

Gezonde voeding na een beroerte

Inleiding

Na een beroerte kunnen er vragen ontstaan over voeding. 'Heeft voeding invloed op het krijgen van een beroerte?' 'Moet ik mijn voeding nu aanpassen?'

Met bepaalde voedingsmiddelen kan een beroerte niet voorkomen worden. Aanpassen van de voeding kan wel een gunstig effect hebben op bijvoorbeeld het cholesterolgehalte.

Dieetadvies en leefstijladvies

- Beperk het cholesterol in de voeding.
- Gebruik zo weinig mogelijk producten met verzadigd vet.
- Kies voor producten met onverzadigd vet.
- Voorkom obstipatie.
- Zorg voor een gezond gewicht.
- Zorg voor een gezonde bloeddruk door middel van voldoende beweging en gezonde voeding. Wees matig met het gebruik van zout.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Beperk het gebruik van alcohol.
- Stoppen met roken.

Cholesterol

Een te hoog cholesterolgehalte in het bloed vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft. Het lichaam maakt het grootste deel van het cholesterol zelf in de lever. Ook komt cholesterol in voedingsmiddelen voor. Een te hoog cholesterolgehalte kan veroorzaakt worden door verkeerde eetgewoonten. Veranderingen in de voeding kunnen het cholesterolgehalte doen dalen.

Cholesterol rijke voedingsmiddelen, zoals eieren, orgaanvlees, paling, en garnalen, hebben een klein effect op het cholesterolgehalte in het bloed. Daarom is het advies om deze producten te beperken. Daarnaast bevatten koffiebonen een stof die het cholesterolgehalte kan verhogen. Bij filterkoffie blijft deze stof achter in het koffiefilter.

Bij espresso, cafetière koffie of Turkse koffie komt deze stof wel in het kopje terecht. Gebruik dit daarom niet dagelijks. Oploskoffie heeft geen cholesterol verhogende werking.

Let op: verzadigd vet beïnvloedt het cholesterolgehalte van het bloed meer dan het gebruik van voedingsmiddelen die cholesterol bevatten.

Verzadigd vet en onverzadigd vet

Deze woorden hebben een scheikundige betekenis en hebben niets te maken met een verzadigd gevoel na het eten.

Verzadigd vet stimuleert de lever tot het maken van cholesterol. Verzadigd vet komt vooral voor in producten van dierlijke oorsprong, zoals in melkproducten en vlees. Sommige plantaardige producten bevatten ook veel verzadigd vet, zoals kokos en palmolie.

Mogelijkheden om verzadigd vet te beperken

- Kies voor margarine en halvarine met minder dan 17 gram verzadigd vet/100 gram en kies voor vloeibare bak- en braadproducten of olie.
- Kies voor magere vleessoorten en vleeswaren.
- Kies voor halfvolle of magere melkproducten en magere (bijvoorbeeld 30+) kaas.
- Beperk het gebruik van snacks, chocolade en gebak.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Kies andere, vetarme bereidingsmethoden, bijvoorbeeld grillen in plaats van bakken.

Onverzadigd vet (enkel- of meervoudig onverzadigd vet) heeft een cholesterolverlagende werking en komt vooral voor in olie, vloeibare bak- en braadproducten, halvarine/ margarine minder dan 17 gram verzadigd vet/ 100 gram, pinda's, noten en vis.

Obstipatie

Mensen kunnen na een beroerte meer last hebben van obstipatie, door anders of minder te eten en/of minder te bewegen. Het is belangrijk om obstipatie (= verstopping) te voorkomen, omdat bij het persen een te hoge druk op de bloedvaten kan ontstaan.

Een vezelverrijking is van belang omdat dit voor een goede darmwerking zorgt. Meestal is het voldoende om met een verstandige keuze van voedingsmiddelen het vezelgehalte van uw voeding te verhogen. Ruim vocht is hierbij belangrijk, tenminste anderhalf à twee liter per dag.

Wat zijn vezels?

Vezels zijn onverteerbare bestanddelen, die van nature in plantaardige voedingsmiddelen voorkomen. Variatie in verschillende vezels is belangrijk, omdat elk soort weer een eigen werking heeft.

Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking, doordat vezels vocht vasthouden en zorgen voor een soepele ontlasting. Hierdoor krijgt u een betere stoelgang. Daarnaast kunnen vezels het cholesterolgehalte verlagen. Het is belangrijk het gebruik van vezels te verdelen over de dag.

Vezelrijke voedingsmiddelen

- Volkoren- rogge- bruinbrood, vezelrijk knäckebröd, mueslibrood, krenten- en rozijnenbrood.
- Muesli, ontbijtgranen, vezelrijke bindmiddelen, zoals havermost, gort, grutten, boekweit en tarwevlokken.
- Aardappelen, zilvervriesrijst en volkoren pasta.
- Peulvruchten (bijvoorbeeld: linzen, kapucijners, groene erwten, bruine- en witte bonen, kidneybonen).
- Groenten en fruit.
- Gedroogde en geweekte zuidvruchten, zoals pruimen, abrikozen, krenten, rozijnen, tutti-frutti en vijgen.
- Noten en pinda's.

Als extra toevoeging ter verhoging van het vezelgehalte in de voeding, kunt u zemelen, lijnzaad of fibrex (=bietenvazel) gebruiken. Gelijktijdig met het gebruik hiervan moet u wel extra drinken.

Deze producten kunt u toevoegen aan:

- Pap, vla, yoghurt, karnemelk en vruchtensap.
- Puree.
- Als bindmiddel in waterige groenten, zoals spinazie, andijvie en witlof.
- Als paneermiddel.

Gezonde voeding

Door gezond en gevarieerd te eten geeft u uw lichaam alle voedingsstoffen (koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen, vitamines, vezels en vocht) die het nodig heeft. Het is aan te raden te eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding. Zie tabel op de laatste pagina: 'Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen'.

Gezond gewicht

Houd uw gewicht op het juiste peil. Als u meer eet en drinkt dan u nodig heeft, krijgt u te veel energie (calorieën) binnen. Dit resulteert in overgewicht, wat kan leiden tot gezondheidsklachten. Het is dan van belang om af te vallen, dit heeft een gunstig effect op het cholesterolgehalte en de bloeddruk. Wanneer u wilt vermageren, kunt u dat het beste doen door gezond te eten en meer te bewegen.

Om te weten of u een gezond gewicht heeft, kunt u de Body Mass Index (BMI) gebruiken. Dit is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht in kg}}{(\text{lengte in m})^2}$$

Een goed gewicht is een BMI tussen de 20 en 25. Een BMI boven de 30 betekent ernstig overgewicht.

Algemene richtlijnen

- Eet gevarieerd.
- Beperk het gebruik van snacks, zoals gefrituurde producten, slaatjes, kaas, worst en gebak. Deze producten bevatten veel vet en voornamelijk verzadigd vet. Vis bevat in tegenstelling tot vlees veel onverzadigd vet. Het advies is daarom om één keer per week vis te eten. Bij voorkeur vette vis (m.u.v. paling).
- Eet vezelrijke producten.
- Het is belangrijk om voldoende groente en fruit te eten. De aanbeveling luidt: 250 gram (= 5 opscheplepels) groente en twee stuks fruit per dag.
- Drink voldoende vocht, anderhalf à twee liter per dag (tenzij uw arts anders adviseert). Wees zéér matig met alcohol.
- Wees zuinig met zout. Maak uw eten liever op smaak met kruiden en specerijen. Wees zuinig met aroma, uienzout, selderijzout, zoutjes, hartige snacks en kant- en- klaar producten.
- Zorg voor een goed gewicht en voldoende beweging.
- Een goed dagmenu bestaat uit drie maaltijden en niet meer dan drie à vier keer per dag iets tussendoor (zoals fruit).

Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op www.voedingscentrum.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-10.00 uur en van 13.30-14.30 uur.

E-mail: dietisten@zgt.nl

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

Bron: www.voedingscentrum.nl. Geraadpleegde datum 4-10-2016 NB: dit is een algemene richtlijn, het kan zijn dat uw dieetadvies hiervan afwijkt.

	1-3 jaar		4-8 jaar		9-13 jaar		14-18 jaar		19-50 jaar			51-69 jaar		70 jaar en ouder		
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens en meisjes	man	vrouw	vrouw zwanger	vrouw borst-voeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-7	minimaal 6	6-7	3-4	4-6	3-4
opschelepeks volkoren graar-producten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5	6	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties*	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1+	1+	1	1	1	1
gram ongezoeten noten**	15	15	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel	2	2	3	3	4	3	4	3	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	-	20	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40	55	40	55	40	65	40	40-50	50	65	40	55	35
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

** Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
opschelepeks peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 250	max. 250	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	500-625	max. 625	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet zet je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.

