

ETEN NAAR HARTENLUST



Lekker en gezond eten is niet moeilijk



Help je mee?

Iedereen een gezond hart, voor nu én later! Dat is ons doel en daar werken we aan. Maar dat kunnen we niet alleen. Jouw hulp en steun is nodig om de hartgezondheid van Nederland te verbeteren.

Help mee met tijd

- Meld je aan als vrijwilliger of collectant
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener
- Doe de Spoedcursus en leer hoe je een beroerte, hartinfarct en hartstilstand herkent

Kijk voor meer informatie op hartstichting.nl/help-mee-met-tijd

Help mee met geld

- Doneer via een schenking
- Word maandelijks donateur
- Doe een zakelijke gift

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in je testament. Ongeveer één op de drie onderzoeken wordt mogelijk gemaakt door giften via testament.

Kijk voor meer informatie op hartstichting.nl/help-mee-met-geld

Of scan de QR-code.



Hartelijk dank voor je bijdrage!

Inhoudsopgave

Waarover gaat deze folder?	4
Waarom eten we?	5
Gezond leven	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
Hoe helpt de Hartstichting je?	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 folder?

Gezond eten is belangrijk. Het helpt je hart bloedvaten gezond te houden. Maar hoe eet je nu gezond? Zorg voor de goede vetten, veel vezels, voldoende vitamines en niet te veel zout en calorieën. In deze folder lees je hoe je dat doet. En hoe je ook nog lekker eet. De Hartstichting vindt het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over gezond eten. We geven je met deze folder 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 folder. Ook zie je hoe makkelijk gezond en lekker eten kan zijn. Met een paar kleine aanpassingen kun je gezonder eten. Als je maar weet waar je op moet letten.

In deze folder krijg je tips waarmee je meteen kunt starten. En je leert goed 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. En door af te vallen bij overgewicht en 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? Daar zijn verschillende redenen voor. 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 energie die je binnen krijgt en de energie die je gebruikt moeten ongeveer even veel zijn. Als je veel eet en weinig beweegt dan word je meestal dikker. Eet je weinig en beweegt je veel? Dan val je meestal af.

Voor de bouwstoffen en vitamines

Naast energie hebben we ook bouwstoffen en vitamines nodig om gezond te blijven. Deze haal je uit voeding. Als je gezond en veel verschillende

dingen eet, krijg je alles binnen wat 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 ziektes. Te veel verzadigde vetten verhogen bijvoorbeeld het cholesterol-gehalte 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 een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of beroerte. Het eten van veel groente, fruit en volkoren graanproducten verlaagt juist de kans op hart- en vaatziekten.



Gezond leven

Gezond leven helpt hart- en vaatziekten voorkomen.

Gezond leven doe je door gezond te eten, niet te roken en voldoende te bewegen, slapen en ontspannen.

- **Gezond eten**

Goede voeding is één van de belangrijkste voorwaarden om je hart en bloedvaten gezond te houden. Eet niet te veel 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**

Voor je hart en bloedvaten is het 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 veel andere ziektes zoals kanker.

- **Voldoende bewegen**

Beweeg minimaal 150 minuten per week matig intensief, verspreid over verschillende dagen. Bewegen verlaagt de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. Het houdt je hart en bloedvaten, longen en spieren gezond. Daardoor voel je je fit en energiek.

Hart en bloedvaten

Veel en ongezond eten verhoogt de kans op slagaderverkalking en dan worden je bloedvaten nauwer. Het hart moet dan onnodig hard werken. Eet je gezond, dan is de kans groot dat het cholesterolgehalte in je bloed goed blijft. Daarmee heb je minder kans op slagaderverkalking. Ook zorgt gezonde voeding in combinatie met voldoende beweging voor een gezond lichaamsgewicht. De kans op een hoge bloeddruk is dan minder groot. En dan hoeft je hart minder hard te werken.

Met bewegen verbrand je ook 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 duur kan dit de kans op hart- en vaatziekten vergroten.

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). | $1,70 \times 1,70 = 2,89$ |
| 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. | $27,7 = \text{overgewicht}$ |



Lengte: 1,70 meter

Gewicht: 80 kilo

Wat betekent je BMI?

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

BMI bij 70-plussers

Mensen van 70 jaar en ouder hebben een gezond gewicht bij een BMI tussen de 22 en 28 en overgewicht bij een BMI tussen de 28 en 30.

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 tussen de onderste rib en de bovenkant van je bekken. Bij de meeste mensen is dit

net boven de navel. 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 veel verschillende dingen eet krijg je alles binnen wat je nodig hebt. Maar hoe weet je dat? Het is heel makkelijk. Eet elke dag volgens de Schijf van Vijf en wissel af 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 een hartinfarct, beroerte en diabetes. Ook is het goed voor het milieu en de dieren. Kies daarom voor minder vlees en meer volkoren graanproducten, peulvruchten, groente, fruit en noten.

Veel groente en fruit

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

Brood, graanproducten en aardappelen

Vervang wit brood, witte rijst en gewone pasta door volkorenproducten. Bijvoorbeeld volkoren brood, volkoren pasta, zilvervriesrijst, volkoren couscous, quinoa of bulgur. Hier zitten veel vezels

in. Vezels zijn goed voor de spijsvertering en 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. In noten zitten ook veel goede stofjes 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 of varkensvlees. Bewerkt vlees zoals ontbijtspek, worst en vleeswaren kun je beter zo min mogelijk eten. Rood vlees en bewerkt vlees verhogen de kans op een beroerte, diabetes en kanker. Wissel vlees af met (vette) vis (1-2 keer per week), ei, noten, soja en peulvruchten. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld linzen, kikkererwten of bonen. Ook sojaproducten zoals tofu en tempeh zijn goed in plaats van vlees. Het advies voor eieren is om ongeveer 3 eieren (vegetariërs 4) per week te eten.

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 zilvervriesrijst



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



Zuivel

In zuivel zitten eiwitten, calcium, vitamine B2 en B12. Neem elke dag een paar keer zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas.

Er zit wel verzadigd vet in zuivel. Kies daarom voor de halfvolle en magere versie. Bijvoorbeeld karnemelk en magere of halfvolle melk, yoghurt en kwark. En in kaas zit ook veel zout. Kies daarom voor 20+ of 30+ kaas met minder zout, hüttenkäse, mozzarella of ricotta.

Je kunt ook af en toe ongezoete plantaardige zuivel kiezen. Zoals sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium.

Vetten

Verzadigd vet verhoogt het cholesterol. Onverzadigd vet verlaagt dit juist. Een hoog cholesterol 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 olijfolie. Meer over vetten lees je in het hoofdstuk 'Vetten' op pagina 12.

Drink voldoende

Drink minstens 1,5 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.

Eet minder zout

In veel eten zit zout. Fabrikanten voegen dit aan veel producten toe. 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.

Kies je toch af en toe voor een minder gezonde snack? Een handig hulpmiddel is deze regel van het Voedingscentrum: kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf. En maximaal 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. Iets groots is bijvoorbeeld een croissant, stuk taart, zakje chips, glas frisdrank, suiker- en vetrijke toetjes, soep uit blik of zak (bevat veel zout).



Vetten

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

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 vaat-ziekten. Onverzadigde vetten verlagen juist het cholesterolgehalte in je bloed. Vervang de verzadigde vetten door onverzadigde vetten. In vet zit wel veel calorieën. Eet er daarom niet overdreven veel van.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die je lichaam nodig heeft als bouwstof voor cellen, hormonen en gal. Een beetje cholesterol is dus goed. Maar te veel ervan is schadelijk. Het meeste cholesterol maakt je lichaam zelf aan in de lever. Normaal is dat precies genoeg cholesterol om goed te kunnen werken. Wanneer je veel verzadigd vet eet of als je gewicht te hoog is, kan je cholesterol 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. Op de verpakking zie je hoeveel verzadigd vet en hoeveel onverzadigd vet er in zit. Je kunt producten dan met elkaar vergelijken.

In onderstaande tabel zie je in welke producten welke vetten zit.

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

Omegavetten

Omegavetten zijn onverzadigde vetten. Ze zijn onmisbaar voor je gezondheid. Ze zijn goed voor je hersenen en voor je hart- en bloedvaten.

Er zijn omega 3 en omega 6-vetten.

Linolzuur is de meest bekende vorm van omega 6. Dit zit vooral in plantaardige oliën.

Omega 3-vetten zijn visvetzuren (EPA en DHA) en plantaardige omega 3-vetten (alfalinoleenzuur of ALA). De beste manier om genoeg omega 3 binnen te krijgen is door 1 tot 2 keer per week vette vis te eten. Bijvoorbeeld haring, makreel, sardines of zalm.

Zaden, noten en olie zijn een belangrijke bron van de plantaardige omega 3-vetten. Een handjevol ongezoeten noten per dag verlaagt het cholesterolgehalte. En het risico op ziektes aan de kransslagaderen van het hart. Zoals een hartinfarct en hartkramp (angina pectoris).



Tropische olieën

In de meeste plantaardige oliën (zoals olijfolie of zonnebloemolie) zitten vooral goede onverzadigde vetten. Uitzonderingen hierop zijn tropische oliën zoals kokosolie, palmolie en cacaoboter. Die bestaan wél voor het grootste deel uit verzadigde vetten en kun je beter niet te veel eten.

Minder vette keuzes

In sommige producten zit veel verzadigd vet. Je kunt voor andere producten kiezen waar veel minder verzadigd vet in zit. Deze producten zijn een gezondere keuze en vaak net zo lekker. Een paar voorbeelden:

- **Magere kaas en zuivel**

In kaas zit veel verzadigd vet. Het percentage vet staat op de verpakking met een getal en een plusteken.

Kies voor minder vette kazen 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 liever voor halvarine; daarin zit minder vet en vooral minder verzadigd vet. Kies altijd voor een product met het hoogste gehalte aan onverzadigd vet. Vaak staat

er 'dieet' of 'light' op. Dit zijn altijd de zachte soorten die in een kuipje zitten.

- **Vloeibare bak- en braadproducten**

Kies voor vloeibare bak- en braadproducten en vloeibare margarines. Daar zitten meestal veel onverzadigde vetten in.

Je kunt ook bakken in olie. Bijvoorbeeld olijfolie, zonnebloemolie, slaolie, rapazaadolie of koolzaadolie. Hierin zitten veel gezonde vetten. Neem 1 eetlepel vet of olie per persoon.

- **Mager vlees en vette vis**

Kies liever voor mager vlees zoals kipfilet, kalkoen, biefstuk of varkenshaas. En liever niet voor vet vlees zoals hamburger, worst of spekklap. Want daarin zitten vooral verzadigde vetten.

Eet 1 tot 2 keer per week vis. En dan liever vette vis zoals zalm, makreel, haring of sardientjes. In vette vis zitten veel gezonde, onverzadigde vetten. Het gaat om vis die van zichzelf vet is. En niet om vis die vet is na bereiding, zoals 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 goede stoffen. 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 in veel producten zit. 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. Veel mensen in Nederland krijgen te veel 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).

1 gram keukenzout bestaat uit 0,4 gram natrium en 0,6 gram chloride. Natrium verhoogt de bloeddruk. Op de verpakking staat de hoeveelheid zout aangegeven.

1 gram natrium is gelijk aan 2,5 gram zout. Je kunt de hoeveelheid zout berekenen door de hoeveelheid natrium met 2,5 te vermenigvuldigen.

Waar komt dat zout vandaan?

20% van het zout dat je op een dag eet voeg je zelf toe, tijdens het koken en aan tafel. 80% komt van bewerkte producten die je in de supermarkt koopt. Het meeste zout krijg je binnen via brood, vleeswaren, kaas, snacks, fastfood, en kant-en-klare maaltijden of soepen. In verse groente en fruit zit nauwelijks zout. Bekijk en vergelijk het zoutgehalte op de verpakking.

Zout minderen

Je kunt zout minderen door minder bewerkte voedingsmiddelen te eten. Voeg ook zelf zo min mogelijk zout toe aan je eten. Een paar 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 mais uit blik of pot af met water. Dan zijn ze minder zout.
- Kies voor zoutsoorten met minder natrium, 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. In zeezout en mijnzout zit veel natrium en die 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, paprika-poeder en kerrie.
- Gebruik liever geen smaakmakers, zoals aromazout, ketjap, maggi, bouillonblokjes, mosterd, sambal en gemengde specerijenmixen zoals vis- en gehaktkruiden. Hierin zit veel zout.

Even wennen

Bedenk dat minder zout eten vooral even wennen is. Doe dit stap voor stap. De meeste mensen zijn na een paar weken gewend aan een minder zoute smaak.







Kijk goed op het etiket

Op het etiket van voedingsmiddelen staat hoeveel gram zout erin zit. Dat is verplicht.

Knäckebröd volkoren

Voedingswaarde per 100 gram:

Energie	1529 kJ (363 kcal)
Vet	4 g
waarvan verzadigd	0,6 g
Koolhydraten	64 g
waarvan suikers	3 g
Voedingsvezels	14 g
Eiwit	11 g
Zout	0,97 g

Je ziet dat in dit volkoren knäckebröd 0,97 gram zout per 100 gram zit. Vergelijk bij het kopen de verschillende producten en kies voor de producten met het minste zout. Kijk goed of het om de hoeveelheid zout per 100 gram of per portie gaat.

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 voor de smaak,

maar ook voor de houdbaarheid. Minder zout eten is daarom niet altijd makkelijk. Je kunt wel kiezen voor producten met minder zout dan vergelijkbare producten.

• Zelfgebakken brood

Brood is een belangrijke bron van jodium en vezels. Maar in brood zit ook zout. Het zoutgehalte in brood is nu wel lager dan een paar jaar geleden. Als je zelf brood bakt bepaal je natuurlijk zelf hoeveel zout je toevoegt.

• Minder zoute kaas

In kaas zit veel zout. Dat komt omdat het bij het maken in een zoutbad ligt. Het maakt niet veel uit of je jonge of oude kaas kiest. In allebei zit veel zout.

Kies voor minder zoute kazen zoals Leerdammer, hüttenkäse, mozzarella en zachte geitenkaas. In veel van de minder zoute kazen zit ook minder verzadigd vet.



- **Minder zoute vleeswaren**

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

- **Verse, onbewerkte vis**

In bewerkte vis zit vaak veel zout. Dit voegt de fabrikant toe bij de bereiding. Bijvoorbeeld bij rolmops, zure en zoute haring en gerookte vis. In vissticks en gepaneerde vis zit ook veel zout. Kies daarom het liefst voor onbewerkte vis. Vers of uit de diepvries is allebei prima.

- **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 voor die 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 rauwkostknabbels.

- **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: in diepvriesgroente à la crème zit wel veel zout.

- **Geen drop**

In zoute én in zoete drop zit zout. Daarnaast zit in drop ook glycyrrhizinezuur. Deze stof verhoogt de bloeddruk. Als je een hoge bloeddruk hebt, kun je beter helemaal geen drop eten. In zoethoutthee en in sommige kauwgums zit ook glycyrrhizinezuur.

Kijk op het etiket

Het aantal voedingsmiddelen in de supermarkt wordt steeds groter. Dat maakt het moeilijk om te kiezen. Gelukkig zit er op verpakte producten een etiket. Daarop staat uitgebreide informatie over de inhoud, ingrediënten en voedingswaarde. Per 100 gram of milliliter en meestal ook per portie. Ook kan er een gezondheids- of duurzaamheidskeurmerk op staan. Al deze informatie helpt je bij het maken van de meest gezonde 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 terugvinden als kristalsuiker, glucose, fructose, sucrose, sacharose, dextrose, melksuiker/lactose. Maar ook honing, ahornsiroop en agavesiroop zijn suikers.

Het ingrediënt dat er het meeste in zit staat bovenaan. Wat er het minste in zit, staat als laatste. 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 stof is goedgekeurd door de Europese Unie.



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 zit het minste in de soep.

Voedingswaardetabel

In de voedingswaardetabel zie je 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. De producent bepaalt zelf de portiegrootte.

Hieronder zie je de voedingswaarde van 100 gram ongekookte zilvervliesrijst.

Voedingswaarde per 100 g:

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

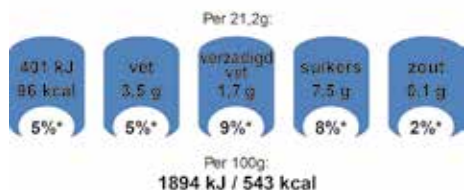
Meer informatie over de app vind je op **voedingscentrum.nl**

Referentie-inname (RI)

De referentie-inname laat zien 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 of 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
- Koolhydraten: 260 gram
- Suiker: 90 gram
- Eiwitten: 50 gram
- Zout: 6 gram.



* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal)

Bron: FNLI

Nutri-Score

Vanaf 1 januari 2024 is 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 de Nutri-Score laat niet zien of een product gezond of ongezond is. Je kunt de Nutri-Score gebruiken bij het kiezen van een product met een betere samenstelling. Dat is vooral handig bij producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Zoals sauzen, frisdranken, koeken, pizza's en snacks.



Voorkeursproducten

Het is een goede gewoonte om eerst het etiket te lezen, voordat je beslist welk product je koopt. Kies voor de volkoren versie. En voor producten waar weinig suiker, zout en verzadigd vet in zit. Om het kiezen makkelijker te maken, kan het volgende lijstje met voorkeursproducten je helpen.

Soort	Goede keuze	Minder goede keuze
Brood en ontbijt	- Volkorenbrood - Bruin brood - Havermout - Muesli (naturel) - Volkoren/bruine pistolet - Volkoren/bruin knäckebröd	- Wit brood - Croissant - Wit knäckebröd - Beschuit - Krokante muesli - Cornflakes
Voor op brood	- Halvarine - Margarine uit een kuipje	- 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	1534 kJ (370 kcal)
Vet	31 g
waarvan verzadigd	20 g
Koolhydraten	0 g
waarvan suikers	0 g
Eiwit	23 g
Zout	1,7 g

20+ kaas (zoutarm)

Voedingswaarde per 100 g:

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

In een plak Goudse 48+ kaas (20 gram) voor een snee brood zit 6,2 gram vet. Hiervan is 4 gram verzadigd vet. Neem je 20+ kaas, dan krijg je met één plak kaas

maar 2,6 gram vet binnen. Hiervan is 1,8 gram verzadigd vet. Dat scheelt meer dan de helft aan verzadigd vet.

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

Volle melk Voedingswaarde per 100 ml:		Halfvolle melk Voedingswaarde per 100 ml:		Karnemelk Voedingswaarde per 100 ml:	
Energie	257 kJ (61 kcal)	Energie	190 kJ (45 kcal)	Energie	128 kJ (30 kcal)
Vet	3,4 g	Vet	1,4 g	Vet	0,2 g
waarvan		waarvan		waarvan	
verzadigd vet	2,2 g	verzadigd vet	0,9 g	verzadigd vet	0,1 g
Koolhydraten	4,5 g	Koolhydraten	4,7 g	Koolhydraten	3,6 g
waarvan suikers	4,5 g	waarvan suikers	4,7 g	waarvan suikers	3,6 g
Eiwit	3,3 g	Eiwit	3,4 g	Eiwit	3,0 g

Het verzadigd vetgehalte van melk-producten verschilt erg. Bij volle melk

krijg je veel meer verzadigd vet binnen dan wanneer je karnemelk drinkt.

Soort	Goede keuze	Minder goede keuze
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 zonder 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 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 - Tempeh, 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	1261 kJ (304 kcal)
Vet	26 g
waarvan verzadigd	10 g
Koolhydraten	3 g
waarvan suikers	0,3 g
Eiwit	14 g
Zout	2 g

Kipfilet (bereid met margarine)

Voedingswaarde per 100 g:

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

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

Kipfilet is een veel gezondere keuze.

Soort	Goede keuze	Minder goede keuze
Bakken en braden	- Plantaardige olie zoals zonnebloemolie, slaolie, koolzaadolie of olijfolie - Vloeibaar bak- en braadproduct - Vloeibare margarine	- Hard bak- en braadvet, zoals margarine in een wikkel - 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 - Zonnebloempitten - 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.

Gezonder snacken

Een toastje bij de borrel, gebak bij een verjaardag, chips bij de tv of een koek in de middag. Allemaal snackmomenten die je vast wel kent. Heel lekker, maar ook veel extra calorieën. Helemaal in combinatie met een glas frisdrank of alcohol.

Veel snacks zitten vol verzadigd vet, suiker en zout. Kies liever voor ongezoeten 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:

- plantaardige olie met een hoog rookpunt. Bijvoorbeeld zonnebloemolie, geraffineerde olijfolie, koolzaadolie, raapzaadolie, arachideolie of rijstolie. Kies liever geen kokosolie of palmolie. Daar zit veel verzadigd vet in. Het rookpunt is de temperatuur waarbij de olie begint te roken of walmen en waarbij schadelijke stoffen ontstaan.
- vloeibare margarine (in knijpfles)

- vloeibare bak- en braadproducten (in knijpfles)

In alle producten om te bakken en braden zit per 100 gram 80-100 gram vet. Het gehalte verzadigd vet kan erg verschillen. In de vloeibare producten zit het meeste onverzadigd vet. In vloeibare margarine in een spuitfles zit wel 68 gram onverzadigd vet, en in olie 85 gram. In margarine in een wikkel zit maar 44 gram onverzadigd vet.



Margarine in een wikkel (hard)

Voedingswaarde per 100 g:

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

Vloeibare margarine

Voedingswaarde per 100 g:

Energie	3020 kJ (735 kcal)
Vet	82 g
waarvan	
verzadigd	9 g
enkelvoudig	
onverzadigd	41 g
meervoudig	
onverzadigd	27 g
Koolhydraten	0,1 g
Eiwit	0 g

Zonnebloemolie

Voedingswaarde per 100 g:

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

Smeren

Op brood is halvarine of margarine uit een kuipje een goede keus. In halvarine zit minder vet en dus minder calorieën. Hierdoor blijf je makkelijker op een gezond gewicht.

In halvarine zit naar verhouding ook 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)
Vet	80 g
waarvan	
verzadigd	15 g
trans	1 g
enkelvoudig	
onverzadigd	22 g
meervoudig	
onverzadigd	38 g
Koolhydraten	0 g
Eiwit	0 g

Halvarine

Voedingswaarde per 100 g:

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

Roomboter in een wikkel

Voedingswaarde per 100 g:

Energie	3033 kJ (737 kcal)
Vet	81 g
waarvan	
verzadigd	54 g
trans	1,5 g
enkelvoudig	
onverzadigd	18 g
meervoudig	
onverzadigd	2 g
Koolhydraten	1,1 g
Eiwit	0,7 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 blijft de meeste smaak en vitamines in het eten.

Roerbakken

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

Antiaanbakpan

Je hebt maar een klein beetje olie of vet nodig, als je kiest voor een pan met antiaanbaklaag (zonder PFAS!). Bij wat vettiger eten zoals gehakt, hoeft je vaak niet eens bakvet toe te voegen.

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. Als 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 vanzelf in vlees, vis of kip zit. Daarom hoeft 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 1 of 2 personen is het handig. De smaak en kleur blijft in het eten, doordat je geen extra water nodig hebt. De kooktijden zijn 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. In kant-en-klaar-maaltijden zit vaak veel zout en vet. Op de verpakking staat deze informatie.

Je kunt de maaltijden zo goed met elkaar vergelijken.

Afhaalmaaltijden

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

Bedrijfsrestaurants

In bedrijfsrestaurants heb je over het algemeen veel keuze. Kies gezond en ga voor verse groente, fruit, 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. In de warme snacks zit meestal veel zout en vet.

Buiten de deur eten

Eet je vaak buiten de deur? Kies dan voor minder vet vlees of vis. Bijvoorbeeld van de grill. Vraag of je de saus apart kan krijgen. 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 er ook calcium en vitamine B12 in zit.

2. *Welke frietsaus is het minst vet?*

Mayonaise bevat minimaal 70% vet. Dit zijn wel voornamelijk onverzadigde vetten. Halvaneise 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. Maar het blijven dikmakers die je het beste niet te veel kunt eten. Je maakt deze producten minder vet door ze te mengen met een paar eetlepels magere yoghurt of kwark. Je kunt het nog extra lekker 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 koffiemoes in plaats van koffiemelk. Is dat minder vet?*

Koffiemoes is net zo vet als gewone koffiemelk. Bovendien zit er veel verzadigd vet in. Kies liever voor halfvolle koffiemelk.

5. *Ik eet graag een kop kant-en-klare soep tussendoor. Krijg ik dan te veel zout binnen?*

In kant-en-klare soep zit veel zout. Als je zelf soep maakt, kun je die bereiden met geen of weinig zout. In bouillon-blokjes of -poeder zit veel zout. Kies liever voor bouillon zonder zout of maak dit zelf. Er staat een recept voor bouillon zonder zout op onze website: **hartstichting.nl/recepten**.

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 waar nog minder calorieën of vet in zit. Lees het etiket, kijk en vergelijk.





Eet smakelijk!

In deze folder heb je gelezen dat gezond eten heel lekker kan zijn. En dat je niks hoeft te gaan eten wat je niet kent of lust. Heel anders koken is ook niet nodig. De meeste mensen hebben wel een roerbakpan, grill en magnetron. Een keertje snacken is niet erg. Als je dit niet te vaak doet en verder gezond 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

Folders

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

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 geeft diverse folders uit. Zoals de folders Voedingsadviezen bij zoutbeperking, Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterol-gehalte en de Eettabel. Op de website van het Voedingscentrum staat veel informatie en je kunt er handige apps downloaden. Ook kun je via de webshop folders bestellen.

Voedingscentrum

Website: voedingscentrum.nl

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. 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)

Meer bewegen

- Houd je van wandelen of fietsen in de natuur? Op ivn.nl en natuurmonumenten.nl vind je natuurwandelingen en -fietstochten in de regio.
- De sportverenigingen en clubs bij jou in de regio vind je op sport.nl
- Heb je een hart- of vaataandoening en wil je onder begeleiding bewegen? In de Harteraad kaart met beweeglocaties vind je deskundige beweegorganisaties bij jou in de buurt. Kijk voor het aanbod op harteraad.nl/locaties
- Beweeg je liever in je eigen huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg een omroepgids of de website voor informatie: omroepmax.nl/nederlandinbeweging

Hoe helpt de Hartstichting je?

De Hartstichting wil dat iedereen een gezond hart heeft, voor nu én later. Voor een deel kun je daar zelf voor zorgen: door gezond te eten, niet te roken en genoeg te bewegen. Maar of je gezond kunt leven, hangt ook af van je omgeving. Welke producten er in de supermarkt liggen, bijvoorbeeld. Welke regels er gelden voor sigaretten of e-sigaretten. Of welke reclames je te zien krijgt. De meeste mensen hebben daar zelf geen invloed op. Terwijl wat je eet, hoeveel je beweegt en of je rookt wél invloed heeft op je hart. Daarom zetten wij in op maatschappelijke systeemverandering: wij willen dat er wetten komen die het voor iedereen makkelijker en goedkoper maken om gezond te leven. Daarvoor lobbyen wij bij de politiek. Zo kunnen er regels komen voor de hoeveelheid suiker die in frisdrank mag zitten. Of over het aantal plekken waar je tabak of e-sigaretten kunt kopen.

Wij willen:

- dat **gezonde voeding** goedkoper, beter beschikbaar en aantrekkelijker is dan ongezonde voeding
- een Rookvrije Generatie. We willen dat Nederland **rookvrij** wordt. Want kinderen en jongeren moeten beschermd worden tegen de gevaren van roken. Dat geldt ook voor nieuwe vormen van roken, zoals de e-sigaret (vape). Zie **rookvrijegeneratie.nl**

- een omgeving die **bewegen, spelen en sporten** een vanzelfsprekend onderdeel van de dag maakt.

Samenwerking

Onze omgeving gezond maken, dat kunnen we niet alleen. Daarom werken we samen met veel andere organisaties, zoals andere gezondheidsfondsen, NOC*NSF, JOGG en Unicef. Dat doen we onder de naam Gezonde Generatie. We werken met de Gezonde Generatie samen aan dezelfde doelen. Want samen kom je verder dan alleen. Ook jouw support is daarbij onmisbaar.

Op **gezondegeneratie.nl** lees je hoe je kunt helpen om Nederland gezonder te maken.



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;
- mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten vroeg op te sporen en hen te stimuleren gezond te leven;
- 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

Het kan iedereen overkomen. Meer dan 1,7 miljoen mensen in Nederland hebben een hart- of vaataandoening. Mannen, vrouwen, jong en oud. Veel informatie krijg je van het ziekenhuis. Maar vaak komen de meeste vragen pas thuis. Want hoe gaat het nu verder? Wat mag ik nog wel doen? En wat beter niet? Voor juist die vragen is er Harteraad.

Harteraad is er voor iedereen met een hart- of vaataandoening

Harteraad is hét expertisecentrum voor mensen met hart- en vaataandoeningen. We helpen mensen met een hart- of vaataandoening met praktische, sociale en emotionele steun. Zo kan Harteraad je in contact brengen met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Of heb je juist behoefte aan meer informatie over je aandoening? Dan vind je veel antwoorden op [Harteraad.nl](https://www.harteraad.nl). Want als je meer weet over je aandoening, dan ervaar je uiteindelijk ook meer grip. En zo kan je je leven weer zo optimaal mogelijk leven, ondanks je aandoening.



Scan de QR-code of
bezoek [harteraad.nl](https://www.harteraad.nl)



Meld je nu aan voor de Harteraad nieuwsbrief!

Zo blijf je op de hoogte van het laatste nieuws rondom jouw hart- of vaataandoening. Ontvang je het nieuwste Harteraad magazine. En kan je je als één van de eerste inschrijven voor webinars, programma's en meer.

Schrijf je in voor de nieuwsbrief via [harteraad.nl](https://www.harteraad.nl) of scan de QR-code.

Meer informatie?

www.harteraad.nl
088-111 16 00



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 folders 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, Leiden

Copyright: Hartstichting

Uitgave: juni 2025 (versie 5.8)

Deze folder is CO₂ neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.



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

152506 PV08 | Deze folder is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier



Hartstichting