Hartstichting

ETEN NAAR HARTENLUST



Lekker en gezond eten is niet moeilijk

Inhoudsopgave

Waarover gaat deze brochure?	4
Waarom eten we?	5
Een gezonde leefstijl	6
Een gezond gewicht	7
Goede voeding	8
Vetten	12
Zuinig met zout	16
Kijk op het etiket	22
Voorkeursproducten	25
Eten bereiden	31
Makkelijk eten	32
Veelgestelde vragen	33
Eet smakelijk!	36
Waar vind je meer informatie?	37
Meer weten over gezond leven en eten?	38
Rookvrije Generatie	39
Iedereen een gezond hart, voor nu én later	40
Sluit je aan bij Harteraad!	41
Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!	42

Waarover gaat deze brochure?

Gezond eten is belangrijk. Het draagt bij aan een goede conditie van je hart en bloedvaten. Maar hoe eet je nu gezond? Zorg voor de juiste vetten, veel vezels, voldoende vitamines en niet te veel zout en calorieën. In deze brochure lees je hoe je dat doet. En hoe je bovendien ook nog lekker eet. De Hartstichting vindt het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over gezond eten. We geven je met deze brochure graag een steuntje in de rug.

Gezond en lekker eten, betekent bijvoorbeeld kiezen voor gezonde producten. Maar welke zijn dat? Naar welke informatie op verpakkingen moet je kijken? Je leest het in deze brochure. Ook zie je hoe eenvoudig gezond en lekker eten is. Met een paar kleine aanpassingen kun je gezonder eten. Als je maar weet waar je op moet letten.

In deze brochure krijg je tips waarmee je meteen kunt starten, en je leert kritisch te kijken naar etiketten van producten. Naast gezond eten is het ook verstandig om gezond te leven. Dat doe je door niet te roken, voldoende te bewegen, slapen en ontspannen, door af te vallen bij overgewicht en door geen of weinig alcohol te drinken.

Heb je nog vragen over gezonde voeding of over gezond leven? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via 0900 3000 300. Chatten kan ook: **hartstichting.nl/voorlichting**



Waarom eten we?

**We eten elke dag. Maar waarom eigenlijk?
Er zijn verschillende redenen: voor de energie, voor de bouwstoffen en vitamines, omdat het lekker en gezellig is en voor onze gezondheid.**

Voor de energie

Ons lichaam heeft energie nodig. Deze energie halen we uit onze voeding. De hoeveelheid energie die je binnen krijgt en de hoeveelheid energie die je gebruikt moeten met elkaar in evenwicht zijn. Als je veel eet en weinig beweegt, kun je aankomen. Eet je weinig en beweeg je veel? Dan kan het zijn dat je afvalt.

Voor de bouwstoffen en vitamines

Naast energie hebben we ook bouwstoffen en vitamines nodig om gezond te blijven. Deze worden opgenomen uit voeding. Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je alle bouwstoffen en vitamines binnen die je nodig hebt.



Omdat het lekker is

We eten niet alleen omdat we het nodig hebben, maar ook omdat we het lekker vinden. En we vinden het gezellig om lekker lang te tafelen. Het is belangrijk om lekker en gezond te combineren.

Voor de gezondheid

Eetgewoonten kunnen invloed hebben op bepaalde ziekten. Te veel verzadigde vetten verhogen bijvoorbeeld het cholesterolgehalte en daarmee de kans op hart- en vaatziekten. Vervang verzadigde vetten door onverzadigde vetten. Daarmee verlaag je de kans op hart- en vaatziekten. Het eten van veel zout verhoogt de bloeddruk. En met een hoge bloeddruk heb je weer meer kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of beroerte. Het eten van veel groente, fruit en volkoren graan-producten verlaagt juist de kans op hart- en vaatziekten.

Een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl helpt hart- en vaatziekten voorkomen. Gezond leven doe je door gezond te eten, niet te roken en voldoende te bewegen, slapen en ontspannen.

- **Gezond en gevarieerd eten**
  Goede voeding is één van de belangrijkste voorwaarden om je hart en bloedvaten gezond te houden. Wees zuinig met verzadigde vetten, suiker, zout en alcohol. Eet vooral groenten, fruit en volkoren graanproducten en vervang verzadigde vetten zoveel mogelijk door onverzadigde vetten. Eet zoveel mogelijk vers en onbewerkt. Kies vaker voor plantaardig en minder vaak voor dierlijk voedsel.

- **Niet roken**
  De conditie van je hart en vaten is beter als je niet rookt. Roken verhoogt je bloeddruk en hartslag en zorgt ervoor dat je bloedvaten beschadigen en vernauwen. Roken vergroot de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten en vele andere ziektes zoals kanker.

- **Voldoende bewegen**
  Beweeg minimaal 150 minuten per week matig intensief, verspreid over verschillende dagen. Bewegen verkleint de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. Het houdt je hart en bloedvaten, longen en spieren in goede conditie. Daardoor voel je je fit en energiek. Bovendien verbrand je de nodige energie.

- **Voldoende ontspanning en slaap**
  Leer omgaan met stress en zorg voor voldoende ontspanning en slaap. Tijdelijk wat extra spanning of minder slaap is niet erg. Maar op de lange termijn kan dit de kans op hart- en vaatziekten vergroten.

Hart en bloedvaten
Als je te veel eet of ongezond eet, heb je meer kans op slagaderverkalking en worden je bloedvaten nauwer. Het hart moet dan onnodig hard werken. Eet je gevarieerd en gezond, dan is de kans groot dat het cholesterolgehalte in je bloed goed blijft. Daarmee heb je minder kans op slagaderverkalking. Bovendien zorgt gezonde voeding in combinatie met voldoende beweging voor een gezond lichaamsgewicht. De kans op een hoge bloeddruk is dan minder groot, dus je hart wordt minder belast.

Een gezond gewicht



Overgewicht vergroot de kans op hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte en diabetes. Dit zijn allemaal risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Daarom is het belangrijk om af te vallen bij overgewicht.

Body Mass Index

Met de Body Mass Index (BMI) bereken je of je gewicht past bij je lengte. Wil je snel en makkelijk je BMI berekenen? Gebruik de online BMI-meter op onze website: hartstichting.nl/bmi.

Je kunt je BMI ook zelf berekenen. We nemen als voorbeeld een vrouw van 1.70 meter lang die 80 kilo weegt.

Stap voor stap doe je dat zo:

1. Bereken je lengte x lengte (in meters).	**1.70 x 1.70 = 2,89**
2. Wat is je gewicht?	**80 kilo**
3. Gewicht delen door uitkomst van punt 1.	**80 : 2,89 = 27,7**
4. Het getal dat hier uit komt, laat zien of je een gezond gewicht hebt.	**27,7 = overgewicht**

Wat betekent je BMI?

- BMI **lager dan 18,5**: je hebt ondergewicht
- BMI tussen **de 18,5 en 24,9**: je hebt een gezond gewicht
- BMI **tussen de 25 en 29,9**: je hebt overgewicht
- BMI **hoger dan 30**: je hebt ernstig overgewicht (obesitas)*



Lengte: 1,70 meter
Gewicht: 80 kilo

BMI bij 70-plussers

Mensen van 70 jaar en ouder hebben een gezond gewicht bij een BMI tussen de 22 en 27,9 en overgewicht bij een BMI tussen de 28 en 29,9.

Buikomvang

De buikomvang geeft aan hoeveel buikvet je hebt. Veel buikvet betekent een hoger risico op hart- en vaatziekten. Meet de buikomvang met een meetlint over de blote huid. Meet op het smalste deel van je middel (tussen de onderste rib en de bovenkant van het bekken). Trek het lint niet te strak aan.

Buikomvang in centimeters	Vrouwen	Mannen
Gezond	Minder dan 80	Minder dan 94
Verhoogd	80 tot 88	94 tot 102
Te hoog	Meer dan 88	Meer dan 102

Goede voeding

Als je gezond en gevarieerd eet krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft. Maar hoe weet je dat? Het is heel eenvoudig. Eet elke dag volgens de Schijf van Vijf en varieer binnen de verschillende vakken.

Er is genoeg keus om gezond en lekker te eten! Varieer veel en kies zoveel mogelijk voor onbewerkt voedsel.

Meer plantaardig en minder dierlijk

Meer plantaardig en minder dierlijk eten verlaagt de bloeddruk en de kans op het krijgen van een hartinfarct, beroerte en diabetes. Ook is het goed voor het milieu en dierenwelzijn. Kies daarom voor minder vlees en meer volkoren graanproducten, peulvruchten, groente, fruit en noten.

Veel groente en fruit

Eet elke dag ten minste 250 gram groente en twee porties (200 gram) fruit. Groente en fruit zorgen ervoor dat je veel belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels. Kies voor verse of diepvries groente. Groente uit blik of pot kan ook, maar kies de variant zonder toegevoegd zout en suiker.

Brood, graanproducten en aardappelen

Vervang wit brood, witte rijst en gewone pasta door volkorenproducten, zoals volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous, quinoa of bulgur. Deze bevatten veel voedingsvezels. Voedingsvezels zijn goed voor de spijsvertering en stimuleren de darmwerking. Ook verklein je je risico op hart- en vaatziekten, diabetes en darmkanker.

Ongezouten noten

Eet elke dag een handje (25 gram) ongezouten noten of pinda's. Notenpasta of pindakaas van 100% noten of pinda's (zonder toegevoegd zout en suiker) kan ook. Noten verlagen het LDL-cholesterol en het risico op hartziekten. Noten bevatten veel goede voedingsstoffen zoals vezels, eiwit, ijzer en onverzadigd vet.

Vis, peulvruchten, vlees en ei

Eet liever niet meer dan 500 gram vlees per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees (zoals rundvlees en varkensvlees). Bewerkt vlees zoals ontbijtspek, worst en vleeswaren kun je beter zo min mogelijk eten. Rood vlees en bewerkt vlees geven een grotere kans op een beroerte, diabetes en kanker. Wissel vlees af met (vette) vis (1-2 keer per week), ei, noten, soja en peulvruchten. Bij peulvruchten kun je denken aan linzen, kikkererwten of bonen. Ook sojaproducten zoals Tofu en Tempeh zijn prima vleesvervangers. Het advies voor eieren is om het bij ongeveer 3 eieren (vegetariërs 4) per week te houden.

De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit de Schijf van Vijf

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet





www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Zuivel

Zuivel levert onder andere eiwitten, calcium en vitamine B2 en B12. Gebruik dagelijks enkele porties zuivel, waaronder melk of yoghurt en kaas. Er zit wel verzadigd vet in zuivel en kaas bevat daarnaast ook veel zout. Kies daarom voor de halfvolle en magere varianten en kaas met minder zout. Bijvoorbeeld karnemelk, magere en halfvolle melk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, 10+, 20+ of 30+ kaas met minder zout, hüttenkäse, mozzarella of ricotta. Je kunt ook af en toe kiezen voor een ongezoete plantaardige variant, zoals sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium.

Vetten

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in je bloed. Onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte in het bloed. Een hoog cholesterolgehalte vergroot het risico op een hart- of vaatziekte. Vervang producten met veel verzadigd vet door producten met veel onverzadigd vet. Smeer zachte margarine of halvarine op je brood. Gebruik bij het koken een vloeibaar bak- en braadproduct of plantaardige olie zoals zonnebloemolie of olijfolie. Meer over vetten lees je in het hoofdstuk ‘Vetten’ op pagina 12.

Drink voldoende

Zorg voor minstens anderhalve liter vocht per dag. Alles telt mee: water, melk, koffie, thee, yoghurt, soep, sappen. Drink koffie en thee zonder suiker. Drink dagelijks drie koppen zwarte of groene thee. Deze dranken verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte. Kies voor filterkoffie in plaats van kookkoffie en drink zo min mogelijk dranken met suiker. Het advies is om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

Wees zuinig met zout

Zout zit in veel voedingsmiddelen en wordt ook door fabrikanten aan veel producten toegevoegd. Minder zout eten is goed voor je bloeddruk. Voeg geen zout toe aan je eten, maar kies juist voor kruiden en specerijen. Lees verder op pagina 16.

Tussendoortjes

Heb je tussendoor trek? Kies dan voor gezonde tussendoortjes zoals groente, fruit, yoghurt of noten in plaats van koek, chips of snoep. Een handig hulpmiddel is deze vuistregel van het Voedingscentrum: kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters. Iets kleins is bijvoorbeeld een waterijsje, een klein koekje, stukje chocolade, hagelslag of ander zoet broodbeleg, 1 plakje vleeswaar, honing in de thee of een eetlepel tomatenketchup. Voorbeelden van iets groots zijn een croissant, stuk taart, zakje chips, glas frisdrank, suiker- en vetrijke toetjes, soep uit blik of zak (bevat veel zout).



Annemarie Rijkevoort (56): Met verse kruiden en specerijen is het heerlijk koken. Ik vind het leuk om kruiden en specerijen bij de diverse gerechten uit te proberen. Het resultaat is vaak echt verrassend en bovenal smakelijk.

Vetten

Je lichaam heeft elke dag vet nodig. Vetten zijn belangrijk voor je cellen en voor de werking van je spieren, ogen en hersenen. Vet levert flink wat calorieën, en dus energie. Bovendien zijn voedingsmiddelen die vet bevatten vaak een bron van vitamine A, D, E en K. Deze vitamines zitten alleen in producten met vet. Vet is daarnaast een belangrijke smaakmaker in ons eten. Kies wel voor de juiste vetsoorten.

Verzadigd en onverzadigd

We hebben vetten nodig om gezond te blijven. Het is wel belangrijk dat je de goede vetten eet. Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in je bloed. Door een hoog cholesterolgehalte kunnen je bloedvaten vernauwen.
Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten verlagen juist het cholesterolgehalte in je bloed. Vervang de verzadigde vetten door onverzadigde vetten. Vetten bevatten wel veel calorieën, gebruik ze daarom met mate.



Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die je lichaam nodig heeft als bouwstof voor cellen, bepaalde hormonen en voor de aanmaak van gal. Zonder cholesterol kan je lichaam niet goed functioneren. Maar een teveel ervan is schadelijk. Het meeste cholesterol in je bloed maakt je lichaam zelf aan in de lever. Normaal gesproken is dat precies voldoende cholesterol om goed te kunnen functioneren. Wanneer je veel verzadigd vet eet of als je gewicht te hoog is, kan het cholesterolgehalte in je bloed te hoog worden. Kies dus voor onverzadigd vet en let op je gewicht.

Vetten in voedingsmiddelen

Bij je keuze voor producten is het vooral belangrijk om te letten op het soort vet. Tegenwoordig staat de hoeveelheid verzadigde vetten op elke verpakking. Vaak wordt ook de hoeveelheid onverzadigde vetten vermeld.

In onderstaande tabel zie je welke producten welke vetten bevatten.

Soort vet	Producten
Onverzadigd vet	• Margarine (kuipje) • Halvarine • Vloeibare margarine • Vloeibare bak- en braadproducten • Bijna alle soorten olie • Vette vis • Noten • Pitten en zaden • Avocado
Verzadigd vet	• Roomboter • Margarine in een pakje/wikkel • Kokosolie en palmolie • Volvette kaas • Volle melkproducten • Vet vlees • Vette vleeswaren en worst • Koekjes en koeken • Gebak • Snacks

Omegavetten

Omegavetten zijn gezonde, onverzadigde vetten. Ze zijn onmisbaar voor je gezondheid; deze vetten zijn namelijk goed voor hart- en bloedvaten en vormen een belangrijke bouwstof voor de hersenen. We maken een onderscheid tussen omega 3- en omega 6-vetten. Omega 6-vetten staan ook wel bekend als linolzuur. Je vindt ze vooral in plantaardige oliën. Omega 3-vetten zijn visvetzuren (EPA en DHA) en plantaardige omega 3-vetten (alfalinoleenzuur of ALA). De beste manier om voldoende omega 3-vetten binnen te krijgen, is om één tot twee keer per week vette vis te eten, zoals haring, makreel of zalm. Zaden, noten en olie zijn een belangrijke bron van de plantaardige omega 3-vetten. Een handjevol ongezouten noten per dag verlaagt het cholesterolgehalte en het risico op aandoeningen aan de kransslagaderen van het hart zoals een hartinfarct en angina pectoris.



Tropische olieën

De meeste plantaardige oliën (zoals olijfolie of zonnebloemolie) bevatten vooral goede onverzadigde vetten. Uitzonderingen hierop zijn tropische oliën zoals kokosolie, palmolie en cacaoboter. Die bestaan wél grotendeels uit verzadigde vetten en kun je beter niet te veel eten.

Minder vette alternatieven

Sommige producten bevatten veel verzadigd vet. Veel van deze producten hebben ook een alternatief waar in verhouding veel minder verzadigd vet in zit. Deze producten zijn een gezondere keuze en vaak net zo lekker. Een paar voorbeelden:

- **Magere kaas en zuivel**
  Kaas bevat veel verzadigd vet.
  Het percentage vet wordt aangegeven met een getal en een plusteken. Kies voor minder vette kaassoorten zoals hüttenkäse, ricotta, mozzarella of roomkaas light. En vervang 48+ kaas liever door 30+, 20+ of 10+ kaas.
  Wees zuinig met buitenlandse kazen, zoals brie, camembert, roquefort, port salut en geitenkaas. Dit zijn meestal 50+ of 60+ kazen.
  Kies voor magere en halfvolle zuivel in plaats van volle zuivel.

- **Smeersels voor op brood**
  Voor op brood kun je kiezen uit margarine uit een kuipje, halvarine of andere producten voor op brood. Kies bij voorkeur voor halvarine; daarin zit minder vet en vooral minder verzadigd vet. Kies altijd voor een product met in verhouding het hoogste gehalte aan onverzadigd vet. Vaak wordt dit met 'dieet' of 'light' aangeduid. Dit zijn altijd de zachte soorten die in een kuipje worden verkocht.

- **Vloeibare bak- en braadproducten**
  Kies bij voorkeur voor vloeibare bak- en braadproducten en vloeibare margarines. Deze bevatten meestal veel onverzadigde vetten. Je kunt ook bakken en braden met olie. Bijvoorbeeld met olijfolie, zonnebloemolie, maïsolie, sojaolie of saffloerolie. Hierin zitten veel gezonde vetten. Neem één eetlepel vet of olie per persoon bij de bereiding van je warme maaltijd.

- **Mager vlees en vette vis**
  Kies liever voor mager vlees zoals kipfilet, kalkoen, biefstuk of varkenshaas dan voor vet vlees zoals hamburger, worst of speklap. Eet één tot twee keer per week vis. Bij voorkeur vette vis zoals zalm, makreel, haring of sardientjes. Vette vis bevat veel gezonde, onverzadigde vetten. Het gaat om vis die van nature vet is en niet om vis die vet is na bereiding, zoals bij lekkerbek of kibbeling.

- **Sauzen**
  Witte sauzen zijn over het algemeen vet. Zo is mayonaise vetter dan ketchup of mosterd, en in kaassaus of botersaus zit meer verzadigd vet dan in tomatensaus. In kant-en-klare sauzen zit vaak veel vet, suiker of zout en maar weinig nuttige voedingsstoffen. Je kunt gemakkelijk zelf saus maken van gepureerde groenten zoals tomaat, ui en knoflook. Of maak een dipsaus van magere kwark of yoghurt met kruiden.



Zuinig met zout

Zout is een belangrijke smaakmaker die verwerkt is in tal van producten. Je lichaam heeft zout nodig om de hoeveelheid vocht en de samentrekking van je spieren te regelen. Daarvoor heb je maar 1 tot 3 gram zout per dag nodig. Gemiddeld krijgen we in Nederland zo'n 9 gram zout binnen. De Hartstichting adviseert maximaal 6 gram zout per dag.

Te veel zout kan je bloeddruk en je kans op het krijgen van hart- en vaatziekten (zoals een hartinfarct of beroerte) verhogen. Je kunt je bloeddruk verlagen door minder zout te eten en op een gezond gewicht te blijven.

Zout en natrium

Met zout bedoelen we keukenzout, ofwel natriumchloride (NaCl). Eén gram keukenzout bestaat uit 0,4 gram natrium en 0,6 gram chloride. Op de verpakking van voedingsmiddelen staat meestal de hoeveelheid zout aangegeven. Soms staat de hoeveelheid natrium vermeld. 1 gram natrium komt overeen met 2,5 gram zout. Je kunt de hoeveelheid zout berekenen door de hoeveelheid natrium op de verpakking met 2,5 te vermenigvuldigen.

Waar komt dat zout vandaan?

Eén vijfde (20%) van het zout dat je op een dag binnenkrijgt, is het zout dat je toevoegt tijdens het koken en aan tafel. De overige 80% is afkomstig van bewerkte voedingsmiddelen die je in de supermarkt koopt. Het meeste zout krijg je binnen via brood, vleeswaren, kaas, soepen in blik of pak, kant-en-klaarmaaltijden, pizza's, nasi, bami en snacks. Verse groenten en fruit bevatten nauwelijks zout. Bekijk en vergelijk het zout- en natriumgehalte op de verpakking van voedingsmiddelen.

Zout minderen

Via bewerkte voedingsmiddelen krijgen we al meer dan genoeg zout binnen. Voeg daarom zelf zo min mogelijk zout toe aan je eten. Enkele tips:

- Gebruik geen zout bij het koken, (roer)bakken en braden. Voeg eventueel een beetje zout toe als je het eten op je bord hebt. Je gebruikt dan minder zout.

- Spoel bonen, linzen, kikkererwten of maiskorrels uit pot of blik voor gebruik af met water, dan zijn ze minder zout.
- Kies voor zoutsoorten die minder natrium bevatten, zoals JOZO Bewust of LoSalt. Hierin is een deel van het natrium vervangen door kalium. Kalium verhoogt de bloeddruk niet. Een nadeel is wel dat je niet went aan een minder zoute smaak. Het kalium kan een probleem zijn bij nier- en leverziekten. Gebruik je kaliumsparende medicijnen, bijvoorbeeld omdat je nierpatiënt bent? Vraag dan eerst aan je arts of je zoutsoorten met kalium mag gebruiken. Zeezout en mijnzout bevatten veel natrium en hebben daarom niet de voorkeur.
- Maak je eten smakelijk met verse en gedroogde kruiden en specerijen in plaats van zout. Dat kunnen de soorten zijn die je toch al gebruikte, zoals peper, peterselie, basilicum, tijm, paprikapoeder en kerrie.
- Gebruik liever geen smaakmakers, zoals aromazout, ketjap, maggi, bouillonblokjes, mosterd, sambal en gemengde specerijenmixen zoals vis- en gehaktkruiden. Deze producten bevatten veel zout.

Even wennen

Bedenk vooral dat minder zout eten een kwestie van wennen is. Doe dit stapsgewijs. De meeste mensen zijn na een paar weken gewend aan een minder zoute smaak.







Kijk goed op het etiket

Op het etiket van voedingsmiddelen zie je hoeveel gram zout erin zit. Die vermelding is verplicht.

Knäckebröd volkoren
Voedingswaarde per 100 gram:

Energie	1529 kJ (363 kcal)
Eiwit	11 g
Koolhydraten	64 g
waarvan suikers	3 g
Vet	4 g
waarvan verzadigd	0,6 g
Voedingsvezels	14 g
Zout	1,0 g

Je ziet dat dit volkoren knäckebröd 1 gram zout per 100 gram bevat. Vergelijk bij het kopen de verschillende producten en kies voor de producten met het minste zout. Daarbij is het goed om in de gaten te houden of de vermelding per 100 gram of per portie vermeld staat.

Zoutbewust shoppen

Het is verstandig om producten te kiezen met zo min mogelijk zout. Helaas voegen fabrikanten zout toe aan heel veel producten. Niet alleen vanwege de smaak, maar ook vanwege de structuur en houdbaarheid. Minder zout eten is daarom niet altijd makkelijk. Je kunt wel kiezen voor producten die minder zout bevatten dan vergelijkbare producten.

- **Zelfgebakken brood**
  Brood is een belangrijke bron van jodium en vezels, maar brood bevat ook zout. Het zoutgehalte in brood is echter sinds een aantal jaren stapsgewijs omlaag gebracht. Als je zelf brood bakt bepaal je natuurlijk zelf hoeveel zout je toevoegt.

- **Minder zoute kaas**
  Kaas bevat veel zout, omdat het bij de bereiding in een zoutbad wordt gelegd. Het maakt niet veel uit of je jonge of oude kaas kiest; het zoutgehalte is in beide hoog. Kies voor minder zoute kaassoorten zoals Milner en Maaslander minder zout, hüttenkäse, mozzarella en zachte geitenkaas in plaats van normale kaas, rookkaas



of feta. Veel van de minder zoute kaassoorten bevatten ook minder verzadigd vet.

- **Zoutarme vleeswaren**
  Worst, rookvlees, ham, bacon en salami zijn voorbeelden van sterk gezouten vleeswaren. Wat minder zoute vleeswaren zijn: fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, rosbief en rollade. Vleeswaren zijn bewerkt vlees en het eten van veel bewerkt vlees geeft een grotere kans op diabetes en op een beroerte, en daarnaast ook op kanker. Eet er daarom liever niet veel van.

- **Verse, onbewerkte vis**
  Bewerkte vissoorten bevatten vaak veel zout. Dit wordt bij de bereiding namelijk toegevoegd. Dit is vaak het geval bij rolmops, zure en zoute haring en gerookte vissoorten. Vissticks en gepaneerde vis bevatten ook veel zout. Kies daarom het liefst voor onbewerkte vis, vers of uit de diepvries.

- **Weinig kant-en-klaarmaaltijden**
  In kant-en-klaarmaaltijden zit veel zout. Dat geldt ook voor pizza's, kant-en-klare sauzen en soepen, sausmixen en smaakmakers zoals bouillonblokjes, kruidenmixen, maggi en ketjap. Lees de productinformatie en kies varianten met zo min mogelijk zout. Het best kun je kiezen voor verse, onbewerkte producten.

- **Ongezouten snacks**
  Kroketten, frikandellen, chips en zoutjes: ze zitten allemaal vol met zout. De gezonde keuze: ongezouten snacks, zoals een handje ongezouten noten, ongezouten popcorn en rauwkost-knabbels.

- **Verse groenten**
  In verse groente en onbewerkte diepvriesgroente zit geen (toegevoegd) zout. Je kunt daarom beter voor deze groenten kiezen dan voor groenten in blik of pot. Groente in blik of pot zonder toegevoegd zout of suiker zijn wel een goede keuze. Let op: diepvriesgroenten à la crème bevatten wel weer veel zout.

- **Geen drop**
  Zowel in zoute als zoete drop zit zout. Daarnaast bevat drop ook de stof glycyrrhizinezuur. Deze stof werkt ook bloeddrukverhogend. Als je een hoge bloeddruk hebt, kun je beter helemaal geen drop eten. Zoethoutthee en sommige kauwgums bevatten ook glycyrrhizinezuur.

Kijk op het etiket

Het aantal voedingsmiddelen in de supermarkt wordt steeds groter. Dat maakt het moeilijk om te kiezen. Gelukkig heb je bij verpakte producten een houvast: het etiket. Daarop staat uitgebreide informatie over de inhoud, ingrediënten en voedingswaarde van producten (per 100 gram of ml en meestal ook per portie). Ook kan er een gezondheids- of duurzaamheidskeurmerk op staan. Al deze informatie helpt je bij het maken van de juiste keuze. Je moet alleen wel even weten hoe je de informatie moet lezen.

Ingrediëntenlijst

In de ingrediëntenlijst kun je terugvinden wat er precies in het product zit. Sommige stoffen hebben veel verschillende benamingen. Zo kun je suiker onder andere terugvinden als kristalsuiker, melksuiker, glucose, fructose, sucrose, sacharose, lactose en dextrose.

Het ingrediënt dat het meest gebruikt is, staat bovenaan. Wat er het minste in zit, staat als laatste in de rij. Onderaan vind je meestal ook de hulpstoffen, zoals aroma's en kleur- en smaakstoffen. Deze stoffen worden vaak aangeduid met een E-nummer. De E wil zeggen dat de hulpstoffen door de Europese Unie zijn goedgekeurd.



Champignoncrèmesoep

Ingrediënten: water, champignons, plantaardige olie, tarwebloem, gemodificeerd zetmeel, magere melkpoeder, zout, gistextract, smaakversterker E621, champignon-extract, stabilisator E450, plantaardig vet, specerijen, kleurstof E160.

Deze soep bestaat voor een groot deel uit water. De kleurstof E160 is het minst aanwezig in de soep.

Voedingswaardetabel

De voedingswaardetabel op de verpakking vertelt je precies hoeveel calorieën en voedingsstoffen er in het product zitten per 100 gram en per portie. Je kunt producten het beste per 100 gram met elkaar vergelijken. De grootte van een portie verschilt namelijk per product en wordt door de producent zelf bepaalt.
Hieronder zie je de voedingswaarde van 100 gram ongekookte zilvervliesrijst.

Voedingswaarde per 100 g:	
Energie	1511 kJ (357 kcal)
Eiwit	8,3 g
Koolhydraten	73,5 g
waarvan suikers	1,0 g
Vet	2,6 g
waarvan verzadigd	0,6 g
waarvan enkelvoudig onverzadigd	0,7 g
waarvan meervoudig onverzadigd	1,0 g
Voedingsvezels	3,0 g
Zout	< 0,1 g

Producten vergelijken

Door producten met elkaar te vergelijken kun je gezondere keuzes maken. Kies bijvoorbeeld voor producten met minder calorieën, verzadigde vetten, suiker en zout. En voor producten met meer vezels, onverzadigde vetten (in plaats van verzadigde vetten), vitamines en mineralen.

Je kunt gemakkelijk producten met elkaar vergelijken met de 'Kies Ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum.

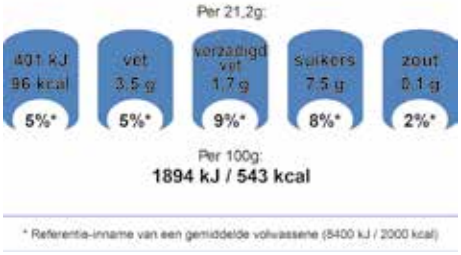
Meer informatie over de app vind je op **voedingscentrum.nl**

Referentie-inname (RI)

De referentie-inname op een product geeft aan hoeveel procent van de dagelijkse voedingsstoffen er in een portie van het product zit. De fabrikant bepaalt zelf wat een portie is. Kijk daarom ook in hoeverre zo'n portie overeenkomt met hoeveel je er echt van eet of drinkt.

Voor de totale dagelijkse referentie-innames is uitgegaan van een gemiddelde volwassene, wat neerkomt op:

- Energie: 8400 kJ of 2000 kcal
- Vetten (totaal): 70 gram
- Verzadigd vet: 20 gram
- Eiwitten: 50 gram
- Koolhydraten: 260 gram
- Suiker: 90 gram
- Zout: 6 gram.



Bron: FNLI

Nutri-Score

Vanaf 1 januari 2024 wordt de Nutri-Score in Nederland ingevoerd. Dit voedselkeuzelogo geeft producten een score van A (groen) tot en met E (rood). Voor goede voedingsstoffen krijgt een product ‘pluspunten’. Voor de minder goede voedingsstoffen (zoals zout en verzadigd vet) krijgt een product ‘minpunten’.

De Nutri-Score maakt een vergelijking binnen productgroepen, zoals ontbijtgranen of koek. Een koek met score A heeft een betere samenstelling dan een koek met score B. Maar een koek met score A is niet per se net zo gezond als ontbijtgranen met score A.

Je kunt de Nutri-Score gebruiken bij het kiezen van een product met een betere samenstelling.



Voorkeursproducten

Het is een goede gewoonte om de informatie op etiketten te lezen voordat je beslist welk product je koopt. Kies voor de volkoren varianten en producten die weinig suiker, zout en verzadigde vetten bevatten. Om het kiezen makkelijker te maken, kan het volgende lijstje met voorkeursproducten je helpen.

Categorie	Voorkeur	Met mate
Brood- en ontbijt	- Volkorenbrood - Bruin brood - Havermout - Muesli (naturel) - Volkoren/bruine pistolet - Volkoren/bruin knäckebröd	- Wit brood - Croissant - Wit knäckebröd - Beschuit - Krokante muesli - Cornflakes
Smeersel op brood	- Halvarine - Zachte margarine	- Roomboter - Harde margarine in wikkel
Kaas	- 10+, 20+ of 30+ kaas** - Hüttenkäse - Mozzarella - Ricotta - Kaas met <2 g zout/100 g	- 48+ kaas** - 50+ of 60+ kaas** - Feta - Brie, Camembert - Blauwe schimmelkazen

48⁺ kaas (Goudse)

Voedingswaarde per 100 g:

Energie	1529 kJ (369 kcal)
Eiwit	23 g
Koolhydraten	0 g
waarvan suikers	0 g
Vet	31 g
waarvan verzadigd	20 g
Zout	1,7 g

20⁺ kaas (zoutarm)

Voedingswaarde per 100 g:

Energie	1104 kJ (264 kcal)
Eiwit	37 g
Koolhydraten	0 g
waarvan suikers	0 g
Vet	13 g
waarvan verzadigd	9 g
Zout	0,1 g

Een plak kaas (20 gram) van gewone Goudse 48+ kaas voor een snee brood levert 6,2 gram vet, waarvan 4 gram verzadigd vet. Neem je 20+ kaas, dan krijg je met één plak kaas slechts 2,6 gram vet binnen, waarvan 1,8 gram verzadigd vet is. Dat scheelt meer dan de helft aan verzadigd vet.

Categorie	Voorkeur	Met mate
Beleg	- Pindakaas van 100% pinda's	- Hagelslag
	- Notenpasta	- Chocopasta
	- Groentespread	- Jam
	- Hummus zonder zout/suiker	- Kokosbrood
Dranken	- Water	- Vruchtensappen
	- Thee	- Frisdranken
	- Koffie	
Melk(producten)	- Magere melk	- Volle melk(producten)
	- Halfvolle melk	- Koffieroom
	- Karnemelk	- Slagroom
	- Magere yoghurt/kwark	- Vla
	- Halfvolle yoghurt/kwark	- Crème fraîche

Volle melk Voedingswaarde per 100 ml:

Energie	257 kJ (61 kcal)
Eiwit	3,3 g
Koolhydraten	4,5 g
waarvan suikers	4,5 g
Vet	3,4 g
waarvan verzadigd vet	2,2 g

Halfvolle melk Voedingswaarde per 100 ml:

Energie	190 kJ (45 kcal)
Eiwit	3,4 g
Koolhydraten	4,7 g
waarvan suikers	4,7 g
Vet	1,4 g
waarvan verzadigd vet	0,9 g

Karnemelk Voedingswaarde per 100 ml:

Energie	128 kJ (30 kcal)
Eiwit	3,0 g
Koolhydraten	3,6 g
waarvan suikers	3,6 g
Vet	0,2 g
waarvan verzadigd vet	0,1 g

Het verzadigd vetgehalte van melkproducten verschilt behoorlijk. Bij volle melk krijg je veel meer verzadigd vet binnen dan wanneer je karnemelk drinkt.

Categorie	Voorkeur	Met mate
Aardappelen, graanproducten, peulvruchten	- Gekookte aardappelen - Aardappelen gebakken in olie of vloeibare margarine - Zilvervliesrijst - Volkoren couscous, -wraps - Bulgur, quinoa - Gedroogde peulvruchten - Peulvruchten uit blik of pot met geen/weinig suiker en zout	- Aardappelen gebakken in hard vet zoals roomboter - Friet (gefrituurd en gezouten) - Kant-en-klare aardappelpuree (poeder) - Witte rijst - Witte pasta - Gewone wraps of couscous - Peulvruchten uit blik of pot met toegevoegd suiker of veel zout
Vlees, vis en vleesvervangers	- Onbewerkt vlees zoals kip (zonder vel), varkenshaas of biefstuk - Mager vlees zoals kipfilet, kalkoen, hamlap, tartaar of mager gehakt - Bijna alle soorten (vette) vis - Tempé, Tofu (naturel) - Vleesvervangers met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram	- Bewerkt vlees zoals hamburgers, slavink, rookworst of cordon bleu - Vet vlees zoals speklap of gehakt - Alle vleeswaren, en vooral zoute/vette zoals salami, worst, paté, bacon - Rood vlees (rund, varken, lam) maximaal 300 gram per week - Orgaanvlees zoals lever, nieren*** - paling, garnalen*** - de meeste kant-en-klare vleesvervangers

Rookworst

Voedingswaarde per 100 g:

Energie	1372 kJ (331 kcal)
Eiwit	15 g
Koolhydraten	2 g
waarvan suikers	0,3 g
Vet	29 g
waarvan verzadigd	11 g
Zout	2 g

Het is duidelijk dat rookworst veel calorieën, verzadigd vet en zout bevat.

Kipfilet (bereid)

Voedingswaarde per 100 g:

Energie	667 kJ (158 kcal)
Eiwit	31 g
Koolhydraten	0 g
waarvan suikers	0 g
Vet	3,8 g
waarvan verzadigd	1 g
Zout	0,1 g

Kipfilet is een veel gezondere keuze.

Categorie	Voorkeur	Met mate
Bakken en braden	- Plantaardige olie zoals zonnebloemolie, sojaolie, arachideolie of olijfolie - Vloeibaar bak- en braadproduct - Vloeibare margarine	- Hard bak- en braadvet - Harde blokken frituurvet - Roomboter, ghee - Kokosolie - Reuzel
Groente en fruit	- Verse groente/fruit - Diepvries groente/fruit - Voorgesneden groente/fruit - Groente/fruit uit pot of blik zonder toegevoegd zout/ suiker	- Groente à la crème - Tomatensap - Vruchtensap - Fruit in blik of pot op siroop
Hartige lekkernijen	- Ongezouten noten* - Ongezouten pinda's* - Pompoenpitten - Naturel popcorn	- Chips, zoutjes - Borrelnootjes - Kaas stengels - Gezouten noten/pinda's - Gefrituurde snacks
Zoete lekkernijen	- Vers fruit(spiesje) - Studentenhaver - Gedroogd fruit - Magere kwark met vers fruit - Klein blokje bittere chocolade - Kauwgom	- Taart, gebak - Koek - Snoep, drop - Chocolade, candybars - Ontbijtkoek - Mueslirepen

* Dit product bevat naar verhouding veel onverzadigd vet, maar is wel een dikmaker. Gebruik het product met mate als je op gewicht wilt blijven of wilt afvallen.

** Het getal voor de + geeft het vetgehalte aan.

*** Dit product bevat veel cholesterol.

Gezond snacken

Een toastje bij de borrel, een stuk gebak bij een verjaardag, chips bij de tv of een kroketje zomaar tussendoor. Allemaal snackmomenten die je vast wel kent. Heel lekker, maar helaas zijn dit wel de momenten - ook in combinatie met een glas fris of een alcoholische drank - waarop je veel calorieën binnenkrijgt. Veel snacks zitten namelijk boordevol verzadigd vet, suiker en zout. Snack daarom bewust en kies ongezouten snacks met weinig verzadigd vet en suiker. Kijk in de lijst met voorkeursproducten. Kies vaker voor groente en fruit als tussendoortje of traktatie.

Bakken en braden

Voorkeursproducten om groenten, vlees en vis in te bakken, braden of wokken zijn:

- alle soorten plantaardige olie (behalve kokosolie en palmolie)
- vloeibare margarine (in knijpfles)
- vloeibare bak- en braadproducten (in knijpfles)

In de vloeibare producten is het aandeel onverzadigde vetten het grootst.

Alle producten om in te bakken en braden bevatten per 100 gram 80 tot 100 gram vet. Het gehalte verzadigd vet kan sterk variëren. Op de etiketten staat dat margarine in een wikkel 44 gram onverzadigd vet bevat. Vloeibare margarine in een spuitfles bevat maar liefst 68 gram onverzadigd vet en olie 85 gram.



Margarine in een wikkel (hard)
Voedingswaarde per 100 g:

Energie	2976 kJ (724 kcal)
Eiwit	0,2 g
Koolhydraten	0,3 g
Vet	80 g
waarvan	
verzadigd	32 g
enkelvoudig onverzadigd	32 g
meervoudig onverzadigd	12 g

Vloeibare margarine

Voedingswaarde per 100 g:

Energie	3035 kJ (738 kcal)
Eiwit	0 g
Koolhydraten	0,1 g
Vet	82 g
waarvan	
verzadigd	9 g
enkelvoudig onverzadigd	31 g
meervoudig onverzadigd	38 g

Zonnebloemolie

Voedingswaarde per 100 g:

Energie	3687 kJ (897 kcal)
Eiwit	0,3 g
Koolhydraten	0 g
Vet	100 g
waarvan	
verzadigd	11 g
enkelvoudig onverzadigd	28 g
meervoudig onverzadigd	57 g

Smeren

Op brood is halvarine een betere keus dan margarine. Halvarine bevat minder vet en dus minder calorieën. Hierdoor blijf je makkelijker op een gezond gewicht.

Bovendien bevat halvarine naar verhouding meer onverzadigd vet. Halvarine wordt ook wel met 'Light' aangeduid. Roomboter op brood is niet zo'n goede keus. Daar zit veel verzadigd vet en weinig onverzadigd vet in.

Margarine uit een kuipje
Voedingswaarde per 100 g:

Energie	2960 kJ (720 kcal)
Eiwit	0 g
Koolhydraten	0 g
Vet	80 g
waarvan	
verzadigd	15 g
trans	1 g
enkelvoudig onverzadigd	22 g
meervoudig onverzadigd	38 g

Halvarine

Voedingswaarde per 100 g:

Energie	1481 kJ (360 kcal)
Eiwit	0 g
Koolhydraten	0 g
Vet	40 g
waarvan	
verzadigd	10 g
trans	0,5 g
enkelvoudig onverzadigd	11 g
meervoudig onverzadigd	18 g

Roomboter in een wikkel
Voedingswaarde per 100 g:

Energie	3033 kJ (737 kcal)
Eiwit	0,7 g
Koolhydraten	1,1 g
Vet	81 g
waarvan	
verzadigd	54 g
trans	1,5 g
enkelvoudig onverzadigd	18 g
meervoudig onverzadigd	2 g

Eten bereiden

Als je allerlei lekkere en gezonde producten hebt gekocht, kun je aan de slag in de keuken. Gebruik vloeibare margarine of olie om te bakken en specerijen of verse kruiden in plaats van zout. Ook andere manieren van bereiden, zoals grillen of stomen, zijn erg lekker. Daarmee blijven smaak en veel vitamines behouden.

Roerbakken

Heel gezond, omdat je maar een beetje olie hoeft te gebruiken en (bijna) geen zout hoeft toe te voegen. De smaak van de afzonderlijke ingrediënten komt helemaal tot zijn recht en de groente blijft knapperig. Snijd vlees, vis, kip of groenten in kleine reepjes en bak ze in een eetlepel hete olie al roerend op hoog vuur om. Tijdens het roerbakken kun je eventueel nog een beetje olie of wat water toevoegen. Na een paar minuten is je maaltijd klaar.

Antiaanbakpan

Met een pan die een antiaanbaklaag heeft, heb je maar een klein beetje olie of vloeibaar bakproduct nodig voor een goed en lekker resultaat. Als het te bakken product van zichzelf al een beetje vet is, zoals gehakt, dan kun je soms zelfs helemaal zonder.

Stomen

Met stomen blijven er meer vitamines en mineralen in het voedsel dan met koken. Alles wat je kunt koken, kun je ook stomen. Denk aan groente, rijst, couscous en vis. Er bestaan speciale stoompannen of je kunt een pan en een stoommandje of hittebestendig vergiet gebruiken. Doe een laagje water in de pan en breng dit aan de kook. Je hoeft geen olie of bak- en braadproducten toe te voegen. Plaats het stoommandje met daarin het eten boven het water en sluit af met een deksel. Zodra er stoom onder het deksel vandaan komt kun je het vuur lager zetten. De stoomtijd is ongeveer 3-5 minuten langer dan de kooktijd.

Grill

Bij grillen maak je gebruik van het vet dat van nature in vlees, vis of kip aanwezig is. Daarom hoef je geen of weinig vet te gebruiken. Zout de producten niet van tevoren; een beetje achteraf is voldoende. Je kunt wel verse kruiden toevoegen, zoals knoflook, tijm en peper.

Magnetron

De magnetron is niet alleen handig voor opwarmen en ontdooien. Ook voor het koken van aardappelen en groente voor één of twee personen is het een ideale manier van bereiden. Doordat je geen extra water nodig hebt, blijft de smaak en kleur behouden. De kooktijden zijn bovendien heel kort, waardoor de vitamines beter bewaard blijven. De magnetron is ook heel geschikt om vis in te bereiden.

Makkelijk eten

Zelf lekker en gezond eten bereiden is niet moeilijk. Maar soms wil je het jezelf nog makkelijker maken door koken aan een ander over te laten. Hieronder een paar tips:

Kant-en-klaarmaaltijden

In kant-en-klaarmaaltijden zit vaak weinig groente. Hierdoor laat de voedingswaarde – bijvoorbeeld het vitamine C-gehalte – te wensen over. Eet daarom verse groente of rauwkost bij je maaltijd. Kant-en-klaar-maaltijden bevatten vaak veel zout en vet. Op de verpakking staat deze informatie.
Je kunt de maaltijden zo goed met elkaar vergelijken.

Afhaalmaaltijden

Afhaalmaaltijden en pizza's bevatten vaak veel zout, vet, suiker en maar weinig groente. Neem er rauwkost bij, of neem een dessert of voorgerecht met fruit.

Bedrijfsrestaurants

Bedrijfsrestaurants bieden over het algemeen een gevarieerde keuze.
Kies gezond en ga voor verse groente, fruit en mager vlees en 30+ kaas. Kies voor bruin of volkorenbrood in plaats van witbrood. Ook kun je beter kiezen voor (volkoren)boterhammen in plaats van luxe harde broodjes. De warme snacks bevatten meestal veel zout en vet.

Buiten de deur eten

Eet je (geregeld) buiten de deur, kies dan voor minder vette vleessoorten of vis, bijvoorbeeld van de grill. Vraag bij gerechten met sauzen of de saus apart kan worden geserveerd; dan kun je zelf de hoeveelheid bepalen. Neem als dessert bijvoorbeeld vers fruit, thee of koffie. Waterijs of sorbetijs is over het algemeen een betere keuze dan roomijs.



Veelgestelde vragen

Hier vind je het antwoord op zes veelgestelde vragen over gezonde voeding.

1. *Halfvolle melk is minder vet. Maar krijg ik dan ook minder eiwit en calcium binnen?*
   Magere en halfvolle melkproducten zijn een goede keuze. Ze bevatten minder vet, maar wel evenveel eiwit en calcium als volle melkproducten. Als je sojamelk kiest, let er dan op dat deze met calcium en vitamine B12 verrijkt is.

2. *Welke frietsaus is het minst vet?*
   Mayonaise bevat minimaal 70% vet. Dit zijn wel voornamelijk onverzadigde vetten. Halvanaise is met 35-40% vet ongeveer half zo vet als mayonaise. Fritessaus en yoghurt mayo bevatten zo'n 25% vet en zijn dus het minst vet. Het blijven calorierijke producten die je het beste met mate kunt eten. Je maakt deze producten minder vet door ze te mengen met een paar eetlepels magere yoghurt of kwark. Je kunt ze dan extra smakelijk maken met groene kruiden en een fijngehakt uitje.

3. *Is brood een dikmaker?*
   Dat ligt er maar net aan welke soort je kiest en wat je er op doet. Brood past prima in een gezond eetpatroon als je kiest voor volkorenbrood of bruin brood. Er zitten veel goede vezels, B-vitamines en jodium in. Besmeer je brood niet te dik en kies voor beleg met weinig verzadigd vet, zout en suiker.

4. *Ik gebruik koffiecreamer in plaats van koffiemelk. Is dat minder vet?*
   Koffiecreamer – een andere naam is koffiewitmaker of instant creamer – is net zo vet als gewone koffiemelk. Bovendien bevat het product verzadigd vet. Een goed alternatief is halfvolle koffiemelk.

5. *Ik eet graag een kop kant-en-klare soep tussendoor. Krijg ik dan te veel zout binnen?*
   Kant-en-klare soep bevat naar verhouding veel zout. Als je regelmatig soep tussendoor gebruikt, kan je voeding gemakkelijk te zout worden. Als je zelf soep maakt, kun je die bereiden met geen of weinig zout. Vries de soep per portie in. Bouillonblokjes of -poeder bevatten veel zout. Kies liever voor bouillon zonder zout of maak dit zelf.

6. *Zijn alleen light-producten goed?*
   Nee. Light-producten bevatten wél een derde minder calorieën, suiker of vet dan vergelijkbare producten. Maar vaak zijn er ook magere varianten die nog minder calorieën of vet bevatten. Lees het etiket, kijk en vergelijk. Light-frisdranken bevatten bijna geen calorieën.





Eet smakelijk!

In deze brochure heb je gelezen dat gezond eten heel lekker kan zijn. En dat je geen gerechten of voedingsmiddelen hoeft te gaan eten die je niet kent of lust. Heel anders koken is ook niet nodig. In veel huishoudens zijn een roerbakpan, grill en/of magnetron al bij de hand. Een keertje snacken is niet erg, als je dit niet te vaak doet en verder gezond en gevarieerd eet. Kook en eet lekker en gezond naar hartenlust.

Waar vind je meer informatie?

Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300. Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op de website: **hartstichting.nl/voorlichting**

Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, stoppen met roken, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten. Download de brochures via onze website: **hartstichting.nl/shop**

hartstichting.nl

Op je gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En betrouwbare informatie lezen over hart en vaten? Of inspiratie opdoen voor gezond leven? Ga dan eens naar onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.



Stel ons jouw vragen over hart- en vaatziekten.

Meer weten over gezond leven en eten?

Op hartstichting.nl informeren we je uitgebreid over gezond eten en leven. Maar er zijn nog meer organisaties die je hierbij kunnen helpen.

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum informeert je op verschillende manieren over voeding en gezond eten. Bijvoorbeeld via de brochures Voedingsadviezen bij een zoutbeperking, Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterolgehalte, of de folder Eten met de Schijf van Vijf. Zie ook de handige apps en tools, zoals de 'Kies Ik Gezond?'-app. Daarmee kun je producten vergelijken op de hoeveelheid zout, verzadigd vet of suiker. Op de website vind je veel informatie en je kunt daar via de webshop brochures bestellen.

Voedingscentrum
Website: **voedingscentrum.nl**

Meer bewegen

- Als je meer wilt bewegen kun je lid worden van een sportvereniging. Informatie en adressen vind je in de gemeentegids. Of kijk voor sportverenigingen bij jou in de regio op **sport.nl**
- Je kunt je aanmelden voor Sportief Wandelen of Nordic Walking. Kijk op **atletiekunie.nl** of **kwbn.nl** voor loopverenigingen in de regio.
- Houd je van wandelen of fietsen in de natuur? Op **ivn.nl** vind je natuurwandelingen en -fietstochten. Je kunt ook kijken op **natuurmonumenten.nl**
- Vind je het leuker om samen met iemand te gaan bewegen? Probeer een beweegmaatje bij jou in de buurt te vinden. Kijk eens op **jouwbeweegmaatje.nl, maatjesgezocht.nl** of informeer bij een vrijwilligerscentrum in de buurt.
- Wil je liever thuis iets doen? Begin dan met ochtendgymnastiek, bijvoorbeeld via het televisieprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg de omroepgids of de website **omroepmax.nl** voor informatie.
- Op **sportzorg.nl** vind je allerlei informatie over sport en gezondheid, sportblessures, sportmedische onderzoeken, sportkeuringen en voeding.
- Heb je een hart- of vaataandoening en wil je onder begeleiding bewegen? In de Harteraad kaart met beweeg-locaties vind je deskundige beweeg-organisaties bij jou in de buurt. Kijk voor het aanbod op **harteraad.nl/locaties**

Diëtist

Heb je hulp nodig bij voeding of afvallen? Zoek dan professionele begeleiding van een diëtist. De eerste drie uren dieetadvies krijg je vergoed vanuit de basisverzekering. Via een aanvullende verzekering krijg je bij sommige verzekeraars meer vergoeding. Meer informatie en adressen vind je op **nvdietist.nl** of **dietist.org**

Stoppen met roken

Op zoek naar hulp bij het stoppen met roken? Kijk dan eens op **ikstopnu.nl** of vraag je huisarts om advies. De combinatie van begeleiding en hulpmiddelen (nicotinepleisters of medicijnen op recept) is de meest succesvolle methode om te stoppen.

OP WEG NAAR EEN
ROOKVRIJE
GENERATIE



Je kunt begeleiding krijgen bij je eigen huisarts of bij een gespecialiseerde coach. Je zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor begeleiding en hulpmiddelen. Dit gaat niet van het eigen risico af. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de precieze voorwaarden.

Voor meer informatie en advies over stoppen met roken, begeleiding of vergoedingen kun je terecht bij het Trimbos-instituut:

Website: **ikstopnu.nl**
Stoplijn: 0800 1995 (gratis)

Rookvrije Generatie

Stoppen met roken valt niet mee. Juist daarom wil de Hartstichting voorkomen dat kinderen ermee beginnen. De Hartstichting is mede initiatiefnemer van de Rookvrije Generatie. Samen met KWF Kankerbestrijding en het Longfonds willen we kinderen in elke fase van het opgroeien, beschermen tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken. Zo hebben kinderen de vrijheid om op te groeien als een generatie die zélf kiest voor een gezonde, rookvrije toekomst. Voor kinderen geldt heel sterk: zien roken, doet roken. Dus iedere roker die stopt, draagt bij aan de rookvrije generatie. Stoppen met roken doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen.

Meer weten over de Rookvrije Generatie? Bezoek de website **rookvrijegeneratie.nl**

Iedereen een gezond hart, voor nu én later

Dát is het doel van de Hartstichting. Want alles start met het hart. Er zijn nu 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaataandoening. Komen we niet in actie, dan zijn dat er over enkele jaren 1 miljoen méér dan nu. Daarom wil de Hartstichting de hartgezondheid van Nederland duurzaam verbeteren door:

- de omgeving gezonder te maken en mensen te stimuleren om gezond te leven;
- mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten vroeg op te sporen;
- hartziekten eerder te herkennen en te investeren in onderzoek naar de beste behandeling;
- het stimuleren van snelle hulp in noodsituaties.

Meer informatie? Kijk op hartstichting.nl

Hartstichting



Sluit je aan bij Harteraad!

Harteraad is dé patiëntenorganisatie voor mensen met hart- en vaataandoeningen. Harteraad verbindt, vertegenwoordigt en versterkt deze mensen.

Harteraad is er voor iedereen met hart- en vaataandoeningen

Er zijn heel veel mensen zoals jij. Met een aandoening aan hun hart of vaten. Patiënt ben je dan. In ieder geval in de ogen van anderen. Maar je bent vooral wie je bent. Ook al moet je wat aanpassen in je leven. En dat moeten de mensen die dichtbij je staan vaak ook. Harteraad begrijpt dat.
Alles wat wij doen komt voort uit wat mensen met hart- en vaataandoeningen en hun omgeving ons vertellen. Waar ze last van hebben én wat hen helpt. Harteraad zorgt voor veel onderlinge ontmoetingen. Zodat we samen sterker staan.

We ontdekken samen wat beter kan in de behandeling en zorg voor mensen met hart- en vaataandoeningen

Daarmee werkt Harteraad aan richtlijnen voor goede zorg. We dringen aan bij verzekeraars en overheid op zorgpakketten die passen bij mensen met hart- en vaataandoeningen.
En Harteraad heeft keurmerken, waardoor mensen weten waar de zorg goed is. Door te delen wat je weet én ervaart, help je anderen. We roepen je dan ook op om je bij ons aan te sluiten. Op een manier die bij jou past. Want jij weet het beste wat beter kan.

Sluit je aan, Harteraad

Meer informatie, ervaringen of
zelf je ervaring delen?
www.harteraad.nl
088-111 16 00
info@harteraad.nl

Harteraad is partner van de Hartstichting.

Harteraad
voor mensen
met hart- en
vaataandoeningen

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie, moet je dus altijd te overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!
De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze brochures duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar **brochures@hartstichting.nl**

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts
Hertaalde tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen, Amsterdam in samenwerking met de Hartstichting
Vormgeving: Hartstichting
Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam
Shutterstock, iStock
Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: augustus 2023 (versie 5.5)

Deze brochure is CO_2 neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.

FSC www.fsc.org MIX Papier van verantwoorde herkomst FSC® C004511

EU Ecolabel www.ecolabel.eu

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

hartstichting.nl

Hartstichting
Postbus 300, 2501 CH Den Haag

7.52308 PV08 | Deze brochure is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier

Hartstichting