

Informatie Hartgezondheid

Geef aan waar je het eerst mee wilt beginnen

Geef aan wat bij jou past

■ Beperken inname verzadigde vetten

Matig verzadigde vetten (vooral aanwezig in dierlijke producten) en kies voor onverzadigde vetten uit plantaardige voedingsmiddelen en vette vissoorten. Plantaardige voedingsmiddelen bevatten bovendien geen cholesterol. Beperk het gebruik van vet vlees, vleeswaren, volvette kaas en volle zuivelproducten.

- plantaardige vetten (halvarine, vloeibaar bak- en braad, olie)
- plantaardige variatie op yoghurt of sojatoetje
- 1 x per week plantaardige variatie op vlees
- melk vervangen door sojadrink, amandeldrink, hazelnootdrink, rijstdrink
- kleinere porties vlees, vleeswaren, kaas
- magere soorten vlees, vleeswaren, kaas, zuivelproducten

■ Voldoende groenten, fruit en koolhydraatbronnen

Kies voor volwaardige koolhydraatbronnen, zoals bruin brood, aardappelen, zilvervliesrijst en volkoren pasta. Deze zijn rijk aan voedingsvezels, vitaminen en mineralen en ze bevatten weinig tot geen vetten.

- volkoren brood
- volkoren pasta/zilvervliesrijst
- Lekkere tussendoortjes zoals muesli met (plantaardige variatie op) yoghurt, fruit en rauwkost (tomaatje, komkommer)
- 200 gram groenten per dag
- 2 porties fruit per dag



■ Zuinig met zout

Beperk het zout in je voeding. Minder zout kan je compenseren door gebruik te maken van verse kruiden, zoals peterselie, bieslook, koriander, basilicum enz. Deze geven allemaal een andere bijzondere smaak aan je gerecht.

- Minder zout, meer andere kruiden
- Vermijd kant- en klaar maaltijden en sauzen, deze bevatten veel zout.

■ Voldoende drinken

Drink liefst 1,5 à 2 liter per dag in de vorm van water, thee, koffie zonder suiker, frisdrank of een plantaardige drank met weinig calorieën.

- start de dag met een groot glas water of een grote kop thee
- water in handbereik/zicht plaatsen
- elke paar uur een glas water drinken



■ Lichaamsbeweging

Naast een gezonde en evenwichtige voeding is ook lichaamsbeweging van groot belang. Topsporten is niet nodig, maar elke dag bewegen is aangeraden. Een goede keuze is dagelijks 30 minuten lichaamsbeweging.

- gaan sporten (3x20 min per week)
- dagelijks 30 min wandelen (bijvoorbeeld in lunchpauze)
- gebruik maken van een stappenteller en streven naar 10.000 stappen/dag
- trap en fiets nemen i.p.v. lift en auto

■ Stress beperken



- Tijd voor jezelf inplannen
- anti-stress technieken aanleren (meditatie/yoga/ademhalingstechnieken)

■ Stoppen met roken



- Vraag naar goede deskundige hulp hierbij.
- ik probeer het zelf; met of zonder hulpmiddelen
- Ik vraag X om mij af en toe te coachen (vriend, zus etc).