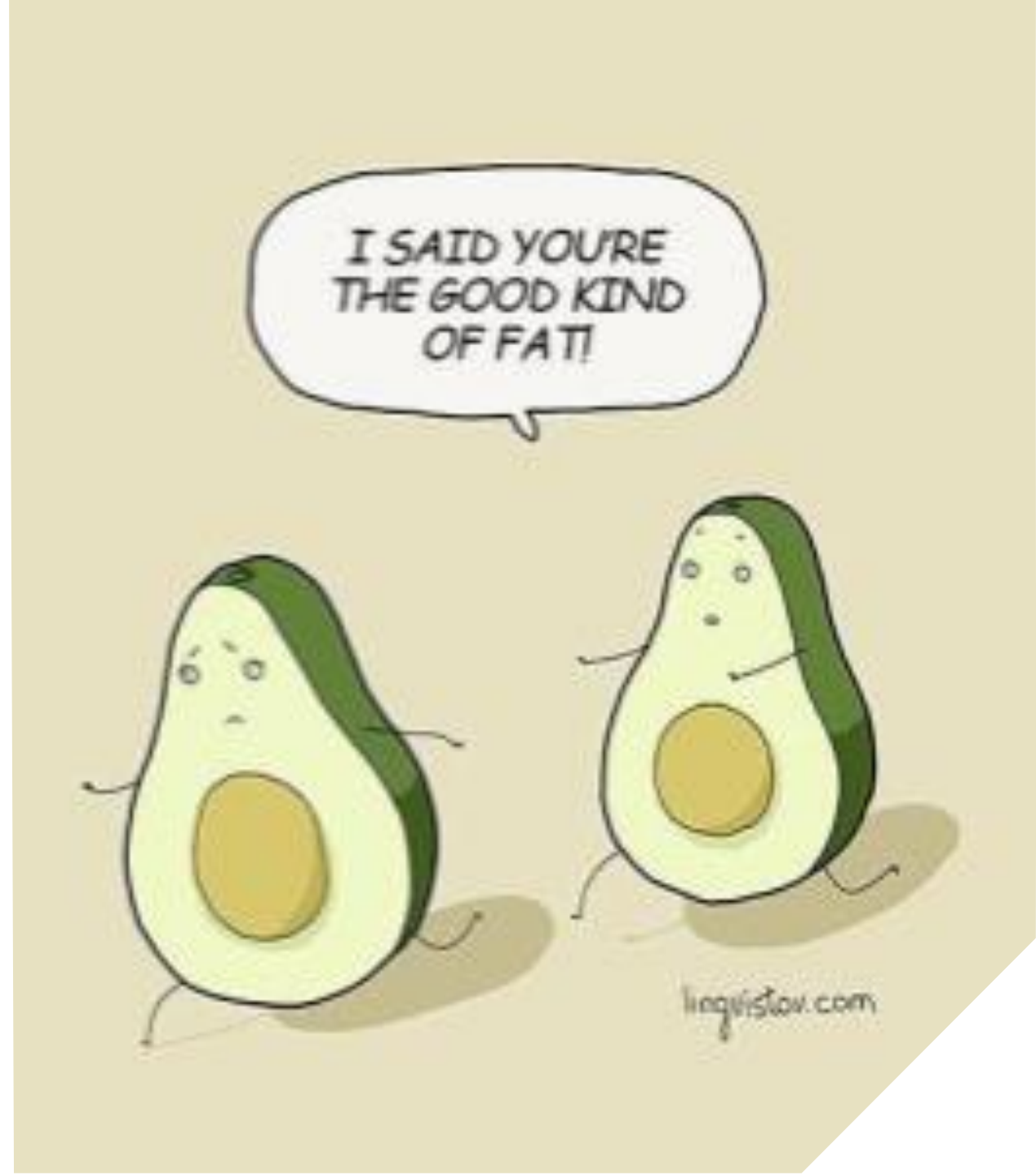
HDL/LDL verhouding verbeteren



HDL/LDL verhouding verbeteren

- ▶ **Verzadigde vetzuren beperken**
 - ▶ Vnl. in dierlijke producten
- ▶ **Onverzadigde vetzuren verhogen**
 - ▶ Vnl. in plantaardige producten

Soorten vetzuren



Verzadigde vetzuren = slechte vetten

▶ Dierlijke producten:

- ▶ Vlees
- ▶ Vleeswaren
- ▶ Kaas
- ▶ Volle melk en volle melkproducten zoals volle yoghurt, room, boter,

▶ Plantaardige producten:

- ▶ Kokosvet/olie
- ▶ Palmvet/olie
- ▶ Cocaoboter
- ▶ Gehard plantaardig vet

Onverzadigde vetzuren = gezonde vetten

- ▶ **Plantaardige producten:**

- ▶ Zachte margarines/minarines
- ▶ Oliën (uitgezonderd kokosolie en palmolie)
- ▶ Noten, zaden en pitten

- ▶ **Dierlijke vetten:**

- ▶ Visvetten (vette vis) = omega 3 vetzuren

Verzadigde / onverzadigde vetzuren

- ▶ **Verzadigde vetten** = slechte vetten
= harde vetten
- ▶ **Onverzadigde vetten** = gezonde vetten
= zachte vetten

VERzadigde = **VER**keerd

Onverzadigde = **O**ké

Overzicht vetzuren

VERZADIGD	ONVERZADIGD		
	Mono-onverzadigd	Poly-onverzadigd	
Palmitine Stearine	Oliezuur omega-9- vetzuren	Linolzuur omega-6- vetzuren	α-linoleenzuur EPA/DHA omega-3-vetzuren
• <i>Vlees</i> • <i>Vleeswaren</i> • <i>Kaas</i> • <i>Volle melk</i> • <i>Volle melkproducten</i> • Kokosvet/olie • Palmvet/olie • Cacaoboter • Gehard plantaardig vet	• Olijfolie • Arachide-olie • Koolzaadolie • Hazelnootolie • Noten (amandel, pistache, cashew...) • Zachte minarines • Zachte margarines	• Zonnebloemolie • Maïs(kiem)olie • Druivenpitolie • Walnoten(olie) • Sojaolie • Saffloerolie • Tarwekiemolie • Pitten (pijnboom, pompoen...) • Zachte minarines • Zachte margarines	• <i>Vis</i> • <i>Visolie</i> • Lijnzaadolie • Walnoten(olie) • Sojaolie • Koolzaadolie

Juiste productkeuzes maken



Juiste productkeuzes maken

- ▶ **Verborgen vetten:**
 - ▶ Voorkeur naar magere producten
- ▶ **Zichtbare vetten:**
 - ▶ Zachte smeer- en bereidingsvetten

Smeer- en bereidingsvetten

- ▶ **Kijk op het etiket!**

< 1/3^{de} verzadigde vetten van het totaal vetgehalte

Voorbeeld smeervet



	Per 100g	Per portie**	%* Per portie**
Energie	1700 kJ/400 kcal	170 kJ/40 kcal	2%
Vetten waarvan	45 g	4,5 g	6%
- verzadigde	9 g	0,9 g	5%
- enkelvoudig onverzadigde	11 g	1 g	
- meervoudig onverzadigde	25 g	2,5 g	
Koolhydraten	<0,5 g	<0,5 g	<1%
- waarvan suikers	<0,5 g	<0,5 g	<1%
Eiwitten	<0,5 g	<0,5 g	<1%
Zout	0,023 g	<0,013 g	<1%
Vitamine A	800 mcg (100%***)	80 mcg (10%***)	
Vitamine D	7,5 mcg (150%***)	0,75 mcg (15%***)	
Vitamine E	14 mg (80%***)	1,4 mg (8%***)	
Omega 3 (alfa-linoleenzuur)	5,9 g	0,59 g	
Omega 6 (linolzuur)	19 g	1,9 g	



Voorbeeld bereidingsvet

	Per 100 Gram.	RI*
→ Energie	3031 kJ (732 kcal)	
→ Vet	81 g	
Waarvan verzadigd	29 g ←	
Koolhydraten	0.7 g	
Waarvan suikers	0.7 g	
Eiwitten	< 0.5 g	
Zout	0.04 g	
Vitamine A	800 µg	100%
Vitamine D	7.5 µg	150%

Smeer- en bereidingsvetten

- ▶ **Plantensterolen/stanolen**
 - ▶ Maximaal effect bij inname van 2 à 3 g/dag
- ▶ **Omega 3 vetzuren**



Samenvatting: hoe HDL / LDL verhouding verbeteren?

- ▶ Cholesterolrijke voedingsmiddelen beperken in gebruik
- ▶ Aanbreng van verzadigde vetten verminderen en onverzadigde vetten verhogen
- ▶ Voldoende voedingsvezels aanbrengen
- ▶ Meer bewegen (zie bewegingsdriehoek)

Anti-oxidanten



Anti-oxidanten

- ▶ Hebben een gunstig effect op hart- en bloedvaten:
 - ▶ Groenten en fruit (vnl. felgekleurde)
 - ▶ Peulvruchten
 - ▶ Look en ui
 - ▶ Sojaproducten
 - ▶ Thee (vnl. groene thee)
 - ▶ Gefilterde koffie (max. 3 à 4 tassen/dag)
 - ▶ Rode wijn
 - ▶ Pure cacao en chocolade (brengen wel veel verzadigde vetten aan)

Andere risicofactoren



Overgewicht / obesitas

- ▶ Classificatie volgens de Body Mass Index

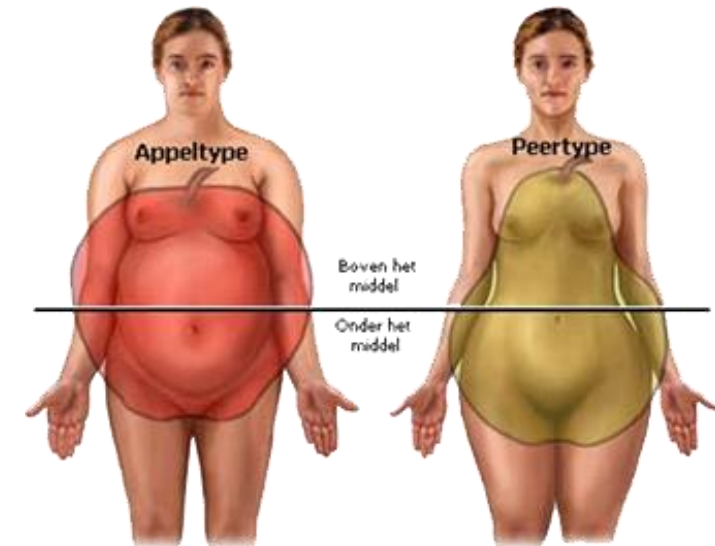
$$BMI = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Lengte (m)} \times \text{Lengte (m)}}$$

	BMI
Ondergewicht	< 20
Normaal gewicht	20 – 25
Overgewicht	25 – 30
Obesitas	> 30

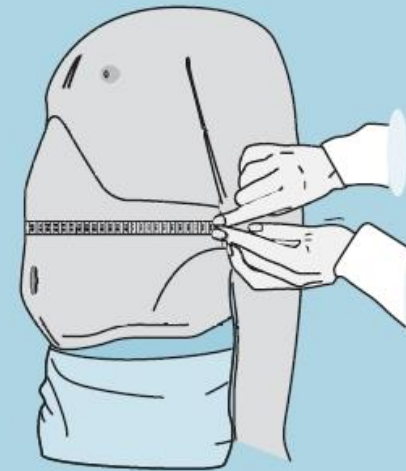
Overgewicht / obesitas

► Buikomtrek

Geslacht	Buikomtrek
Man	< 94 cm
Vrouw	< 80 cm



Figuur 1 Bepaling van de buikomvang



- patiënt staat rechtop met de voeten ongeveer 25 tot 30 cm uit elkaar;
- meting halverwege laagste punt van de onderste rib en boven-voorzijde van de bekkenkam (horizontaal streepje zetten op dit punt);
- meting op blote huid, na een normale uitademing, zonder dat de centimeter druk uitoefent op de huid;
- meet met de (plastic) centimeter over de horizontale streepjes heen, recht over de buik;
- meet tweemaal de omtrek en noteer de gemiddelde waarde in cm, afgerond op 0,5 cm.

Overgewicht / obesitas voorkomen

- ▶ **Goede structuur:**
 - 3 hoofdmaaltijden
 - 3 gezonde tussendoortjes
- ▶ **Goede productkeuzes:**
 - Magere producten
 - Suiker vermijden (eventueel vervangen door zoetstoffen)
- ▶ **Voldoende beweging:**
 - Min. 30 minuten/dag

Hypertensie (hoge bloeddruk)

- ▶ Bloeddruk bepalen



	Systolische Bloeddruk	Diastolische Bloeddruk
Optimaal	< 120	< 80
Normaal	120 – 129	80 – 84
Hoognormaal	130 – 139	85 – 89
Hypertensie	≥ 140	≥ 90 mmHg

Hypertensie (hoge bloeddruk)

- ▶ Zoutaanbreng beperken!!



Zout (NaCl) = natrium (Na) + chloride (Cl)

1g zout = 400mg natrium + 600mg chloride

Zout (NaCl)	5 à 7 g/dag
Natrium	2000 à 2500 mg/dag

Hypertensie (hoge bloeddruk) voorkomen

- ▶ Zoutaanbreng beperken!!
 - **Verborgen zout** -> juiste productkeuzes maken
 - Gerookte vis- en vleessoorten en opgelegde producten
 - smeerkaas, smeltkaas, schimmelkaas, feta
 - Kant- en klare kruidenmengsels, sauzen, instantsoep, instantsaus
 - Groentesap
 - Kant – en klare maaltijden
 - Conserven
 - Smaakmakers zoals bouillonblokjes, mosterd, ketchup, sojasaus, ...
 - Zoute snacks zoals zoute pinda's, chips, aperitiefkoekjes, olijven, ...
 - Zoutrijke water zoals Vichy en Appolinaris
 - **Zoutvatje** -> beperkt gebruiken

(pre) diabetes

- ▶ Streefwaarden:

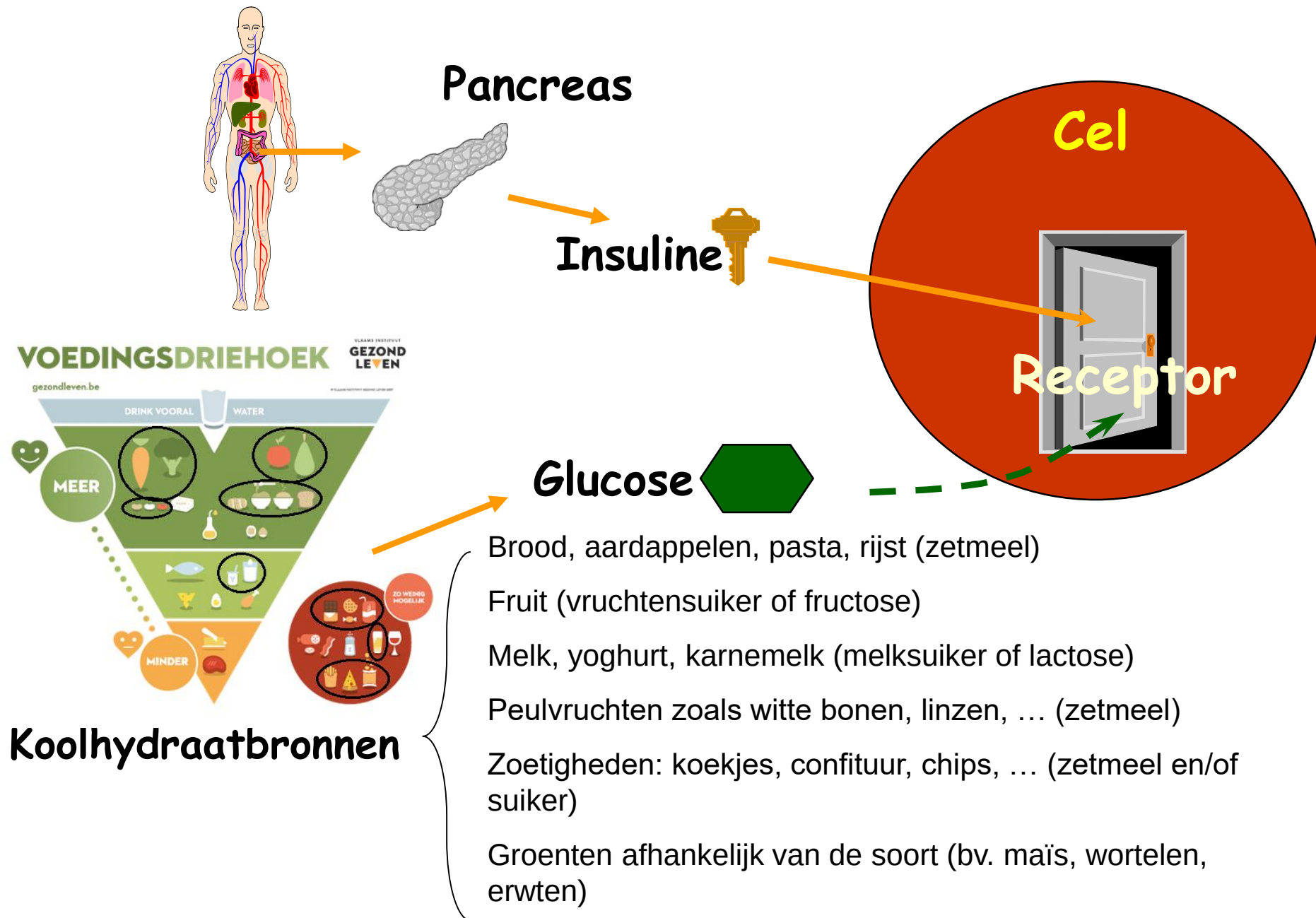
- ▶ Nuchtere bloedsuikerwaarde < 100 mg/dl = normale waarden
- ▶ Nuchtere bloedsuikerwaarde $100 - 125$ mg/dl = **prediabetes**
- ▶ Nuchtere bloedsuikerwaarde > 126 mg/dl = diabetes

- ▶ Verschillende types van diabetes

- ▶ HbA1c (= versuikerde hemoglobine)

- ▶ Normaal $\leq 5,5\%$
- ▶ Prediabetes $5,6 - 6,4\%$
- ▶ Diabetes $\geq 6,5\%$





BESLUIT: Verander uw levensstijl!!!

- ▶ Rookstop (indien van toepassing)
- ▶ Eet gezonder:
 - ▶ Gewichtsdeling
 - ▶ Lipidenwaarden (bloedvetten)
 - ▶ Hypertensie (hoge bloeddruk)
 - ▶ (preventie) diabetes
- ▶ Meer beweging
- ▶ Stress vermijden



DANK VOOR UW AANDACHT! NOG VRAGEN?



Reprinted from The Funny Times / PO Box 18530 / Cleveland Heights, OH 44118
phone: (216) 371-8600 / e-mail: ft@funnytimes.com

DESCHACHT LINDA – HEYENS ISABELLE

diëtisten

Centrum voor gezonde voeding en diëtik

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11

E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

