

DR. JANNEKE WITTEKOEK &  
PRINS VAN DEN BERGH

# HEALTHY HEART!

50 RECEPTEN EN TIPS VOOR EEN  
FIT EN GEZOND VROUWENHART

BLIJF FIT EN HOUD JE HART GEZOND



UITGEVERIJ LUCHT, AMSTERDAM



# INHOUDSOPGAVE

---

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Jouw hart is onze missie              | 7   |
| Vrouwenhart                           | 11  |
| Lifestyle                             | 26  |
| Kracht en bewegen                     | 38  |
| Balans en ontspannen                  | 48  |
| Voeding en eten                       | 54  |
| Veelgestelde vragen in de spreekkamer | 68  |
| Weekmenu's                            | 70  |
| Recepten                              | 74  |
| Ontbijt                               | 76  |
| Lunch                                 | 114 |
| Diner                                 | 142 |
| Woordenlijst                          | 182 |
| Bronnen                               | 186 |
| Register                              | 188 |



INLEIDING

# VROUWENHART

---

**E**en op de drie vrouwen overlijdt aan de gevolgen van een hart- of vaatziekte. Hart- en vaatziekten vormen daarmee het grootste gezondheidsrisico voor vrouwen. Al jaren bestudeer ik in mijn praktijk de verschillen tussen mannen en vrouwen in de cardiologie, van basale wetenschap tot gedrag. Als je zelf al zo lang met het onderwerp bezig bent en – naast de patiënten die je ziet in je praktijk – bijna wekelijks presentaties geeft voor een breed publiek, krijg je soms het gevoel dat je oud nieuws aan het verkondigen bent. Dan sta ik weer op een of ander podium en dan denk ik: maar dat wéét iedereen nu toch wel? Dus niet: keer op keer weet ik mensen te verbazen met het feit dat er wel degelijk belangrijke verschillen zijn tussen mannen en vrouwen. Zo gek is het helemaal niet, want vrouwen verschillen van mannen in iedere cel. Wat veel gekker is, is dat wij vrouwen in de medische wereld al jarenlang worden beschouwd als 'kleine mannen'! Meer dan honderd jaar wetenschap heeft ertoe geleid dat we veel verstand hebben van het ontstaan van hart- en vaatziekten, een juiste diagnose kunnen stellen en adequaat kunnen behandelen. Alleen: bijna alle onderzoeken zijn gedaan bij mannelijke proefdieren en grote groepen mannen. Zelfs in de laatste grote studies die zijn gedaan met statines (cholesterolverlagende) zijn opvallend weinig vrouwen meegenomen (rond de 20%).

Gelukkig is er de laatste jaren veel meer aandacht voor het vrouwenhart, waardoor er meer geld beschikbaar is gekomen om meer gericht onderzoek te doen naar vrouwen en hart- en vaatziekten. Zo

kijken onderzoekers nu naar hartklachten gerelateerd aan onze hormonale cyclus om beter geïnformeerd te worden over de functie van de kleine bloedvaten van ons hart. Een veelvoorkomend probleem in de vrouwencardiologie is namelijk dat vrouwen veel klachten kunnen hebben van pijn op de borst zonder dat er afwijkingen te vinden zijn in de grote bloedvaten, waardoor er vaak ten onrechte wordt geroepen dat er helemaal niks aan de hand is en dat het waarschijnlijk allemaal tussen de oren zit. Gelukkig weten we inmiddels beter. Vrouwen kunnen veel klachten hebben als er nog geen belangrijke vernauwingen zijn. Ik leg later uit hoe dat precies zit.

Wat we inmiddels ook weten uit de reeds gepubliceerde onderzoeken is dat we bij vrouwen extra rekening moeten houden met hun voorgeschiedenis. Ik geef een voorbeeld. Als een vrouw van vijftig bij mij komt met klachten, dan is het voor een juiste diagnosestelling uitermate van belang hoe haar levensloop in elkaar zit. Is ze erfelijk belast? Had ze migraine in haar jeugd? Heeft ze zwangerschapscomplicaties gehad? Zijn er problemen met haar schildklier? Heeft ze darmproblemen? Hoe zit het met mondgezondheid? Net even een stukje uitgebreider dan de standaard risicofactoren zoals roken, cholesterol, bloeddruk, suiker en beweeg-, eet- en ontspanpatroon. Al deze factoren kunnen een rol spelen in de hart-vaatgezondheid van een vrouw. Daarom is het bij vrouwen, meer dan bij mannen, van groot belang om verder te vragen dan de 'klassieke risicofactoren' om serieuze hartproblemen op te sporen.

Het feit dat hartklachten bij vrouwen zich anders presenteren dan bij mannen is denk ik de grootste valkuil in de vrouwencardiologie. Mannen komen pas in beeld als een bloedvat rond het hart nagenoeg dichtzit. Vrouwen daarentegen komen tien jaar eerder met 'onbegrepen klachten'; veelal pijn op de borst die niet inspanningsgebonden is, extreme vermoeidheid, veelal klachten na inspanning of een stressvolle dag waarbij ze klagen over een 'harnasgevoel', of een beknelend gevoel rond de borstkas alsof hun bh te strak zit. Soms zo erg dat ze op een Eerste Harthulp (EHH) terecht komen – soms zelfs meerdere malen – waarna er vaak niets wordt gevonden en ze weer naar huis worden gestuurd met een 'Mevrouwetje, er is niks aan de hand, doe het wat rustiger aan' of 'Het zal de overgang wel zijn'. Dat laatste kan kloppen, want wisselende hormoonspiegels kunnen echt veel klachten geven, ook pijn op de borst. Maar dat is niet zomaar 'de overgang', maar een signaal dat zeer serieus genomen moet worden om ellende in de toekomst te voorkomen.

*Je hart is het meest vitale orgaan in je lichaam*

|                  |               |  |                                |                                |
|------------------|---------------|--|--------------------------------|--------------------------------|
|                  |               |  | vroeg overgang<br>(spier)reuma |                                |
|                  |               | herhaalde miskramen                    | hoge bloeddruk                 | angina pectoris<br>haarvaatjes |
|                  |               | pre-eclampsie/<br>HELLP-syndroom       | prikkelbare-<br>darmsyndroom   | beroerte                       |
|                  |               | zwangerschapsdiabetes                  | schildklierproblemen           | hartinfarct                    |
| erfelijke aanleg | migraine      | hoge bloeddruk tijdens<br>zwangerschap | metabole syndroom              | veel overgangsklachten         |
| <b>GEBOORTE</b>  | <b>TIENER</b> | <b>TWINTIGER/DETTIGER</b>              | <b>VEERTIGER</b>               | <b>50-PLUS</b>                 |

### WAAROM IS JE HART ZO BELANGRIJK?

Je hart is het meest vitale orgaan in je lichaam. Vanaf het moment dat je geboren wordt heeft je hart de taak om je bloed dag in dag uit rond te pompen zodat zuurstof en andere voedingsstoffen kunnen worden afgegeven aan al je organen. Iedere cel in je lichaam heeft een constante aanvoer nodig van zuurstof om in leven te blijven. Aangezien slechts een aantal minuten zonder zuurstof al zorgt voor aanzienlijke celschade is iedere hartslag belangrijk. Elke verandering die invloed heeft op het vermogen van je hart om cellen van zuurstof te voorzien is dus cruciaal en heeft een effect op je algehele gezondheid. Omdat het zo'n belangrijke rol speelt in je gevoel van welbevinden is het dus ook helemaal niet zo gek dat we er alles aan willen doen om het hart zo gezond mogelijk te houden.

### HART EN BLOEDVATEN

Je hart- en bloedvatenstelsel is continu bezig om de bloedtoevoer van en naar organen te reguleren afhankelijk van je activiteiten en je emotionele status. Dit gebeurt zowel in rust als bij inspanning. Je hart, de motor van je lichaam, is een precies afgestelde machine die heel goed luistert naar de signalen van hersenen en

zenuwstelsel om zo aan de zuurstofbehoeften van de organen te voldoen. Gedurende het leven wordt je hart, door een combinatie van erfelijke aanleg en invloeden van buitenaf, continu op de proef gesteld.

### HOE WERKT HET HART?

Je hart bestaat uit een grote spier die verdeeld is in vier ruimtes: twee boezems en twee kamers. Iedere dag wordt het hart zo'n 100.000 keer gevuld met een nauwkeurig georganiseerde frequentie. Gemiddeld klopt het zo'n zeventig keer per minuut om iedere cel van je hersenen tot je kleine teen te voorzien van zuurstof en nutriënten. Op de terugweg worden uit de organen de afvalstoffen mee teruggenomen zodat deze kunnen worden uitgescheiden via de lever, nieren en longen.

#### Om dit mogelijk te maken hebben we de volgende onderdelen in het hart nodig:

- 2 kamers en 2 boezems
- 4 hartkleppen
- Een ingenieus elektrisch bedradingsstelsel dat het hart laat kloppen
- Een netwerk van grote en kleine bloedvaten

### BOUW VAN HET HART

Het hart is verdeeld in een linker- en een rechterharthelft. In de rechterharthelft komt zuurstof-arm bloed het hart binnen via de bovenste en de onderste holle ader. Het hart heeft dan alle organen gepasseerd en alle zuurstof is opgenomen. Vanuit de rechterkamer wordt het bloed de longcirculatie in gepompt waar het wordt voorzien van zuurstof. Het zuurstofrijke bloed komt terecht in de linkerboezem en gaat via de mitralisklep naar de linkerkamer waar het met grote kracht de grote lichaamsslager in wordt gepompt. De grote lichaamsslager brengt met al haar vertakkingen de zuurstof naar de organen en weefsels.

### KLEPPEN

Onze hartkleppen zorgen ervoor dat het bloed één richting op blijft gaan. De klep tussen de rechterboezem en de rechterkamer is de tricuspidalisklep. Vanuit de rechterharthelft gaat het bloed de longcirculatie in via de pulmonalisklep. Vanuit de longen komt het bloed in de linkerboezem en gaat dan door de mitralisklep naar de linkerkamer.

### POMPFUNCTIE

De aders en slagaders zijn de transportbuizen van ons lichaam. Bloed dat van de organen af komt wordt verzameld in de rechterharthelft. Er komt een grote holle ader voor de bovenste lichaamshelft boven de rechterboezem in, en het bloed afkomstig van de onderste helft van het lichaam bereikt de rechterboezem via de onderste holle ader. Het (zuurstofarme) bloed wordt dus verzameld in de rechterboezem, gaat dan via de tricuspidalisklep naar de rechterkamer en wordt vandaaruit de longcirculatie in gepompt, waar het bloed weer wordt voorzien van zuurstof. Het zuurstofrijke bloed komt dan via de longcirculatie in de linkerboezem, gaat door de mitralisklep naar de linkerkamer en wordt dan met grote kracht via de grote lichaamsslager, de aorta, het lichaam in gepompt om vervolgens alle organen weer van zuurstofrijk bloed te voorzien.

Het hart speelt een zeer belangrijke rol in de zuurstofvoorziening en in het transport van voedingsstoffen naar onze organen. Als je bijvoorbeeld aan het sporten bent, gaat je hart sneller kloppen om meer zuurstof en voedingsstoffen naar je spieren te vervoeren. Behalve een snellere hartslag gaan ook de bloedvaten verwijden om zoveel mogelijk energie te leveren. Als je stopt met sporten zakt de hartslag en worden de bloedvaten weer nauwer. De (kleine) slagaders regelen zelf hun diameter op basis van impulsen en prikkels vanuit het zenuwstelsel en de zuurstofvraag in het lichaam.

Dit is een nauwkeurig geregeld samenspel van hart en brein (zenuwimpuls). Bij vrouwen met veel risicofactoren voor hart- en vaatziekten, waaronder stress, kan dit samenspel ernstig verstoord raken met hartklachten als gevolg. Vrouwen kunnen dus hartklachten krijgen van ontregeling van hun zenuwimpuls, zelfs als er geen sprake is van dichtgeslibde bloedvaten. Als er aderverkalking in de bloedvaten zit, zijn deze extra kwetsbaar. Aderverkalking (atherosclerose) is een veelvoorkomende aandoening van de bloedvaten. Door slagaderverkalking vernauwen de kransslagaders, wat leidt tot een vermindering of afsluiting van de bloedtoevoer. Weer een reden om je risicofactoren goed op orde te krijgen en te houden. En vooral voor vrouwen: let op stress.

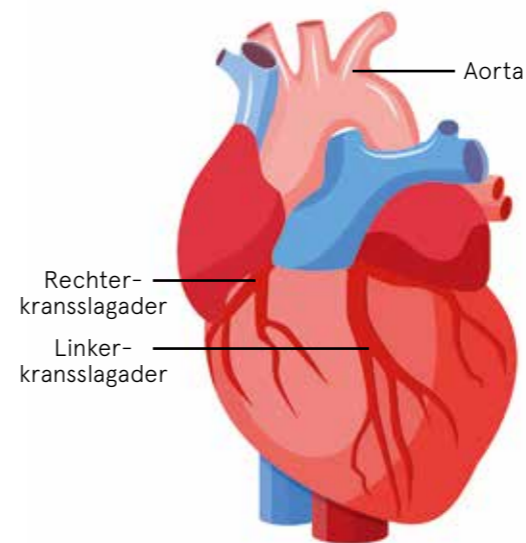
## HARTCYCLUS

De reis van het bloed door het hart is de hartcyclus. **De reis begint in de rechterboezem en verloopt volgens onderstaand schema:**

**Rechterboezem → Rechterkamer → Longen voor zuurstofopname → Linkerboezem → Linkerkamer → Aorta**

Per hartcyclus wordt er vijf liter bloed rondgepompt. Deze cyclus herhaalt zichzelf ongeveer zeventig keer per minuut in rust, tot soms wel meer dan tweehonderd keer bij zware inspanning. Net als alle andere organen heeft het hart zelf ook zuurstof nodig. De hartspier zelf wordt van zuurstof voorzien door de kransslagaders. De

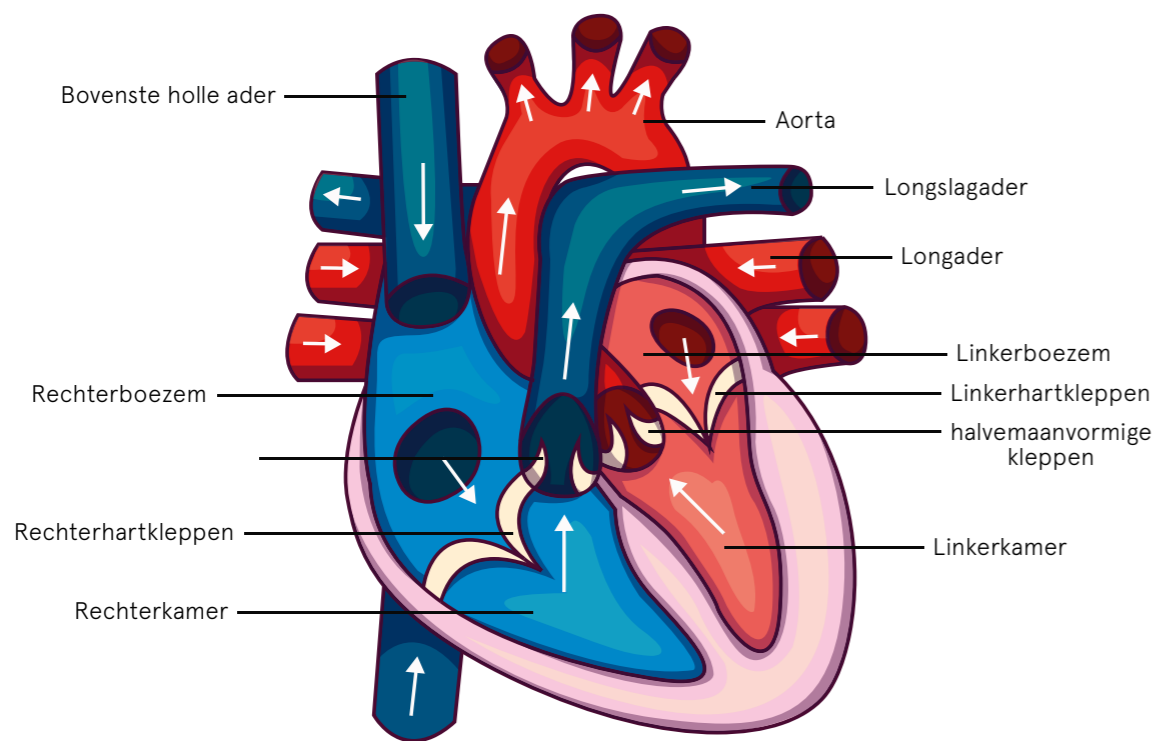
kransslagaders liggen als een soort krans rond het hart, vandaar de naam. Als de aorta het hart verlaat zijn de eerste aftakkingen de linker- en rechterkransslagader. Deze kransslagaders vertakken zich vervolgens in een fijn netwerk van kleine slagaders. Als de (kleine) kransslagaders vernauwen omdat ze langzaam dichtslibben, wordt het hart zelf van onvoldoende zuurstof voorzien en ontstaan er klachten. Factoren die de (kleine) kransslagaders ver nadelig beïnvloeden noemen we risicofactoren.



## PREVENTIE: KEN-JE-GETALLEN

Als we praten over preventie – het voorkomen van klachten en aandoeningen – valt heel vaak het woord 'risicofactoren'. Aan het eind van dit boek weet je wat deze zijn en waarom ze zo belangrijk zijn voor je hartgezondheid. Risicofactoren dragen bij aan het ontwikkelen van een ziekte; in het geval van hart- en vaatziekten omdat ze het proces van atherosclerose (aderverkalking) beïnvloeden. Je risico op hart- en vaatziekten wordt bepaald door de interactie van je risicofactoren. Aan veel van deze factoren is een getal verbonden. Het is van belang om deze getallen van jezelf te kennen om zo je hart gezond te houden.

## ANATOMIE VAN HET HART



## “KEN-JE-GETALLEN” OM HARTPROBLEMEN TE VOORKOMEN

1. Roken: stop met roken (= 0)
2. Gezond gewicht: streef naar een gezonde BMI (< 25)
3. Bloeddruk (120/80 mmHg)
4. Cholesterol (5-3-1-regel)
5. Bloedsuiker (< 5)
6. Beweging: dagelijks 30 minuten
7. Ontspanning: 8 uur slaap
8. Voeding: 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag

Wat deze getallen precies betekenen en hoe je erachter komt wat per risicofactor jouw getal is, lees je verderop in dit hoofdstuk.

Goede voeding, voldoende lichamelijke activiteit en ontspanning zijn de basiselementen van een gezond leven. Deze drie-eenheid is daarmee de basis van preventie. Er is inmiddels zoveel gepubliceerd over voeding en ziekte dat we weten dat de consumptie van bepaalde voedingsstoffen de kans vergroot op hartproblemen, maar ook dat er vele voedingsmiddelen zijn die de kans op ziekten verkleinen en dat bepaalde voedselcombinaties ziekte kunnen omkeren. Goed en gezond eten heeft vooral te maken met balans. Je moet weten wat je wel en niet kunt eten en het moet ook lekker zijn, want je wilt er ook van genieten. Genieten en gevarieerd eten zijn even belangrijk. In dit boek gaan we de diepte in voor een optimale hartgezondheid.

### Het begint met onderstaande basisregels:

- ✓ Eet gevarieerd
- ✓ Gebruik minder suiker
- ✓ Gebruik minder zout
- ✓ Vermijd te veel vet
- ✓ Kook voedsel niet te gaar (om vitaminen- en mineralenverlies te beperken)
- ✓ Ga verstandig om met alcohol

# KRACHT EN BEWEGEN

Meer dan tweeduizend jaar geleden schreef de Griekse filosoof Plato: 'Gebrek aan lichaamsbeweging vernietigt de goede conditie van ieder mens terwijl beweging dit onderhoudt en verbetert'. Inmiddels is deze wijsheid onderbouwd door talloze wetenschappelijke onderzoeken die laten zien dat er een duidelijk positief verband is tussen bewegen en afname van sterfte in het algemeen en sterfte als gevolg van hartaandoeningen in het bijzonder. Dat is ook de reden waarom we er in de spreekkamer altijd naar vragen. Het is ongelofelijk belangrijk om beweging deel uit te laten maken van je leven. In een van de grootste onderzoeken onder 400 duizend deelnemers komt naar voren dat slechts 15 minuten actief bewegen per dag ertoe leidt dat 14% minder mensen sterven aan hart- en vaatziekten. Deze effecten zijn nog groter bij mensen die bewegen hart- en vaatziekten hebben. Mensen die zijn gaan sporten na hun hartinfarct hebben veel betere overlevingskansen dan de bankzitters. Een groot deel van deze gunstige effecten op het hart komt

door de invloed van beweging op onze (krans)slagaders. Door de toegenomen bloedstroom verbeter je de vaatfunctie; de binnenkant van je bloedvaten, het endotheel, wordt aangezet om stofjes af te scheiden zodat de vaten wijder en soepeler worden. Zelfs als bloedvaten zijn aangedaan door verkalking kan de functie verbeterd worden door beweging. Om de aanbevelingen ten aanzien van bewegen goed te begrijpen moeten we eerst een aantal begrippen uitleggen. Wat is nu precies de definitie van inspanning en beweging? Hoe druk je dat uit? Laten we het niet te ingewikkeld maken. In de onderstaande tabel zie je hoeveel energie bij een bepaalde inspanning hoort. De MET-waarde is een meeteenheid voor de hoeveelheid energie die een bepaalde fysieke inspanning kost, vergeleken met de hoeveelheid benodigde energie in rust. MET staat voor Metabolic Equivalent of Task en wordt ook wel het metabool equivalent genoemd. Het staat voor de consumptie van 3,5 liter zuurstof per kilogram lichaamsgewicht.

| INTENSITEIT   | MAXIMALE HARTFREQUENTIE | METS* (< 50 JAAR) | METS* (> 50 JAAR) |
|---|-------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>MATIG INTENSIEF</b><br>Bijv. wandelen op een tempo waarbij je hartslag versnelt  | 40-59%                  | 4,8-7,1           | 3,2-4,7           |
| <b>INTENSIEF</b><br>Bijv. hardlopen waarbij je hartslag en je ademhaling versnellen | 60-85%                  | 7,2-10,1          | 4,8-6,7           |

\*MET: Metabolic Equivalent of Task

## Algemene aanbeveling:

Iedere dag matig intensief bewegen gedurende 30 minuten en twee keer per week krachttraining voor alle spiergroepen.

Of

Ongeveer drie keer per week intensief bewegen gedurende 20 minuten en twee keer per week krachttraining voor alle spiergroepen

Of een combinatie van beide.

| ACTIVITEIT                 | MET-WAARDE |
|----------------------------|------------|
| Auto wassen                | 2          |
| Hond uitlaten              | 3          |
| Traplopen (langzaam)       | 4          |
| Pingpongen                 | 4          |
| Wandelen (stevig)          | 4,3        |
| Paardrijden                | 5,5        |
| Hockeyen                   | 7,8        |
| Fietsen (stevig)           | 8          |
| Zwemmen (zware inspanning) | 9,8        |

Als inactiviteit in je leven is geslopen om wat voor reden dan ook, heb je er een risicofactor voor hart- en vaatziekten bij gekregen. Je hoeft echt geen marathons te lopen en je hoeft zelfs niet naar de sportschool, als je maar beweegt! Dagelijks 30 minuten flink doorwandelen is een goede manier om te beginnen.

Voldoende bewegen (dus minimaal die 30 minuten per dag) heeft een gunstige invloed op je bloeddruk, je vetstofwisseling, je gewicht, je spieren en je gewrichten. Als je zo actief bent dat je hartslag regelmatig boven de honderd slagen per minuut komt, neemt de hoeveelheid adrenaline in je lichaam af waardoor je bloedvaten meer ontspannen, je bloeddruk daalt en je

hartfrequentie naar beneden gaat. Het overall effect is dus een ontspannen hart- en vaatstelsel. Regelmatig bewegen draagt bij aan verlaging van je LDL-cholesterolgehalte en het geeft je HDL-cholesterol ('goed cholesterol') een boost waardoor de kans op atherosclerose kleiner wordt. Inspanning geeft je meer energie, zorgt dat je je beter gaat voelen, het reduceert je stressniveau en het draagt bij aan een gezonde nachtrust waardoor je minder snel verouderd.

Vanaf je 40e levensjaar neemt langzaam je basale stofwisselingssnelheid af. Dit betekent dat je dus langzaam minder voedsel nodig hebt. Langzaam verlies je spiermassa en neemt je vetpercentage toe. Gemiddeld neemt je inspanningstolerantie met 5-10% af per tien jaar. Maar je kunt dit vertragen door... juist: veel te blijven bewegen.

## De voordelen van bewegen:

- Het leidt tot meer kracht en uithoudingsvermogen
- Het bevordert je flexibiliteit
- Je blijft beter op gewicht en het kan helpen bij afvallen
- Het geeft je meer zelfvertrouwen en heeft een gunstig effect op je brein
- Het verbetert je circulatie voor affectief transport van zuurstof en nutriënten
- Het heeft een gunstig effect op bloeddruk, vet- en suikermetabolisme
- Het houdt de bloedvaten soepel

## AAN DE SLAG

Hierna volgen tips en schema's waarmee je eenvoudig meer beweging in je leven kunt inbouwen. Lees de tips en haal er inspiratie en motivatie uit om in beweging te komen. Je lijf zal je dankbaar zijn.

- Als je geen sporter of beweger bent, lees dan onderstaande tips om bewegen langzaam een deel te gaan laten uitmaken van je dagelijkse routine.

In de volgende tabel zie je de bronnen en de effecten op je bloedvetten en het hart-vaatrisico.

| Vetzuurtype                                | Waar zit het in?   | Wat doet het in je lijf?   |
|--|--|--|
| <b>Verzadigd vetzuur</b>                   | Dierlijke producten:<br>vlees vet, kaas, room, boter<br><br>Plant aardige producten:<br>kokosvet en palmolie               | LDL ↑, HDL ↑,<br>draagt bij aan atherosclerose   |
| <b>Enkelvoudig onverzadigd<br/>OMEGA-9</b> | Olijfolie, koolzaadolie, aardnoten (pinda), noten en zaden (amandelen, hazelnoten, pecan en macademia noten)               | TC ↓, LDL ↓, HDL ↑   |
| <b>Meervoudig onverzadigd<br/>OMEGA-3</b>  | Olie: koolzaad-, lijnzaadolie.<br><br>Vis: makreel, zalm, sardien, forel, haring<br><br>Zit veel in: eieren, melk, yoghurt | TG ↑, werkt ontstekingsremmend, gunstig effect op hartritmestoornissen, en remt de bloedstolling |
| <b>Meervoudig onverzadigd<br/>OMEGA-6</b>  | Olie: zonnebloem, mais, walnoot, soja  | LDL ↓, TC ↓, HDL ↑   |
| <b>Transvetten</b>                         | Koek, biscuit, bewerkt voedsel, fast-food  | LDL ↑, TC ↑, HDL ↓, bevordert atherosclerose   |

57

## EFFECTEN VAN CHOLESTEROL IN VOEDING

Het effect van cholesterolrijke voeding op het totale en het LDL-cholesterolgehalte in ons bloed is zeer bescheiden, in vergelijking met de effecten van verzadigde vetten en transvetten in voeding. Om precies te zijn leidt 100 mg voedingscholesterol per dag tot een stijging van 0,05 mmol/l van het LDL-cholesterolgehalte en een stijging van 0,01 mmol/l van het HDL-cholesterolgehalte. Je moet dus aardig wat naar binnen werken wil je je bloedwaarden aanzienlijk verhogen.

Wel is het belangrijk om je te realiseren dat hier weer verschillen bestaan tussen mensen. Je hebt

de zogenoemde high-responders en de low-responders, waarbij er grote verschillen kunnen bestaan in de reactie op cholesterol dat je binnenkrijgt via je voeding. Zo zie je maar weer hoe je voedingsadviezen moet nuanceren. Daarom adviseren we als arts vaak aan de 'strengere' kant: liever niet te veel cholesterol via je voeding nemen, wetende dat het bij de ene persoon weinig uitmaakt en bij een ander juist heel veel. En daarom moet men ook altijd uitkijken met het geven van publieksbrede voedingsadviezen. Want voor de een geldt zo'n advies meer dan voor de ander, afhankelijk van de erfelijke aanleg en de aanwezigheid van andere risicofactoren.

## Cholesterol in voeding

In onderstaande tabel staat een overzicht van cholesterolgehalten in een aantal voedingsmiddelen.

| Cholesterolgehalte     | Product   | Cholesterol/100 g |
|------------------------|---|-------------------|
| <b>HOOG</b>            | Eidooier en mayonaise   | 1120 mg           |
|                        | Kaviaar   | 500-700 mg        |
|                        | Lever en leverproducten   | 230-690 mg        |
| <b>GEMIDDELD</b>       | Schaaldieren  | 20-200 mg         |
|                        | Vetrand vlees, vleeswaren, eend- en gansproducten (paté)                        | 100 mg            |
|                        | Koekjes, taartjes, gebak  | 40-100 mg         |
|                        | Volle melk, kaas, boter en room   | 14-100 mg         |
|                        | Mager vlees, gevogelte  | 50-60 mg          |
| <b>LAAG</b>            | Vis   | 40-50 mg          |
|                        | Brood   | 0-20 mg           |
|                        | Magere zuivel   | 2-5 mg            |
| <b>CHOLESTEROLVRIJ</b> | Alle groenten, fruit (ook avocado's), noten, olijven, plantaardige oliën, eiwit | 0 mg              |

58

## VERBAN TRANSVETTEN

Een hoge inname van transvetten is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Transvetten zijn eigenlijk grotendeels bewerkte vetten. Ze worden gemaakt door het bewerken van plantaardige olie en krijgen het etiket 'slecht vet'. Begin 20e eeuw werden de plantaardige oliën voor het eerst bewerkt. In de jaren zeventig werden ze gebruikt in margarines en in 1990 kwamen we erachter dat transvet het LDL-cholesterol verhoogt en zo bijdraagt aan atherosclerose. De margarine-industrie heeft het gebruik van transvetten toen

drastisch verlaagd in haar producten. Transvetten komen van nature in kleine hoeveelheden voor in vlees en zuivelproducten. Hard frituurvet, roomboter, gebak, koek, snoep, chips en patat bevatten vaak veel transvetten.

## STAP 4: KIES JE KOOLHYDRATEN

Als een verminderde vetinname als gevolg heeft dat je meer koolhydraten gaat eten, is er uiteindelijk geen significant verschil in je risico op hart- en vaatziekten. Ook al verlaag je dan misschien je LDL-gehalte, je verlaagt ook je HDL en er is een



## WEERMENU'S

Soms is het gewoon heel fijn als je niet alles zelf hoeft te bedenken, als je een beetje aan de hand wordt genomen. Anders gaan eten en meer aandacht besteden aan je gezondheid vraagt wat van je. Je moet misschien meer gaan nadenken en vooral meer vooruitdenken. Om je daarin mee te nemen en het wat gemakkelijker te maken hebben we weekmenu's gemaakt. Voor drie weken is uitgewerkt wat je kunt eten voor ontbijt, lunch en diner. Kortom, niet denken maar doen :-).

Het zijn gevarieerde menu's met doordeweeks wat snellere recepten en in het weekend wat uitgebreidere recepten. Denk

aan American pancakes voor een *lazy Sunday*-ontbijt of langzaam gestoofde rendang met komkommerzoetzuur voor erbij. Alles volgens de Healty Heartprincipes.

**Tip om te slagen:** Plan je week vooruit, zorg dat je je boodschappen allemaal in huis hebt en bereid eventueel in het weekend dingen voor als je doordeweeks weinig tijd hebt. Alle ontbijt- en lunchrecepten zijn voor één persoon. De dinerrecepten voor twee personen. Je kunt de recepten gemakkelijk ook verdubbelen als je voor meer mensen kookt.

**Heel veel plezier en geniet vooral van alle kleuren en smaken op je bord!**

## WEEK 1

### ONTBIJT

#### MAANDAG



Volle kwark met zaden, kokos en bessen 79

#### DINSDAG



Gebakken eieren met spinazie en broccoli 80

#### WOENSDAG



Havermoutpap met warme appel 107

#### DONDERDAG



Amandel-banaan-haversmoothie 104

#### VRIJDAG



Fruitbowl met amandelpasta 95

#### ZATERDAG



Granola met yoghurt 111

#### ZONDAG



Clafoutis met banaan 103

### LUNCH



Makreelsalade met doperwten en veldsla 117



Salade met zoete aardappel, peer, sojabonen en pecannoten 138



Avocado-tonijnbootje 118



Sperziebonensalade 121



Salade met verse vijg en mozzarella 126



Romige courgettesoep met hazelnoten 133



Volkorenboterham met kalkoensalade 122

### DINER



Gebakken zalm met zoete aardappel en sla 173



Pompoen quinoa 152



Surinaamse kip met sperziebonen en aardappel 155



Pasta courgetti met bolognesesaus 178



Wortelnoedels met garnalen 166



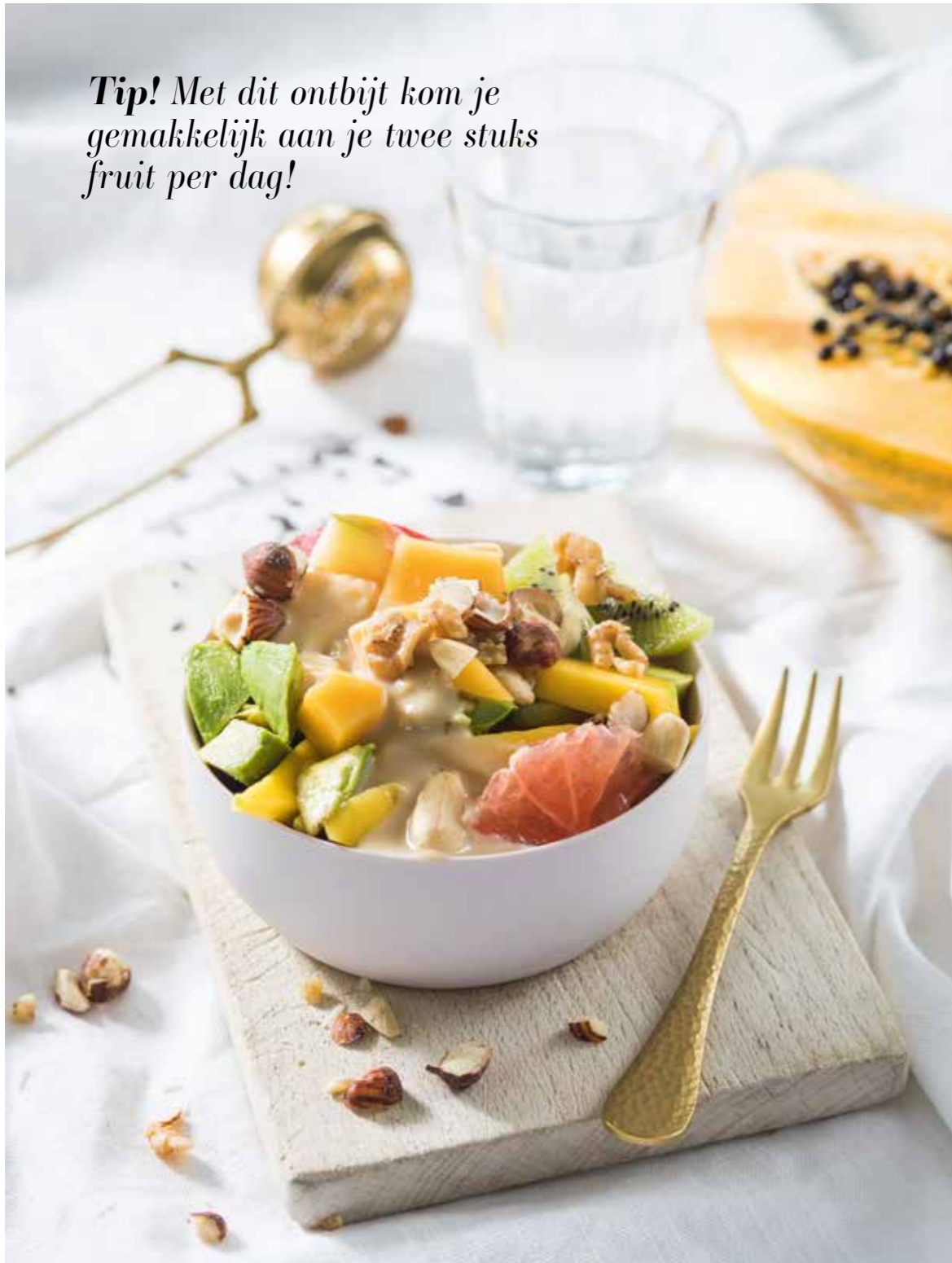
Ovenschotel met prei en gehakt 162



Bloemkoolpizza 174



*Tip! Met dit ontbijt kom je gemakkelijk aan je twee stuks fruit per dag!*



ONTBIJT // CIRCA 10 MINUTEN

## FRUITBOWL MET AMANDELPASTA

---

### INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON:

200 g gemengd fruit (bijv. banaan, mango, pruimen, abrikozen, aardbeien, aalbessen, kiwi, grapefruit)

½ avocado

3 el witte amandelpasta

50 g ongebrande en ongezouten noten (bijv. cashewnoten, amandelen en/of paranoten)

### BEREIDING:

- Maak het fruit schoon en snijd het in stukjes. Snijd de avocado in de lengte doormidden en verwijder de pit. Lepel het vruchtvlees eruit en snijd het in stukjes.
- Schik het fruit en de avocado in een kom. Schep de amandelpasta eroverheen. Hak de noten grof en verdeel ze over het fruit.

*Wist je dat? Met name rood fruit heeft een gunstige invloed op je cholesterol.*

ONTBIJT // CIRCA 12 MINUTEN

# CHOCOLADE-QUINOAPAP MET FRAMBOZEN

---

108

## INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON:

75 g quinoa  
200 ml ongezoete amandelmelk  
1 mespunt vanillepoeder  
1 mespunt kaneel  
1 handvol verse frambozen of ander rood fruit  
25 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)

### *Wist je dat?*

*De flavonoïden in pure chocolade hebben een beschermend effect op hart en vaten.*

## BEREIDING:

- Spoel de quinoa af in een vergiet. Doe de quinoa samen met de amandelmelk, het vanillepoeder en de kaneel in een steelpannetje en breng aan de kook. Roer af en toe door en zet als de pap kookt het vuur laag en doe het deksel op de pan. Na circa 8 minuten is de pap klaar. Voeg als de pap te droog is wat water toe.
- Was intussen de frambozen en hak de chocolade grof.
- Doe de pap in een kom en leg de frambozen en chocolade erbovenop.



LUNCH // CIRCA 8 MINUTEN

# SALADE

## MET VERSE VIJG EN MOZZARELLA

---

126

### INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON:

1 handje hazelnoten  
40 g gemengde groene sla (bijv. botersla, (baby) boerenkool, rucola, veldsla)  
½ bol buffelmozzarella  
1 grote verse vijg of meerdere kleine vijgen  
extra vierge olijfolie  
balsamicoazijn  
peper en zout

### BEREIDING:

- Hak de hazelnoten grof, of doe ze in een theedoek, knoop dicht en sla er een paar keer op met een koekenpan. Verhit een koekenpan en rooster hierin de hazelnoten in circa 4 minuten licht goudbruin. Schep ze op een bord en laat iets afkoelen.
- Leg intussen de gemengde sla op een bord. Snijd de buffelmozzarella in grove parten en verdeel over de sla. Snijd de vijg in vieren, maar snijd niet helemaal door zodat je een opvallende ster krijgt. Leg de vijg op de mozzarella. Verdeel de geroosterde hazelnoten over de salade.
- Besprenkel met wat extra vierge olijfolie en balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.





LUNCH // CIRCA 15 MINUTEN

## GEGRILDE-PAPRIKASOEP MET CRÈME FRAÎCHE

### INGREDIËNTEN VOOR 3 KOMMEN:

1 bosje bosuitjes of 1 gewone ui  
milde olijfolie, om te bakken

3 tenen knoflook

450 g gegrilde rode paprika's uit pot, uitgelekt

1 blik tomatenblokjes (à 400 g)

300 ml groente- of kippenbouillon (zelf getrokken  
of van een tablet)

1½ -3 el crème fraîche (of plantaardige room)

peper

verse koriander of bieslook (optioneel)

\* voeg wat croutons toe: snijd 1 oude boterham  
in blokjes en bak die op met knoflook, olijfolie en  
zout.

### BEREIDING:

- Snijd de bosuien in ringen. Verhit een scheutje milde olijfolie in een koekenpan en bak hierin de bosui circa 2 minuten tot glazig.
- Pel de teentjes knoflook en voeg ze in hun geheel toe. Voeg ook de uitgelekte paprika's en de tomatenblokjes toe. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat het geheel 10 minuten zachtjes koken.
- Pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel wat water toe als de soep te dik is.
- Serveer met een dotje crème fraîche in elke kom, bestrooi met wat peper en eventueel wat gehakte verse koriander of bieslook.

# GESTOOFDE GROENTEN MET KIP EN KAMUT

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN:

150 g kamut of andere volle granen  
2 kippendijfilets  
peper en zout  
milde olijfolie, om in te bakken  
2 uien  
2 courgettes  
2 grote (vlees)tomaten  
3 el kappertjes  
1 tl chilivlokken  
1 tl kurkumapoeder  
2 tl gedroogde oregano  
2 el yoghurt  
geraspte schil van 1 onbespoten citroen (optioneel)  
enkele takjes bladpeterselie (optioneel)

*Wist je dat? Kamut bevat weinig suikers. De koolhydraten uit granen leveren naast energie ook vitaminen, mineralen, antioxidanten en plantensterolen.*

## BEREIDING:

- Laat de kamut 1 nacht weken en 1 uur koken.
- Snijd de kippendijfilets in repen en bestrooi met peper en zout. Verhit een scheut milde olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kipreepjes in circa 6 minuten rondom bruin en gaar. Haal de kip uit de pan en bewaar apart.
- Pel de uien en snijd de uien, courgettes en tomaten in grove blokken. Verhit een flinke scheut milde olijfolie in de koekenpan. Bak hierin de groenten op hoog vuur circa 3 minuten. Roer tussendoor goed door. Roer de kappertjes, chilivlokken, het kurkumapoeder, de oregano en wat peper en zout erdoorheen. Draai het vuur laag en leg het deksel op de pan. Laat 8 minuten stoven. Voeg in de laatste minuut de kip toe zodat deze goed mee kan warmen.
- Schep de kamut in diepe borden en verdeel de groenten en kip erover. Schep de yoghurt op en bestrooi eventueel met citroenrasp en fijngehakte bladpeterselie.



# POMPOENQUINOA

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN:

- 200 g quinoa
- 1 groentebouillontablet (zoutarm)
- 1 kleine pompoen (ca. 400 g) (bijv. flespompoen)
- 2 rode uien
- 3 tenen knoflook
- milde olijfolie, om in te bakken
- 2 takjes verse rozemarijn
- 150 g champignons
- 20 g amandelschaafsel
- 50 g feta
- enkele blaadjes verse bladpeterselie
- ½ citroen
- peper en zout (optioneel)

## BEREIDING:

- Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar voeg aan het water de groentebouillontablet toe.
- Was de pompoen, verwijder de pitten en draden en snijd hem in kleine blokjes; je kunt de schil laten zitten. Pel en snipper de rode uien. Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.
- Verhit een flinke scheut milde olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui en knoflook op matig-hoog vuur tot de ui glazig is. Voeg de pompoenblokjes toe en bak mee. Ris de naaldjes van de rozemarijn en voeg toe. Bak de pompoen circa 6 minuten en blijf regelmatig roeren; voeg meer olijfolie toe als de pompoen te veel aanbakt.
- Snijd de champignons in kleine blokjes en voeg ze toe aan de pan. Bak nog circa 2 minuten, leg een deksel op de koekenpan en draai het vuur laag. Laat zo nog circa 8 minuten sudderen.
- Verhit intussen een droge koekenpan en rooster hierin het amandelschaafsel tot het licht goudbruin is.
- Roer de gekookte en uitgelekte quinoa door het pompoenmengsel. Brokkel de feta eroverheen, strooi de geroosterde amandelen en de bladpeterselie eroverheen en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer met partjes citroen.

*Wist je dat? Knoflook heeft een gunstig effect op je cholesterolgehalte. Als je echt een veel te hoog cholesterol hebt is alleen knoflook misschien te weinig effectief, maar alle kleine beetjes helpen!*

*Tip! Vraag de groenteboer om voorgesneden pompoenblokjes als je extra snel wilt zijn.*



*Tip: Lekker met het komkommerzoetzuur van bladzijde 170 en sambal van madame-jeanette.*



DINER // CIRCA 45 MINUTEN

## SURINAAMSE RIP MET SPERZIEBONEN EN AARDAPPEL

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN:

Voor de kip:

- ½ ui
- 1 teen knoflook
- milde olijfolie, om in te bakken
- 1 tl tomatenpuree
- ½ el massala (Surinaamse kerrie)
- 300 g kippenbouten
- 1 kippenbouillontablet (zoutarm)
- 2 biologische eieren

Voor de sperziebonen en aardappel:

- ½ ui
- 1 teen knoflook
- 200 g sperziebonen of kousenband
- 2 aardappels
- milde olijfolie, om in te bakken
- ½ tl tomatenpuree
- 1 tl massala (Surinaamse kerrie)
- ½ kippenbouillontablet (zoutarm)

### BEREIDING:

- Pel de ui en knoflook en hak ze fijn. Verhit een scheut milde olijfolie in een ruime pan en bak hierin de ui glazig. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe. Roer goed door en voeg de massala toe. Bak circa 1 minuut onder

voortdurend roeren.

- Doe de kippenbouten in de pan en bak ze rondom bruin. Voeg het kippenbouillontablet en een scheutje water toe en laat alles met het deksel op de pan circa 20 minuten op matig vuur sudderen. Als het droog dreigt te koken, voeg dan wat extra water toe. Controleer of de kip goed gaar is, laat zo nodig wat langer koken.
- Kook intussen de eieren hard. Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en leg ze op het laatst nog even in de saus van de kip.
- Pel de ui en knoflook en hak ze fijn. Maak de sperziebonen of kousenband schoon; snijd de kousenband in stukken van circa 4 centimeter. Schil de aardappels en snijd ze in grove blokken. Verhit een scheut milde olijfolie in een ruime pan en bak hierin de ui glazig. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe. Roer goed door en voeg de massala toe. Bak circa 1 minuut onder voortdurend roeren.
- Voeg de sperziebonen of kousenband, aardappelblokjes, het kippenbouillontablet en een scheutje water toe. Laat met het deksel op de pan op matig vuur zachtjes koken tot de aardappel gaar is.
- Geef de kip en de gehalveerde eieren bij de sperziebonen met aardappel.