

# De wijzer in voeding krant

Het is een hele volle krant geworden met informatie over goede voeding. Goede voeding is ook goede voeding bij een te hoog cholesterolgehalte, dat heeft de Voedingsraad ons pas laten weten. Ook in deze krant een heerlijk recept van een stoofpot, een prijswinnende groentespread en een mini-quiz. Veel leesplezier!



## Goede voeding, goed voor iedereen?

In de Richtlijnen Goede Voeding uit 2015 beschrijft de Gezondheidsraad de wenselijke inname van voedingsmiddelen en dranken om chronische ziekten te voorkómen. Deze richtlijnen zijn bedoeld voor de algemene bevolking in Nederland. Daaronder vallen ook de ongeveer 1,5 miljoen mensen met hart- en vaatziekten, zoals een eerder doorgemaakt hartinfarct, herseninfarct en perifeer vaatlijden (zoals etalagebenen). In veel gevallen worden deze hart- en vaatziekten veroorzaakt door slagaderverkalking (atherosclerose).

Uit: Richtlijnen goede voeding bij hart- en vaatziekten door atherosclerose, Gezondheidsraad 2023

In 2015 is niet apart beoordeeld of de Richtlijnen Goede Voeding helemaal toegesneden zijn op mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten. Mogelijk zijn er voor deze groep ziekte specifieke aanpassingen of aanvullingen nodig. Op verzoek van de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft de Gezondheidsraad hier onderzoek naar gedaan en heel recent (februari 2023) is hierover **advies uitgebracht**.

Richtlijnen goede voeding bij hart- en vaatziekten door atherosclerose, Gezondheidsraad 2023

Maart 2023

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: [ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl](mailto:ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl)

website: [www.wijzerinvoeding.nl](http://www.wijzerinvoeding.nl)

## Goede voeding, ja, goed voor iedereen

De commissie oordeelt in 2023 dat de Richtlijnen Goede Voeding uit 2015 een geschikte basis zijn voor mensen met atherosclerotische hart- en vaatziekten.

## Richtlijnen Goede Voeding

De richtlijnen Goede Voeding gelden dus voor ons allemaal. Ook wanneer ons cholesterolgehalte te hoog is. De adviezen bestaan al jaren, maar wat weet ú wat deze richtlijnen goede voeding? In deze krant een kleine test (mèt antwoorden)

## Waar of niet waar?

Het eten van **volkorenbrood** verkleint het risico op beroerte, diabetes, darmkanker en hart- en vaatziekten. *Waar of niet waar?*

Het gebruik van **volle zuivel** vergroot **niet** het risico op hart en vaatziekten. *Waar of niet waar?*

We kunnen **iedere dag een ei** eten, ook als ons cholesterolgehalte te hoog is maar iedere dag 2 eieren is mogelijk te veel. *Waar of niet waar?*

## Eet vezels, heel veel vezels.

De bacteriën in de darmen worden gezien als het centrum van ons immuunsysteem. Ze maken vitamines, schakelen ziekteverwekkers uit en eten wat wij eten. Daar zouden we aan moeten denken wanneer we wat in onze mond stoppen. Het moet niet alleen goed moet zijn voor ons, maar ook voor de bacteriën in onze darm. En die houden van vezels. Heel veel vezels. Vezels zijn onverteerbare koolhydraten uit graan, fruit, groente, noten en peulvruchten. Ook gefermenteerde voeding zoals yoghurt en zuurkool is heel goed voor onze darmbacteriën.

Uit: GezondNU, maart 2023

**Nederlanders zijn de laatste jaren gezonder gaan eten en drinken. Dat blijkt uit de nieuwste landelijke Voedselconsumptiepeiling (VCP) van het RIVM. Maar hoewel we blij mogen zijn met deze vooruitgang, kan het nog steeds beter.**

Volgens het onderzoek eten we inmiddels zes dagen per week groenten en gaat het om zo'n 153 gram per keer. Tien jaar eerder was het nog 128 gram per keer. De consumptie van groenten, fruit, noten en peulvruchten is toegenomen en de consumptie van rood vlees en bewerkt vlees is afgenomen.

De vooruitgang gaat echter met kleine stapjes. Wanneer we kijken naar de richtlijnen van de Schijf van Vijf, dan zitten we er nog wel een eindje vanaf. Kijken we naar de hoeveel fruit wat we eten, dan is het één mandarijntje per week meer dan tien jaar eerder. Eén op de vier mensen houdt zich nog niet aan de aanbevolen hoeveelheid van twee ons groenten en twee stuks fruit per dag.

Van de website: VoedingNU.nl

### Prijsje

De groentespread gegrilde paprika van Albert Heijn heeft een prijs verdiend in de wedstrijd "Beste product van het jaar 2022-2023"

Het is weer eens wat anders op de boterham of cracker. Het bestaat uit bruine bonen en paprika en kruiden (en ook hulpstoffen zoals verdikkingsmiddel en conserveermiddel).

Het bevat 200 kcal per 100 gram.

Prijs: 1,99 euro voor een bakje van 150 gram

### Waar of niet waar

#### ad.1 WAAR

Bij volkorenproducten gaat het om het positieve effect van de vezels. Het verlaagt de bloeddruk en verkleint het risico op beroerte, diabetes, darmkanker en hart- en vaatziekten.

#### Ad 2 WAAR

De Voedingsraad concludeert dat de consumptie van **zuivel** samenhangt met een lager risico op darmkanker en de consumptie van yoghurt met een lager risico op diabetes. Er zijn geen onderzoeken die laten zien dat volle zuivel het risico op hart- en vaatziekten vergroot of dat magere zuivel het risico op hart- en vaatziekten verkleint.

#### Ad.3 WAAR

In onderzoek wordt geen verband gezien tussen consumptie van **eieren** en een hoger risico op coronaire hartziekten. Maar er zijn aanwijzingen dat de consumptie van 7 of meer eieren per week en een hoge inname van cholesterol (400 milligram per dag) samenhangen met een hoger risico op diabetes.

*Minder vlees eten is goed voor het milieu en voor onze gezondheid. Een eetpatroon met minder vlees en meer volkorenproducten, peulvruchten, groente, fruit en noten verlaagt het risico op hart en vaatziekten. Met dit heerlijke recept is gezond eten een feestje.*

### Kikkererwtenstoof met spinazie

(voor 4 personen)

Ingrediënten: 3 middelgrote uien/ 30g verse gember/ 4 tenen knoflook/ 400g winterpeen/ 3 eetlepels olijfolie/ 2 theelepels kurkuma/ ½ theelepel chilivlokken/ 400g kikkererwten in blik/ 400g tomatenblokjes in blik /400 g verse spinazie/ 200 ml volle yoghurt/ 4 volkoren wraps of naanbroden

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 C. Snijd de uien in halve ringen. Schil de gember en rasp fijn. Schil de knoflook en snijd fijn. Schil de winterpeen en snijd in dunne plakjes.
2. Verhit de olie in een braadpan en bak de ui, gember, knoflook, wortel, kurkuma en chilivlokken 10 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig.
3. Doe ondertussen de kikkererwten in een vergiet, spoel onder koud stromend water en laat uitlekken. Voeg de kikkererwten en tomatenblokjes toe aan het uimengsel. Vul het blik van de tomaten met water en voeg het water toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten op laag vuur stoven met het deksel half op de pan. Haal het deksel eraf en stoof nog 10 minuten.
4. Bak ondertussen het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking in de oven af.
5. Roer de spinazie in delen door de kikkererwtenstoof. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met de yoghurt en het brood.

Voedingswaarde pp :

475 kcal/ 58 g koolhydraten / 17 g eiwit/16 g vet/ 14g vezels

### De magie van kikkererwten

Kikkererwten, bruine bonen en volkoren boterhammen zijn goede vrienden als het om een gezond cholesterol gaat. Waarom? Omdat ze bomvol fermenteerbare vezels zitten. Deze vezels worden afgebroken in onze dikke darm en hebben een gunstig effect op het cholesterolgehalte. Ze absorberen cholesterol uit onze voeding en voeren dit af via de ontlasting. Daardoor daalt het cholesterolgehalte in ons bloed.

Uit: GezondNU, maart 2023

tip