



Gezonde voeding bij hart- en vaatziekten

SOS dagen, 19 en 28 januari 2021

Elly Swennen, diëtist

Diëtistengroep Almere



Programma

- Stellingen
- Informatie over vetten
- (voedings)supplementen
- Stellingen
- Informatie over zout/bloeddruk
- Voeding/diëten bij hart- en vaatziekten
- Rol van de diëtist en de vergoeding van een consult

- Er is een sterke link tussen voeding en hart- en vaatziekten
- NHG standaard 2019:
 - Streven naar een optimaal gewicht: BMI 20-25
 - Gezond eten volgens de Schijf van vijf





Stellingen

- Makreel bevat veel van de 'gezonde' vetzuren (onverzadigde vetten)
- Een slagroomgebakje bevat 11 gram verzadigd vet
- Een snee brood met cervelaatworst bevat meer verzadigd vet dan 48+ kaas
- Mayonaise bevat veel verzadigd vet

Antwoorden stellingen

- Makreel bevat veel van de 'gezonde' vetzuren (onverzadigde vetten) = waar
- Een slagroomgebakje bevat 11 gram verzadigd vet = waar
- Een snee brood met cervelaatworst bevat meer verzadigd vet dan 48+ kaas = niet waar
- Mayonaise bevat veel verzadigd vet = niet waar

Vetten

Verzadigd vet en onverzadigd vet

Verzadigd = **V**erkeerd

Verhoogt het LDL -> groter risico HVZ

Onverzadigd = **O**ké

Verlaagt het LDL -> kleiner risico HVZ



Producten met veel verzadigd vet

- Vet vlees en vette vleeswaren
- Roomboter, kokosolie/kokosvet, palmolie/palmvet en pakjes (harde) margarine
- Volle melkproducten en kaas
- Zoutjes en snacks
- Koek, gebak, chocola





Diëtistengroep
Almere

Chips

	100 g	30 g* (%)
Energie / Energy	2256 kJ 541 kcal	677 kJ 162 kcal (8%)
Vetten / Matières grasses / Fat	34 g	10 g (14%)
waarvan / dont / of which		
verzadigde vetzuren / acides gras saturés / saturates	2,7 g	0,8 g (4%)
enkelvoudig onverzadigde vetzuren / acides gras monoinsaturés / mono-unsaturates	27 g	8,0 g
meervoudig onverzadigde vetzuren / acides gras polyinsaturés / polysunsaturates	4,1 g	1,2 g
Koolhydraten / Glucides / Carbohydrate	52 g	15 g
waarvan / dont / of which		
suikers / sucres / sugars	0,3 g	0,1 g (<1%)
Eiwitten / Protéines / Fibre	4,4 g	1,3 g
Zout / Sel / Salt	6,1 g	1,8 g

Kaaskoekjes

Roomboter kaaskoekjes met 14% Gouda kaas en 1,5% edammer kaas		
100 g e ca. 4,5 portie (23 g)		
Ingrediënten: tarwebloem, 28% roomboter , melk, zout, mageremelkpoeder, water, tarwezetmeel, peper, stremsel, zuursel, mosterdzaad , kleurstof (annatto).		
Allergie-informatie: bevat tarwegluten, lactose, melkeiwit, mosterd. Kan sporen bevatten van noten, pinda's, sesam.		
Ten minste houdbaar tot: zie onderzijde.		
Koel en donker bewaren.		
Na openen in een gesloten trommel bewaren.		
Voedingswaarde per	100 g	portie van 5 stuks (23 g)
energie	2390 kJ / 575 kcal	555 kJ / 135 kcal
vetten	37 g	8,5 g
waarvan		
verzadigde vetzuren	23 g	5,5 g
enkelvoudig		
onverzadigde vetzuren	11 g	2,5 g
meervoudig		
onverzadigde vetzuren	2,0 g	0,5 g
koolhydraten	46 g	11 g
waarvan suikers	2,5 g	0,6 g
vezels	0,3 g	0,1 g
eiwitten	14 g	3,0 g
zout	2,3 g	0,5 g
Referentie-inname van een		



Producten met veel onverzadigd vet

- Zachte en vloeibare vetten en oliën, b.v. olijfolie, zonnebloemolie
- Vette vissoorten, b.v. makreel, zalm
- Noten en pinda's
- Avocado



Cholesterolrijke producten: ei, lever, schaal- en schelpdieren



(Voedings)supplementen

- Plantensterolen
- Rode gistrijst
- Co-enzym Q10
- Vezels





Stellingen

- Kalium verlaagt de bloeddruk
- Nederlanders eten gemiddeld 12 gram zout per dag
- In een kant en klaar pizza zit bijna 4 gram zout
- Koffie verhoogt de bloeddruk



Antwoorden stellingen

- Kalium verlaagt de bloeddruk = waar
- Nederlanders eten gemiddeld 12 gram zout per dag = niet waar
- In een kant en klaar pizza zit bijna 4 gram zout = niet waar
- Koffie verhoogt de bloeddruk = niet waar



Zout

- Dagelijks eten we gemiddeld 9 gram zout
- Dit zou 6 gram zout of minder moeten zijn
- Ongeveer 70% van het zout wat we binnenkrijgen is door de industrie aan producten toegevoegd
- Zoutgevoeligheid
- Als zout de bloeddruk verhoogt -> risico HVZ

Ook bloeddrukverhogend

- Cafeïne (cola)
- Glycyrrhizinezuur (drop, zoethout, zoethoutthee)
- Alcohol



Kalium



- Verlaagt de bloeddruk
- Vooral in fruit, groente en aardappelen
- Losalt/Jozo Bewust
- Dieetzout



Voeding/diëten en HVZ

- Basis=richtlijnen goede voeding
- Dieet bij verhoogd cholesterolgehalte
- Mediterraan dieet
- Matig of streng koolhydraatbeperkt dieet



Rol van de diëtist

- Screening van het eetpatroon
- Persoonlijk voedingsadvies, afgestemd op wat de cliënt eet
- Informatie en uitleg over het dieet
- Tips over productkeuze, bereiding, etentjes, feestjes enz.



Vergoeding consulten

- Bij ketenzorg hart- en vaatziekten maximaal 3 uur per jaar en geen eigen risico
(huisarts/praktijkondersteuner en een diëtist die ketenzorg levert), hieronder valt hoge bloeddruk en/of te hoog cholesterolgehalte met medicatie
- Geen ketenzorg: dan maximaal 3 uur per jaar uit de basisverzekering, dit valt wel onder het eigen risico

Vragen?

