Behandeling

Voedingsadviezen na een hartaandoening

Goede voeding is belangrijk en dat geldt zeker bij een periode van ziek zijn.

De juiste voeding helpt om sneller te herstellen en zo goed mogelijk te reageren op de behandeling. Daarom is goede voeding een onmisbaar onderdeel van de totale behandeling na een hartaandoening.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Basisvoeding

Een gezond voedingspatroon met gezonde basisvoeding kan helpen om gezond ouder te worden. We kiezen ons eten op basis van wat we van nature lekker vinden, maar onze omgeving beïnvloedt ons ook.

Omdat er vroeger voedselschaarste was, hebben wij een natuurlijke voorkeur voor eten waar veel energie (calorieën) in zit. Nu zijn onze hersenen in de loop van de tijd niet veranderd hierin, maar onze omgeving is wel veranderd. Er is geen voedselschaarste meer in Nederland en is er in het straatbeeld juist een overschot aan energierijke voeding. Eten is tegenwoordig overal te verkrijgen: denk aan het treinstation, tankstation, ziekenhuis, bibliotheek, zwembad.

We leven in een verleidelijke voedselomgeving, waarin het soms een uitdaging is om gezonde voedselkeuzes te maken. Wist u dat een mens wel 200 voedselkeuzes per dag maakt, en dat 90% van deze keuzes onbewust wordt gemaakt?

Onbewerkte verse producten

Meestal bestaat een gezonde basisvoeding vooral uit onbewerkte verse producten. Als u vooral deze producten kiest, zal dat er uiteindelijk voor zorgen dat u:

- minder calorieën per dag binnenkrijgt;
- een verzadigder gevoel heeft;
- minder snel overeet;
- minder vet, suiker en zout binnenkrijgt;
- meer vezels binnenkrijgt.

Daarentegen zorgt een voeding die rijk is aan bewerkte producten er juist voor dat u:

- gemakkelijker meer calorieën binnenkrijgt;
- eerder zult overeten / onbewust dooreet;
- minder verzadigd raakt.

Schijf van vijf

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum laat zien wat gezond eten is. De Schijf van Vijf is onderverdeeld in vijf vakken:

- Groente en fruit
- Smeer- en bereidingsvetten
- Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel
- Brood, graanproducten, aardappelen
- Dranken

Als u wilt weten wat en hoeveel u per dag kunt eten volgens de Schijf van Vijf, kijk dan op de website (https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx)van het Voedingscentrum. Hier kunt u adviezen krijgen die passen bij uw geslacht en leeftijd.

Als u nog een stapje verder willen gaan om te bekijken of u eet volgens de Schijf van Vijf, dan kunt u van een paar dagen een voedingsdagboek via Mijn Eetmeter (https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/) invullen. U krijgt dan direct te zien of u voldoende vitamines, mineralen en energie binnenkrijgt.

Het kan u helpen om etiketten van producten in de supermarkt te bekijken bij het maken van een gezonde keuze. De ‘Kies ik Gezond’ app van het Voedingscentrum kan helpen om verschillende producten te vergelijken.

Zoutgebruik

Zout en de bloeddruk

Het zoutgebruik in onze dagelijks voeding heeft invloed op de bloeddruk. Dit is ook het geval als u erfelijk belast bent met een hoge bloeddruk. Te veel zout leidt er namelijk toe dat het lichaam meer vocht vasthoudt. Hierdoor zit er meer vocht in de bloedvaten, staat er meer druk op de bloedvaten en moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen. Als je minder zout eet, verlaagt dit de bloeddruk.

Het eten van te veel zout kan invloed hebben op uw bloeddruk. Dit is ook het geval als u een erfelijk aanleg hebt voor hoge bloeddruk. Te veel zout zorgt ervoor dat uw lichaam meer vocht vasthoudt. Hierdoor zit er meer vocht in de bloedvaten, staat er meer druk op de bloedvaten en moet uw hart harder werken om het bloed door uw lichaam te pompen. Als u minder zout eet, verlaagt dit uw bloeddruk.

Het advies is om maximaal 6 gram zout per dag te eten. In Nederland eten we gemiddeld bijna 8 gram zout per dag. Mannen hebben vaak een hogere energiebehoefte. Zij eten hierdoor grotere porties, meer brood en meer beleg, waardoor zij onbewust meer zout binnen krijgen. In totaal haalt ongeveer 20% van de volwassenen de norm van maximaal 6 gram zout per dag.

Wilt u weten hoeveel zout u gebruikt in uw voedingspatroon gesteld is, dan kunt u de zoutmeter (https://nierstichting.nl/zoutmeter?gclid=Cj0KCQjw--GFBhDeARIsACH_kdYDj-DGTXcJnLRkHPDLFtrBpYSMOkWzFZ5DxlgQVrU--6N7h80xvSEaAoqLEALw_wcB#/) invullen.

Hoe kunt u minder zout gebruiken?

In het begin kan het best lastig zijn om minder zout te gaan eten, maar het is gebleken dat mensen die minder zout gaan eten na zo’n 2 maanden ook minder behoefte hebben aan een zoute smaak.

Meer vers, minder kant-en-klaar

U kunt uw zoutinname verlagen door minder gebruik te maken van kant-en-klare producten (blikjes, pakjes soep en sauzen, potjes, snacks als pizza of frituursnacks) en deze te vervangen voor verse producten.

Kruiden

Daarnaast kunt u tijdens het bereiden van de maaltijd minder zout toevoegen en meer kruiden gebruiken. Deze kunt u bij de supermarkt kopen (gedroogd of vers) of u kunt gebruik maken van een eigen kruidentuintje.

Pas op met smaakmakers

Ook is het belangrijk om het gebruik van smaakmakers na te gaan. Zo zit er bijvoorbeeld veel zout in maggi, ketjap, mosterd, kruidenmixen en bouillonblokjes. In de supermarkt kunt u de kruidenmixen en bouillonblokjes met minder zout herkennen aan een blauw etiket.

Bereiden

De bereidingswijze heeft ook invloed op de smaak van het product. Als u een product kookt in water, gaat er relatief veel van de smaak verloren. In plaats daarvan kunt u wokken, roerbakken, stoven, of grillen. Ook kunt u de oven, airfryer of magnetron gebruiken.

Drop en zoethout

Naast het zout in de voeding, is het `belangrijk om op te letten met drop en zoethout (denk aan zouthoutthee). Deze producten bevatten glycyrrhizine, een stof die de bloeddruk verhoogt. Het advies is om niet meer dan 4 glazen zoethoutthee of 100 gram drop per week te eten.

Overgewicht

Overgewicht/BMI

Overgewicht heeft invloed op de bloeddruk en het cholesterol. Daarom is het belangrijk om een gezond gewicht te hebben.

BMI

Meestal kunnen we met de lengte en het gewicht bepalen of u een gezond gewicht heeft. Hiervoor wordt de BMI (body mass index) gebruikt. Een BMI tussen de 18,5 en 22 wordt gezien als een gezond gewicht. Boven de 25 is er sprake van overgewicht. En bij een BMI boven de 30 spreken we van obesitas.

Middelomtrek

Daarnaast kijken we naar het middelomtrek, omdat dit iets zegt over de hoeveelheid buikvet (appel- tegenover peerfiguur). Iemand kan aanleg hebben om meer een appelfiguur te hebben. Daarnaast krijgen mensen als ze ouder worden meestal ook meer vet rondom de buik. Te veel buikvet verhoogt de kans op een verhoogde bloeddruk, een verhoogd cholesterol of het ontstaan van diabetes type 2 (vroeger ‘ouderdomssuiker’).

Energiebehoefte

Hoeveel energie (calorieën) u op een dag nodig hebt, hangt af van verschillende dingen:

- Geslacht: meestal hebben mannen meer energie nodig dan vrouwen.
- Lichamelijke activiteit: een topsporter zal meer energie nodig hebben dan iemand die de hele dag op de bank zit.
- Leeftijd: naarmate u ouder wordt, heeft u minder energie nodig. Dit komt doordat u minder spiermassa krijgt en minder energie verbrandt.

Het is belangrijk dat u een goede balans vindt tussen de hoeveelheid energie die u eet en de hoeveelheid energie die u verbruikt. Als u evenveel eet als dat u verbrandt, blijft uw gewicht stabiel. Om af te vallen, moet u meer energie verbranden dan dat u met voeding binnenkrijgt. Dit kan door meer te bewegen en door u voedingspatroon aan te passen.

Als u wilt afvallen, is het belangrijk dat dit niet te snel gebeurt, zoals bij crash-diëten. Het is beter om ongeveer 0,5 tot 1 kilogram per week af te vallen. Een diëtist kan u helpen om samen met u een voedingsadvies op maat te maken.

Cholesterol en vetten

Cholesterol en hart- en vaatziekten

65% van de Nederlanders tussen de 30 en 70 jaar heeft een verhoogd cholesterol. 2,1 miljoen Nederlanders gebruiken hier ook medicijnen (statines) voor. Een verhoogd cholesterol wordt ook wel een sluipmoordenaar genoemd, omdat u hier zelf niets van voelt. U kunt dus al jarenlang een te hoog cholesterol hebben, maar dit zelf niet weten.

Risico van hoog cholesterol

Wat gebeurt er in het lichaam als er sprake is van een te hoog cholesterol? Cholesterol is een vetachtige stof in het bloed en de lichaamscellen. Bij een langdurig hoog cholesterol, stapelt het slechte cholesterol zich op aan de binnenkant van de bloedvaten. Daardoor kan een bloedvat uiteindelijk dichtslibben. Het lichaam kan met het goede cholesterol een deel van de afzetting zelf opruimen. Maar als er te veel verkalking is(atherosclerose), kan het eigen lichaam dit niet meer oplossen en is er een medische behandeling nodig.

De soort en hoeveelheid vet die we binnenkrijgen, heeft invloed op het cholesterolgehalte in het bloed. Het cholesterol kan omlaag gebracht worden met medicijnen, maar u kunt het cholesterolgehalte mogelijk ook met zo'n 20% verlagen door uw voedingspatroon aan te passen.

LDL en HDL

Cholesterol wordt gemaakt in de lever en zit ook in voedingsmiddelen. Het cholesterol in het bloed is onder te verdelen in 2 soorten:

- Hoge Dichtheid Lipoproteine (HDL)
- Lage Dichtheid Lipoproteine (LDL)

LDL wordt wel 'slecht' cholesterol genoemd omdat het kan blijven 'plakken' aan beschadigingen in de wanden van bloedvaten. Dit dichtslibben van de bloedvaten kan uiteindelijk een hart- of herseninfarct veroorzaken.

HDL zorgt als 'goed' cholesterol voor de afvoer van cholesterol via de ontlasting. Dit werkt cholesterolverlagend en beschermt daardoor tegen hart- en vaatziekten.

Bij een te hoog cholesterolgehalte in het bloed is er sprake van te veel LDL in verhouding tot de HDL. Verzadigd vet in het eten verhoogt het gehalte LDL en dus het cholesterolgehalte. Onverzadigd vet vergroot juist de hoeveelheid 'goed' cholesterol. Bij een te hoog cholesterolgehalte is het daarom vooral belangrijk om het verzadigd vet te beperken.

Voedingsadvies vetten

Kies producten met weinig verzadigd vet en vervang deze door producten met onverzadigd vet. Soms staat op een etiket dat in het product transvetten voorkomen. Transvetten ontstaan als olie wordt gehard om er (harde) margarines of bak- of braadvet van te maken. Transvetten zijn net zo slecht voor het cholesterolgehalte als verzadigde vetten.

Verzadigd vet beperken

Verzadigd vet komt vooral uit dierlijke producten. Denk hierbij aan: vet vlees (frikadel, hamburgers, salami, alle soorten worst), roomboter, volle zuivelproducten (volle melk, volvette kaas, roomijs), zoete snacks (koek, gebak, chocolade) en hartige snacks (saucijzenbroodje, chips).

Op de volgende manieren kunt u de hoeveelheid verzadigd vet beperken:

- Gebruik magere soorten van voedingsmiddelen, zoals magere melk en yoghurt, mager vlees, magere vleeswaren, 20+ of 30+ kaas.
- Vervang vaste bak- en braadvetten, harde margarines en hard frituurvet door halvarine, zachte margarine, vloeibaar bak- en braad, of olie.

Gebruik zo min mogelijk voedingsmiddelen waar veel verzadigd vet in zit, zoals snacks, gebak, koek, chips en chocolade.

Onverzadigde vetten kiezen

Onverzadigde vetten passen in een gezond voedingspatroon. Producten met veel onverzadigd vet zijn vooral plantaardig: noten en pinda's, plantaardige olie, halvarine, vloeibare bak- en braadproducten, vette vis (makreel, zalm, haring) en avocado.

Voeding met veel cholesterol beperken

Het is belangrijk om voedingsmiddelen die van zichzelf rijk zijn aan cholesterol te beperken. Denk hierbij aan eieren, orgaanvlees (lever, niertjes), paling en garnalen. Deze hebben een klein effect op het cholesterolgehalte in het bloed.

Voedingsvezels gebruiken

Voldoende voedingsvezels dragen bij aan een gezond cholesterolgehalte. Voedingsvezels zitten vooral in volkoren producten, groenten, fruit en peulvruchten.

Cholesterolverlagende producten

Naast het aanpassen van het soort vet in de voeding, kunt u ook gebruik maken van cholesterolverlagende voedingsmiddelen met plantensterolen of -stanolen, bijvoorbeeld in boter.

Wat doen plantesterolen?

Plantensterolen of -stanolen zijn vetachtige stoffen in planten met ongeveer dezelfde chemische structuur als cholesterol. Ze komen voor in plantaardige oliën, noten en granen. Plantensterolen verlagen de opname van cholesterol vanuit de darmen. Waarschijnlijk komt dit doordat ze zo sterk lijken op cholesterol en in feite de concurrentie aangaan met cholesterol. Plantensterolen worden nauwelijks opgenomen door de darmwand; cholesterol wel. Plantensterolen vormen een soort barrière voor de opname van cholesterol uit de darmen. Er komt minder cholesterol in de bloedbaan terecht en er wordt meer cholesterol uitgescheiden via de ontlasting.

Bij gebruik van 2 gram plantensterolen per dag, verlaagt u het gehalte van uw slechte (LDL) cholesterol met ongeveer 10%. Uw goede cholesterol blijft gelijk.

Producten met plantensterolen zijn niet geschikt voor:

- zwangere vrouwen;
- vrouwen die borstvoeding geven;
- kinderen onder de 5 jaar.

Diabetes (suikerziekte)

In onze voeding hebben we in principe 2 energiebronnen, koolhydraten of suikers en vetten.

Bij koolhydraten maken we verschil in de 'snelle' en de 'langzame' suikers. We bedoelen hiermee in hoeverre een product zorgt voor een snelle stijging van de bloedsuiker. Als u diabetes heeft, is het advies om 'snelle' suikers te beperken of zelfs te vermijden om de bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden.

Producten die veel 'snelle' suikers bevatten zijn: tafelsuiker (bijvoorbeeld in de koffie en thee), limonade, vruchtensap, smoothies, frisdrank, appelmoes, zoet broodbeleg, gezoete zuivelproducten (bijvoorbeeld vruchtenkwark), fruit, koek, snoep en gebak.

Ga eens bij u zelf na hoeveel en hoe vaak u deze producten gebruikt en of u hier nog iets in kunt aanpassen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het vervangen van de suiker in de koffie door een zoetje; normale frisdrank vervangen voor de light of zero variant; naturel yoghurt/kwark met een scheutje suikervrije limonade in plaats van een gezoet dessert.

Naar een diëtist?

Een diëtist is specialist op het gebied van voeding en gedrag, bij ziekte en gezondheid. U krijgt advies op maat voor uw specifieke situatie, om uw voedingspatroon op de lange termijn te verbeteren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het bereiken van een gezond gewicht, de juiste voeding bij een verhoogd cholesterolgehalte of de juiste voeding bij een verhoogde bloeddruk.

Tijdens de revalidatieperiode na opname kunt u helaas geen persoonlijk consult met een diëtist van het Jeroen Bosch Ziekenhuis plannen. Wilt u persoonlijke begeleiding van een diëtist, neem dan zelf contact op met een diëtist buiten het ziekenhuis (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/bent-u-doorverwezen-naar-een-dietist).

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Cardiologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie)

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code CAR-910

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis