

Gezonde voeding

voor Marokkaanse
Nederlanders



Zorg goed voor uw hart



Wat is het belang van goede voeding?

We eten om in leven te blijven. Maar we eten ook omdat we het gezellig vinden. En we willen graag lekker eten. Het is belangrijk dat we een goede balans vinden in wat we nodig hebben en wat we lekker vinden. Eten is nodig om ons lichaam het werk te laten doen. Al ons eten wordt in het lichaam omgezet in stoffen die met het bloed naar de organen (bijvoorbeeld hart, lever, nieren) worden gebracht.

Als u veel eet, kunt u dik worden. Als u veel verkeerde vetten eet, dan is dat slecht voor uw hart en bloedvaten. Veel zout in het eten kan voor een hoge bloeddruk zorgen. Er bestaat dus een verband tussen wat u eet en het risico op hart- en vaatziekten. In deze folder wordt uitgelegd hoe gezonde voeding kan helpen om goed voor uw hart en bloedvaten te zorgen.

Een goede bloeddruk en een gezond cholesterolgehalte zijn van belang voor uw hart en bloedvaten. Gezond eten helpt uw cholesterolgehalte op een goed niveau te houden. Gezond eten is ook belangrijk om een gezond gewicht te houden. Door gezonde voeding is de kans op een hoge bloeddruk kleiner. Slank is niet hetzelfde als gezond; ook slanke mensen kunnen ongezonde eetgewoontes hebben. Daardoor kunnen zij ook risico lopen op hart- en vaatziekten.

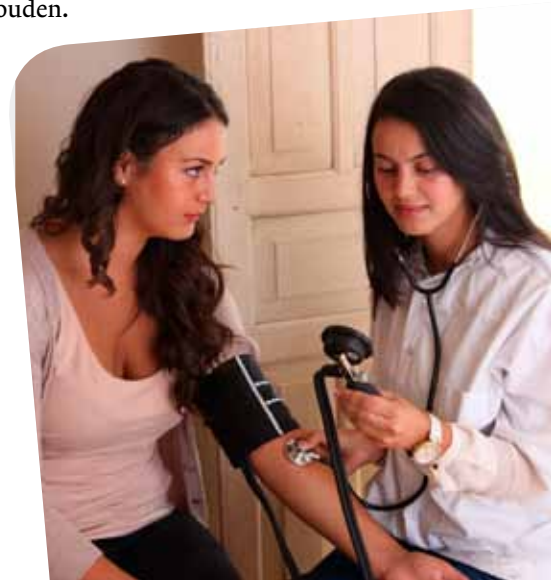
Risicofactoren

Wat is cholesterol?

In uw bloed zitten onder andere vetachtige stoffen zoals cholesterol. Dit cholesterol wordt door de lever gemaakt. Als u eet, krijgt u ook cholesterol in uw bloed. Een klein beetje cholesterol heeft uw lichaam nodig, maar veel cholesterol is slecht voor u. Verkeerd vet in de voeding kan het cholesterol verhogen. Als het cholesterol in uw bloed hoog is, kan het aan de binnenkant van uw bloedvaten gaan vastzitten. Deze vetachtige laag wordt steeds dikker. Het bloedvat wordt dan aan de binnenkant smaller. Het bloed kan er steeds minder goed doorstromen. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten.

Bloeddruk

Het is van belang om de bloeddruk gezond te houden. Dan blijven uw hart en bloedvaten goed werken. Dat betekent flink bewegen en weinig zout gebruiken in uw eten. Ook is een gezond gewicht belangrijk voor uw bloeddruk. Als u dik bent en u valt af, dan kan de bloeddruk dalen. Probeer dus een gezond gewicht te krijgen en te behouden.



Wat is gezonde voeding?

Gezond eten is eenvoudiger dan u denkt. Dit kan al als u zich houdt aan de volgende zes punten:

1. Eet vooral lekker

Maak uw keuze uit de dingen die gezond en lekker zijn. Gezond eten en lekker eten gaan goed samen. Dan kunt u het gezond eten makkelijker elke dag volhouden. Af en toe kunt u iets eten dat minder gezond is, bijvoorbeeld als er feest is.



2. Eet gevarieerd

Eet niet elke dag hetzelfde. Als u gevarieerd eet, krijgt u alles binnen wat uw lichaam nodig heeft. Daarom is het goed om elke dag verschillende producten uit elk van deze groepen te eten:

- Brood, aardappelen, rijst, pasta, couscous, peulvruchten (bijvoorbeeld kikkererwten, linzen, split-erwten, rode en witte bonen);
- Alle soorten groente en fruit;
- Halfvolle of magere melk en melkproducten, 30+ en 20+ kaas, mager vlees, twee keer per week (vette) vis, kip zonder vel of vegetarische 'vleesvervangers';
- Halvarine, margarine en andere smeersels voor op brood uit een kuipje (met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram), olie, vloeibaar bak- en braadproduct of vloeibare margarine.



3. Let op vet

Wist u dat er 'goed' en 'verkeerd' vet is? Goed vet (onverzadigde vetten) is gezonder voor u dan verkeerd vet (verzadigde vetten).

Goed vet (onverzadigd vet) is goed voor het hart en de bloedvaten. Het is gezond dagelijks goede vetten te eten. Hierdoor heeft u minder kans op hart- en vaatziekten. Goed vet zit in vloeibaar vet, zoals olie en vloeibare bak- en braadproducten. U heeft er maar een beetje van nodig voor uw gezondheid. Ook in vette vis en noten zit het goede soort vet. Zaden zoals zonnebloempitten hebben ook goed vet.



Verkeerd vet (verzadigd vet) is slecht voor het hart en de bloedvaten. Als u dit vaak eet, komt er veel cholesterol in uw bloed en heeft u dus meer kans op hart- en vaatziekten. Verkeerde vetten zitten vooral in roomboter, harde margarine (in een wikkel), volvette kaas (48+), worst, vet vlees, het vel van kip, volle melkproducten, koek, gebak, snacks en zoutjes.

4. Eet veel groente, fruit en voedingsvezels

Groente en fruit verminderen de kans op hart- en vaatziekten, en zijn goed voor de stoelgang. Eet iedere dag een flinke portie groente. Zo'n 200 gram per persoon is goed. Wissel groente af. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere kleur groente. Zo krijgt u veel verschillende vitaminen binnen. Eet twee stuks fruit per dag. Bijvoorbeeld een appel, een banaan, een halve mango, een half bakje druiven, een sinaasappel of een peer.





Voedingsvezels zijn goed voor uw cholesterol en darmen. Er zitten veel voedingsvezels in groente en fruit, volkorenbrood en bruin brood, volkoren couscous, aardappelen, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Wit brood, gewone couscous en gewone rijst hebben veel minder voedingsvezels.

5. Wees zuinig met zout

Door het eten van veel zout kunt u een hoge bloeddruk krijgen. Probeer daarom zuinig met zout te zijn. Door brood, beleg en kant-en-klaar producten te eten, krijgt u al veel zout binnen. Gebruik daarom zelf niet meer dan een mespuntje zout bij het bereiden van uw maaltijd voor ongeveer vier personen. U kunt beter een mineraalzout met kalium gebruiken, zoals JOZO Bewust en LoSalt. Of gebruik in plaats van zout ander smaakmakers zoals kaneel, peper, komijn, verse koriander, knoflook, uien, peterselie, kerrie, saffraan, paprikapoeder, ras-el-hanout, enzovoort. Een bouillonblokje bevat ook veel zout.

6. Drink voldoende

Drink minstens anderhalve liter vocht per dag. Water, thee, fris, melk, koffie, soep, sappen; alles telt mee, behalve alcohol. Veel alcohol drinken is slecht voor uw gezondheid. Een man liever niet meer dan twee glazen alcohol per dag. Een vrouw niet meer dan één glas alcohol per dag. Elke dag alcohol drinken verhoogt de kans op verslaving.

Wilt u afvallen?

Als u wilt afvallen, kunt het beste opletten dat u niet te veel eet. Fris en sap leveren veel energie, maar het zijn ook dikmakers. Wees er daarom matig mee. Vetten bevatten ook veel calorieën, maar ze hebben ook een gezond effect op het lichaam. Stop niet helemaal met het eten van vetten. Gebruik een beetje, goed (onverzadigd) vet. Het is ook heel belangrijk dat u extra beweegt als u wilt afvallen.

Daarnaast kunt u de hoeveelheid voedsel die u per dag eet, verminderen. U kunt bijvoorbeeld uw porties verkleinen. Neem voor tussendoortjes bij voorkeur fruit.

Als u op visite gaat, wordt er misschien van u verwacht dat u wat eet, of (alcohol) drinkt. Oefen in het netjes weigeren van aangeboden hapjes en drankjes. Leg uit dat u op uw gezondheid wilt letten.

Veel voedingsmiddelen bevatten vet en zout. U kunt op het etiket van een product bekijken hoeveel zout en vet het bevat. Ook is vaak te zien welk soort vet erin zit.

Hoe kunt u gezond koken?

Er zijn manieren van koken, bakken en braden, waarbij u minder vet en zout kunt gebruiken. Leuk om te proberen en het kan ook erg lekker zijn. Door gezond te koken blijft de smaak van het eten behouden. Hieronder kunt u lezen hoe u anders kunt koken.

De roerbakpan



In de roerbakpan heeft u een klein beetje olie (of vloeibaar bak- en braadproduct) nodig. U verhit dat op een hoog vuur. Vervolgens doet u het kleingesneden eten in de pan. Dit bakt u al roerend een paar minuten. Het is een gezonde manier van koken. U gebruikt weinig vet en er is weinig zout voor nodig. U kunt vele gerechten in een roerbakpan klaarmaken.

De anti-aanbakpan



Als een pan een anti-aanbaklaag heeft, hoeft u nog minder olie of vloeibaar bak- en braadproduct te gebruiken. Als een gerecht een beetje vet van zichzelf is, kunt u soms zelfs zonder olie of bak- en braadproduct.

De grill(pan)



Ook voor grillen is weinig vet nodig. Bij grillen gebruikt u het vet dat toch al in vlees, vis of kip zit. Zout het vlees, de kip of de vis niet voordat u gaat grillen. Een beetje zout achteraf hoeft niet, maar kan wel. Kruiden (zonder zout) kunt u wel gebruiken. Grill niet te lang en niet te heet. Zo voorkomt u ongezonde zwarte korstjes.

De magnetron



De magnetron is ideaal voor het koken van aardappelen en groenten. U hoeft bij het koken met de magnetron weinig water toe te voegen. Zo houden uw aardappelen en groenten hun smaak. Omdat de kooktijden heel kort zijn, blijven vitamines beter bewaard. En voeg ook hier liever kruiden dan zout toe.

De stoompan



Stomen is een natuurlijke manier om voedsel te koken. Vitaminen, voedingsstoffen en smaak blijven goed behouden. Stomen is een vochtige hitte, waardoor vlees mals blijft en vis heel blijft (het valt niet uit elkaar). Ook groente kan helemaal gaar worden gestoomd en valt niet uit elkaar. Er zijn verschillende stoompannen te koop. U kunt natuurlijk ook de couscouspan hiervoor gebruiken.

De stoofpan



Gebruik een beetje boter uit een fles en probeer met een klein laagje boter te braden. Als u het vlees vaker draait, hoeft dat geen probleem te zijn. Gebruik minder vet vlees, en snijd voor de bereiding zichtbaar vet eraf. U kunt het vel van kip verwijderen, maar het beste is om kipfilet te nemen.

Zolang levens te vroeg stoppen, blijven wij doorgaan.

Hartstichting

De Hartstichting streeft naar een samenleving waarin mensen tot op hoge leeftijd vrij zijn van hart- en vaatziekten. Dit doen wij door:

- het stimuleren en financieren van wetenschappelijk onderzoek
- het delen van kennis met (toekomstige) patiënten en hun omgeving, wetenschappers en zorgprofessionals

Colofon

Hartstichting
Postbus 300
2501 CH Den Haag
Giro 300

Juni 2012

