



BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA

“VOEDING EN GEZONDHEID” JUIST OF FOUT



Batman2000@Fotolia

DUIDELIJKE ANTWOORDEN

Sommige gedragingen in ons dagelijks leven vergroten de kans dat we vroeg of laat problemen krijgen met hart en/of bloedvaten. Deze gedragingen zijn met bepaalde individuele bijzonderheden bijeengebracht onder de noemer "cardiovasculaire risicofactoren."

Een aantal risicofactoren kunnen we wel corrigeren als we het risico voor het hart en bloedvaten willen verminderen. De bekendste en gevaarlijkste zijn roken, stijging van de bloeddruk, toename van het cholesterolgehalte, gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht en type 2 diabetes.

Elke risicofactor op zich is in staat iemands kans op hart- en vaatproblemen te vergroten. Maar men dient vooral te weten dat het risico het sterkst toeneemt wanneer meerdere van die factoren aanwezig zijn, ook in een niet zo uitgesproken mate.

Ondanks de onmiskenbare medische vooruitgang blijven cardio- en cerebrovasculaire aandoeningen de voornaamste doodsoorzaak in België, verantwoordelijk voor meer dan een derde van alle overlijdens per jaar. In 10 % van die gevallen sterven mensen die nog geen 65 zijn. Risicofactoren opsporen en systematisch corrigeren is duidelijk een absolute noodzaak.

"VOEDING EN GEZONDHEID" JUIST OF FOUT

1. Varkensvlees bevat veel en minder goed vet

– **FOUT.** Voor varkensvlees is in tal van diëten geen plaats, en toch... Door veredeling van varkensrassen is men erin geslaagd mager varkensvlees te verkrijgen dat nog slechts ongeveer 4 % vet bevat. Dit is zelfs minder dan sommige runderbiefstukken met ongeveer 5 % vet, hoewel deze laatste als toonbeeld van "mager vlees" gelden. Bovendien is het aandeel van verzadigde vetzuren in varkensvet geringer dan in het vet van ander slachtvlees. Varkensvlees is dus vaak mager (gebraad, mignonette, varkenshaasje, varkenslapje,...), maar er zijn natuurlijk ook vettere stukken (bv. spiering).

2. Het is aanbevolen elke dag ten minste 300 g groenten en 2 stukken fruit te eten

– **JUIST.** Ervoor zorgen dat de mensen meer fruit en groenten eten is een belangrijke doelstelling van de volksgezondheid, meer bepaald als het de preventie van hart- en vaatziekten betreft. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) bepleit dagelijks een minimale opname van 400 g fruit en groenten. Het gaat dan over zowel verse, diepgevroren, geconserveerde als gedroogde producten. Aardappelen maken daar evenwel geen deel van uit. In de praktijk bereikt men dit doel bijvoorbeeld met een stuk fruit (of vruchtensap) bij het ontbijt, een kom groentesoep en een broodje met rauwe groenten voor de 2^e broodmaaltijd en bij de warme maaltijd 3 groentelepels gekookte groenten en een stuk fruit als dessert of tussendoortje.

3. Halfvolle melk bevat even veel calcium als volle melk

– **JUIST.** Calcium is oplosbaar in water, niet in vet. Door melk af te romen kan men er nagenoeg al het vet uit verwijderen, waardoor ook de in vet oplosbare vitaminen A en D verloren gaan. Maar calcium, eiwitten, vitamine B2... blijven wel in de melk. Halfvolle melk vormt een goede tussenoplossing: ze is minder vet dan volle melk, levert even veel calcium en eiwitten, en bevat nog altijd een niet te verwaarlozen hoeveelheid vitamine A en D. We mogen niet vergeten dat melkvet (en dus ook room, kaas, boter...) naar verhouding veel verzadigde

vetzuren bevat, en dat zijn juist de vetzuren die we proberen te verminderen in het raam van een voedingspatroon dat gezond is voor hart en slagaders.

4. Soja-eiwitten verlagen het cholesterolgehalte

– **JUIST.** Van de sojabonen (niet te verwarren met «sojascheuten» die eigenlijk de kiemen zijn van de mungboon) worden heel wat producten gemaakt, zoals «sojadriinks», tofu (zgn. sojakaas), tonyu (zgn. gefermenteerde sojadriink of “soja-yoghurt” en andere toetjes. Uit onderzoek is gebleken dat soja-eiwitten een gunstige invloed hebben op het cholesterolgehalte doordat ze de LDL-cholesterol (de “slechte”) verminderen en de HDL (de “goede”) ongemoeid laten. De Amerikaanse Food and Drug Administration erkent die werking trouwens. Om van een gezondheidsvoordeel te genieten moet men wel voldoende soja-eiwitten innemen, nl. ongeveer 25 g per dag, wat afhankelijk van het sojaproduct, neerkomt op 2 tot 4 porties (het eiwitgehalte staat meestal op het etiket).

5. Eén keer per week vis eten volstaat om de behoefte aan omega-3 vetzuren te dekken

– **FOUT.** Het is intussen bekend welke voordelige invloed die de typische omega-3 vetzuren uit vis (EPA en DHA) op de gezondheid van hart en bloedvaten hebben. Vette vis vormt een zeer interessante bron van dit soort vetzuren. Voorbeelden daarvan zijn sardien, haring, makreel, zalm, paling... Andere vissoorten zoals zalmforel, tonijn of heilbot, leveren eveneens interessante hoeveelheden. Kabeljauw en koolvis daarentegen - en dat zijn de soorten die in België veruit het meest worden gegeten - bevatten heel weinig omega-3 vetzuren. Bovendien speelt ook de bereidingswijze een belangrijke rol: gebakken vis verliest een groot gedeelte van zijn gunstige eigenschappen. Om de aanbevolen hoeveelheden omega-3 vetzuren op te nemen zou vis ten minste twee keer op het menu moeten staan, waarvan één keer in de vorm van een vette vissoort. Ook bepaalde smeervetstoffen zijn verrijkt met deze zogenaamde visvetzuren.

6. Functionele voedingsmiddelen met sterol/stanolesters hebben een bewezen positieve invloed op het cholesterolgehalte

– **JUIST.** Sterol- of stanolesters zijn verbindingen die in kleine hoeveelheden van nature voorkomen in het plantenrijk. Hun moleculenstructuur lijkt sterk op die van cholesterol. In het darmkanaal treden ze in concurrentie met cholesterol, waardoor er

GLOBAAL CARDIOVASCULAIR RISICO

NEEM GEEN RISICO'S

>>>

minder cholesterol wordt opgenomen. Sommige zogeheten « functionele » voedingsmiddelen zijn verrijkt met plantaardige sterolen om het cholesterolgehalte te verlagen. Met twee tot drie gram plantaardige sterolen per dag krijgt men 10 tot 15 % verlaging van het LDL-cholesterolgehalte zonder dat er aan het HDL-cholesterolgehalte geraakt wordt. Dergelijke functionele voedingsmiddelen moeten wel verbruikt worden binnen een evenwichtige voeding.

7. Olijfolie is rijk aan omega-3 vetzuren

– **FOUT.** De belangrijkste vertegenwoordiger van de omega-3 vetzuren is alfa-linoleenzuur. Olijfolie bevat zo goed als geen alfa-linoleenzuur en dat is een essentieel omega-3 vetzuur. In tegenstelling met de meeste oliën is olijfolie rijk aan mono-onverzadigde vetzuren, die eveneens een belangrijke plaats innemen binnen een evenwichtige voeding. De meeste plantaardige oliën (zonnebloem, maïs, soja...) bevatten veel linolzuur, een ander essentieel vetzuur maar dan uit de omega-6 familie. Het is van belang een zeker evenwicht tussen omega-6 - en omega-3 vetzuren in acht te nemen, aangezien ons lichaam het ene niet kan maken uit het andere. Dat evenwicht is er in onze huidige voeding niet omdat we te weinig omega-3 opnemen (zie ook vraag 5). Lijnolie, koolzaad-, hennep- en notenolie zijn wel rijk aan omega-3, evenals bepaalde oliemengsels of vetstoffen op basis van die oliën. Sommige margarines worden verrijkt met omega-3 vetzuren. Het is aan te bevelen om niet uitsluitend olijfolie te gebruiken voor de keukenbereidingen.

8. "Light" voedingswaren zijn niet altijd vetarm

– **JUIST.** "Light" voedingswaren bevatten minder vetstof, suiker... Veelal is het gehalte aan vetten, suikers en/of energiewaarde zowat 30 % lager dan bij hetzelfde product in de gewone versie. In sommige gevallen, bijvoorbeeld dranken, betekent "Light" zelfs dat alle suiker daarin vervangen is door een intensieve zoetstof die geen calorieën levert. Maar "Light" betekent niet altijd dat men er volop mag van eten of drinken! Voor een aantal producten moet men oppassen, bijvoorbeeld voor "Light" chips, die weliswaar minder vet zijn dan klassieke chips maar nog altijd zeer veel vet (en verzadigde vetzuren) en zout bevatten, zodat ze niet echt aan te bevelen zijn binnen een evenwichtige voeding.

9. Meergranenbrood bevat even veel voedingsvezels als volkorenbrood

– **FOUT.** Volkorenbrood wordt gemaakt van tarwemeel waarin de zemelen en de kiemen van de tarwekorrels nog aanwezig zijn. Meergranenbrood wordt weliswaar gemaakt van meer dan één graansoort, maar niets zegt dat het daarbij om volkorenmeel gaat. Het kan best zijn dat het meel van die verschillende graansoorten

geraffineerd werd. In de praktijk zijn ze veelal wel vezelrijker dan wit brood, maar minder rijk aan vezels dan volkorenbrood. Een zeer "luchtig" meergranenbrood kan zelfs ronduit vezelarm zijn en dankt zijn donkere kleur dan aan melasse, dat als natuurlijke kleurstof wordt gebruikt. Bij "bruin" brood hangt het vezelgehalte af van de hoeveelheid tarwezemelen die erin werd verwerkt.

10. Gehakt of gemalen vlees (worsten...) kan 1/4 van zijn gewicht aan vet bevatten

– **JUIST.** Varkensgehakt, kalf-varken, rund-varken, schapengehakt, worstenvlees, vleesbrood... kunnen inderdaad veel vet bevatten. Dat komt doordat er ook vette stukken mee worden vermalen. Toch wordt er ook mager gehakt vlees verkocht (zuivere gemalen runderbiefstuk of "américain nature", mager varkensgehakt, met maximum 5 % vet en kippengehakt met ongeveer 12 % vet). Men kan mager gehakt vlees verwerken in vettere gehaktsoorten om het te "verdunnen" zodat het vetgehalte niet meer zo hoog ligt.

Chris PROVOOST

Vlaamse Beroepsvereniging
van Voedingsdeskundigen en Diëtisten

SAMEN MET DE CARDIOLOGISCHE LIGA

Hart- en vaatziekten bestrijden

www.cardiologischeliga.be

Informatie- en uitwisselingsplatform rond
cardiovasculaire aandoeningen in België
voor de patiënten.

Onze centrale opdracht:
ervoor zorgen dat informatie over preventie
voor iedereen kosteloos beschikbaar is.



BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA
ELYZESE-VELDENSTRAAT 43
1050 BRUSSEL

TEL. : 02/649 85 37 – FAX : 02/649 28 28

E-MAIL : info@liguecardioliga.be – www.cardiologischeliga.be