

Praktische voedingstips voor patiënten met cardiovasculair risico

Cardiovasculaire aandoeningen vormen de voornaamste doodsoorzaak ter wereld. Het ontstaan ervan wordt beïnvloed door verschillende factoren die men 'cardiovasculaire risicofactoren' noemt. Sommige daarvan zijn helaas niet te verhelpen, zoals de leeftijd (het risico neemt toe hoe ouder men wordt), het geslacht (het risico is groter bij mannen dan bij vrouwen vóór de menopauze) of erfelijkheid. Andere factoren houden daarentegen rechtstreeks verband met wat we eten en drinken en hoe we leven: roken, hoge bloeddruk, te veel cholesterol, overgewicht of diabetes. En het zijn die parameters die iemands globaal cardiovasculair risico vergroten.

Gezonde voeding (afgestemd op de behoefte aan voedingsstoffen om een gezond lichaamsgewicht te behouden) in combinatie met andere gezonde leefgewoonten (niet roken, stress beheersen, regelmatig bewegen...) en – indien nodig – de juiste behandeling met geneesmiddelen: dat zijn de beste troeven om u in te dekken tegen hart- en vaatziekten.

Voedingstips

Aanbevelingen voor voeding in het kader van de preventie van hart- en vaataandoeningen zijn gebaseerd op de principes van een gevarieerde en evenwichtige voeding, toegespitst op een paar specifieke levensmiddelen.

1. Water en ongesuikerde dranken

Drink minstens anderhalve liter water of ongesuikerde en niet-alcoholische drank (thee, kruidenaftreksels, koffie...) per dag. Light-dranken vallen niet onder deze categorie. Beperk het koffieverbruik tot vier koppen per dag.

2. Zetmeelrijke levensmiddelen

Denk hierbij aan deegwaren, rijst, quinoa, aardappelen, griesmeel... Ze leveren energie in de loop van de dag en verdienen bij elke maaltijd een plaats, bij voorkeur in een 'volle' versie en bereid zonder vetstof (gestoomd, gekookt in water...).

3. Fruit en groenten

Deze levensmiddelen zijn rijk aan water, bevatten vezels, vitamines, mineralen, antioxidanten... Ze zijn met andere woorden een must bij de preventie van hart- en vaatziekten! Eet elke dag vijf porties fruit en groenten (wat neerkomt op zo'n 400 gram) en wissel daarbij

af in kleuren en vormen (gekookt, rauw, als soep, salade, vruchtenmoes...). Voorbeeld voor één dag: twee tot drie vruchten met het formaat van een appel van 150 g en groenten (een bord of kom soep + een half bord rauwe of gekookte groenten).

4. Levensmiddelen die eiwitten bevatten

Zoals vlees, gevogelte, vis, eieren en vegetarische alternatieven daarvoor. Deze levensmiddelen zijn onmisbaar maar de hoeveelheid moet worden beperkt tot ongeveer 200 g per dag omdat ze cholesterol en verzadigde vetten bevatten. Denk ook voor uw eiwitbronnen aan afwisseling.

Voorbeelden:

- Vis: minstens twee keer per week, waarvan één keer vette vis (zalm, tonijn, sardienen, makreel, paling, haring, forel).
- Schaaldieren en zeevruchten: rijk aan cholesterol maar niet vet, ze bevatten geen verzadigde vetten en zijn relatief rijk aan onverzadigde omega-3 vetten. Bijgevolg zijn ze binnen een cholesterolbeperkende voeding niet te mijden, maar wel te beperken tot ongeveer één keer per maand.
- Mager wit vlees (kalf en varken: gebrad, varkenshaasje, kalfslapje, varkensmignonnette): minstens één keer per week.
- Mager gevogelte en konijn/haas: minstens twee keer per week (wit van kip, kalkoen, struisvogel, duif, patrijs zonder het vel aangezien dat zeer cholesterolrijk is). Eend en gans zijn vetter.
- Rood vlees (rund, paard, bizon, ree, hert: filet pur, steak, tartaar, rosbeef): maximum één keer per week aangezien het meer verzadigde vetten en cholesterol bevat.
- Gehakt vlees, lams- en schapenvlees: maximum één keer per week want zeer rijk aan vet, vooral verzadigde vetten en cholesterol.
- Orgaanvlees (lever, niertjes, hersenen, hart en andere ingewanden): te vermijden want buitensporig rijk aan cholesterol.
- Eieren: maximum drie tot vier per week, ook verwerkt in andere bereidingen (wafels, pannenkoeken, mayonaise...). Probeer te kiezen voor eieren met veel omega-3.
- Vegetarische alternatieven (tofu, Quorn, tempeh, seitan...): erg interessant binnen een voeding ter preventie van hart- en vaataandoeningen, aangezien ze geen cholesterol bevatten en arm zijn aan verzadigde vetten (behalve bij gepaneerde bereidingen).

5. Melkproducten

Lees: kaas, yoghurt en andere afgeleiden van melk, evenals hun plantaardige alternatieven. Ze bevatten calcium, vitamines A-D en eiwitten. Aanbeveling: twee tot drie porties per dag in



magere of halfvolle vorm (volle melkproducten bevatten meer verzadigde vetten en cholesterol). Voorbeeld voor één dag: een kop halfvolle of afgeroomde melk of met calcium verrijkte sojadrink + 125 g magere yoghurt, puur of met fruit + een sneetje light kaas (± 30 g) of 100 g kwark of 50 g magere verse kaas.

6. Vetten (vloeibaar, vast...)

Alle vetstoffen zijn calorierijk (1 g vet = 9 kcal) maar vet is onmisbaar. Men moet ze dagelijks spaarzaam verbruiken om een aantal essentiële vetzuren op te nemen! Voor bereidingen geeft men de voorkeur aan vetstoffen met veel mono-onverzadigde vetzuren, zoals olijf- of arachideolie of bepaalde vloeibare margarines uit een fles. Een eetlepel volstaat voor een maaltijd van één persoon! Voor het aanmaken gebruikt men oliën die van nature rijk zijn aan omega 3 en arm aan verzadigde vetten, zoals koolzaad-, noten-, lijnzaad- of tarwekiemolie. Op de boterham vermijden mensen met een te hoog cholesterolgehalte boter, om de voorkeur te geven aan 'minarines' die verrijkt werden met omega 3 en arm zijn aan verzadigde vetten en transvetten. Lijdt u aan overgewicht, kies dan bovendien de light-versie van die producten.

7. Extraatjes

We hoeven ze niet te noemen, maar ze zijn erg calorierijk en rijk aan verzadigde vetten en transvetten en/of suiker. Matigen is hier de boodschap! Beperk eveneens het verbruik van alcoholische dranken tot maximum één à twee glazen per dag. Voor sommige mensen kan alcohol zelfs totaal af te raden zijn.

8. Zout

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat er een nauw verband is tussen zoutrijke voeding en het optreden van hoge bloeddruk en hart- en vaataandoeningen. Tracht zout bijgevolg deels te vervangen door aromatische kruiden, specerij-