

Wat kun je zelf met voeding doen aan gezonde vaten

Vet Lekker en Vezelrijk

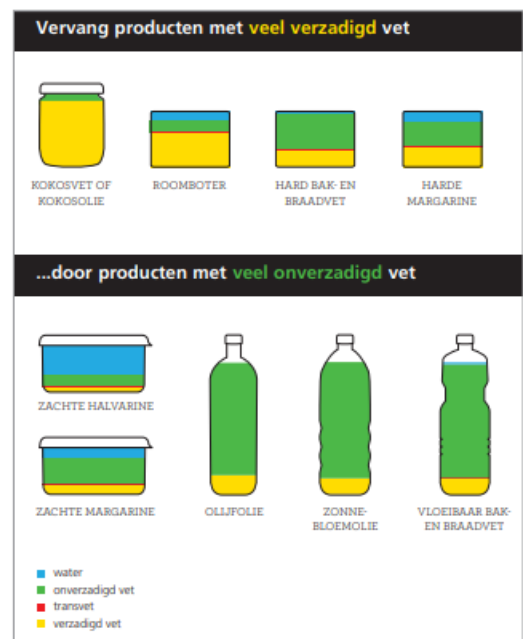
Jarenlang wordt het eten van vetrijk eten gezien als boosdoener voor het ontstaan van overgewicht en het verslechteren van onze bloedvaten. Ondanks dat, wordt vet in de keuken door vele koks nog steeds ook al lekkere smaakmaker gezien. Het proeven van vet wordt nu eenmaal door je brein als lekker ervaren, een aangeboren genot die we nu eenmaal niet zomaar kwijtraken. Wel is het zo dat als je meer calorieën eet dan je verbruikt, je lichaamsgewicht zal toenemen. Vet levert per gram ongeveer 9 kcal, in vergelijking, suiker levert per gram 4 kcal. Als je bedenkt dat ongeveer 50% van de mensen met hart- & vaatziekten ook een slecht voedingspatroon lijkt te hebben is het onder de loep nemen van mogelijke verbeterpunten in je eetpatroon ter preventie zeker de moeite waard. Daarnaast spelen roken, weinig beweging en je genen een mogelijke rol. In dit artikel worden slechts enkele voedingsstoffen uitgelicht, maar uiteindelijk algemene praktisch tips benoemd om je bloedvaten gezond te houden.

De laatste jaren is er steeds meer kennis gekomen over de soort vetten in onze voeding en lijken niet alle vetten uit den boze. Het gebruik van volle melkproducten zou bijvoorbeeld een rol spelen bij het verslechteren van de bloedvaten. Met name op het LDL-cholesterol zou dit een negatieve invloed hebben. Nu blijkt uit grote onderzoeken hier echter geen verband mee gelegd te kunnen worden. Kies dus als je wilt beperken in je dagelijkse calorieën voor halfvolle of magere varianten en indien je een normaal gewicht hebt voor de volle variant. Verder is het gebruik van gefermenteerde ongezoete zuivel ook goed. Bijvoorbeeld kaas, yoghurt, karnemelk, kefir e.d

Het gebruik van veel verzadigd vet en gebruik van veel transvetzuren in bewerkt voedsel heeft uiteindelijk zeker wel invloed op het zogenaamde LDL-cholesterol. Het vervangen van deze vetten in de voeding door meervoudige onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld in avocado, noten en vette vis) zijn hiervoor aan te raden. Of het gebruik van veel verzadigd vet ook vervangen kan worden door koolhydraten is in onderzoeken niet eenduidig. Aangezien vlees ook het nodige verzadigd vet bevat, zeker ook bewerkte vleessoorten, dient deze afgewisseld te worden door gebruik van kip en bij voorkeur vette vis. Maar ook een – of meerdere dagen een vegetarische maaltijd kan verstandig zijn.

Tot de jaren 90 zaten er in halvarine en margarine nog veel transvetzuren. Door aanpassingen in het productieproces zijn deze inmiddels verdwenen. Boter bevat nog steeds wel veel verzadigd vet en wordt hierom met mate aangeraden. Over het algemeen bevatten plantaardige vetten en oliën veel onverzadigd vet. Uitzonderingen hierop zijn palmolie, kokosolie en cacao boter. Deze dienen dan ook, net als roomboter in beperkte mate gebruikt te worden.

Wat we ook weten is dat het gebruik van meer volkorenproducten het risico op hart- en vaatziekten verlaagd. Het vervangen van witbrood,



witte rijst en witte pasta voor volkorenproducten is hiermee zeker aan te raden. Maar ook peulvruchten zijn rijk aan vezels en kalium, wat ook een gunstige invloed heeft op de bloeddruk en hierdoor ook op de bloedvaten. Ook veelvuldig gebruik van frisdranken verhogen het risico op hart-en vaatziekten. Ruim gebruik van licht frisdranken en energieloze zoete dranken verhogen alsnog de trek in zoet voedsel, wat tot compensatiegedrag kan leiden. Hierom wordt gebruik hiervan niet veelvuldig aangeraden.

Het eten van cacao heeft een gunstige invloed op de elasticiteit van de bloedvaten. Dit komt omdat deze flavanolen bevat. Het eten van dagelijks 10 gram pure chocolade is hierom aan te raden.

Algemene tips voor het gezond houden van de bloedvaten:

- Eet voornamelijk onbewerkte voedingsmiddelen
- Beperkt het gebruik van gezoete en light frisdranken.
- Eet dagelijks een ruime portie groente en 2-3 stuks fruit
- Drink dagelijks 2 kopjes **gefilterde** koffie en/of zwarte of groene thee (ongefilterde koffie bevat cafestol en kahweol, die het cholesterol juist verhogen. Zwarte thee bevat antioxidanten die gunstig zijn voor de bloeddruk)
- Gebruik bij voorkeur vloeibare bak-en braad vetten/oliën
- Gebruik 1x per week vette vis zoals zalm, paling, haring
- Gebruik zo min mogelijk schaal- en schelpdieren
- Gebruik met regelmaat avocado en een hand ongezouten noten

Daarnaast blijft voldoende beweging en stoppen met roken ook van belang.



Brigitte Snoeker en Carlijn Vosselman, diëtisten Nierziekten LUMC

© Uit *Diavariatie* 54, voorjaar 2023