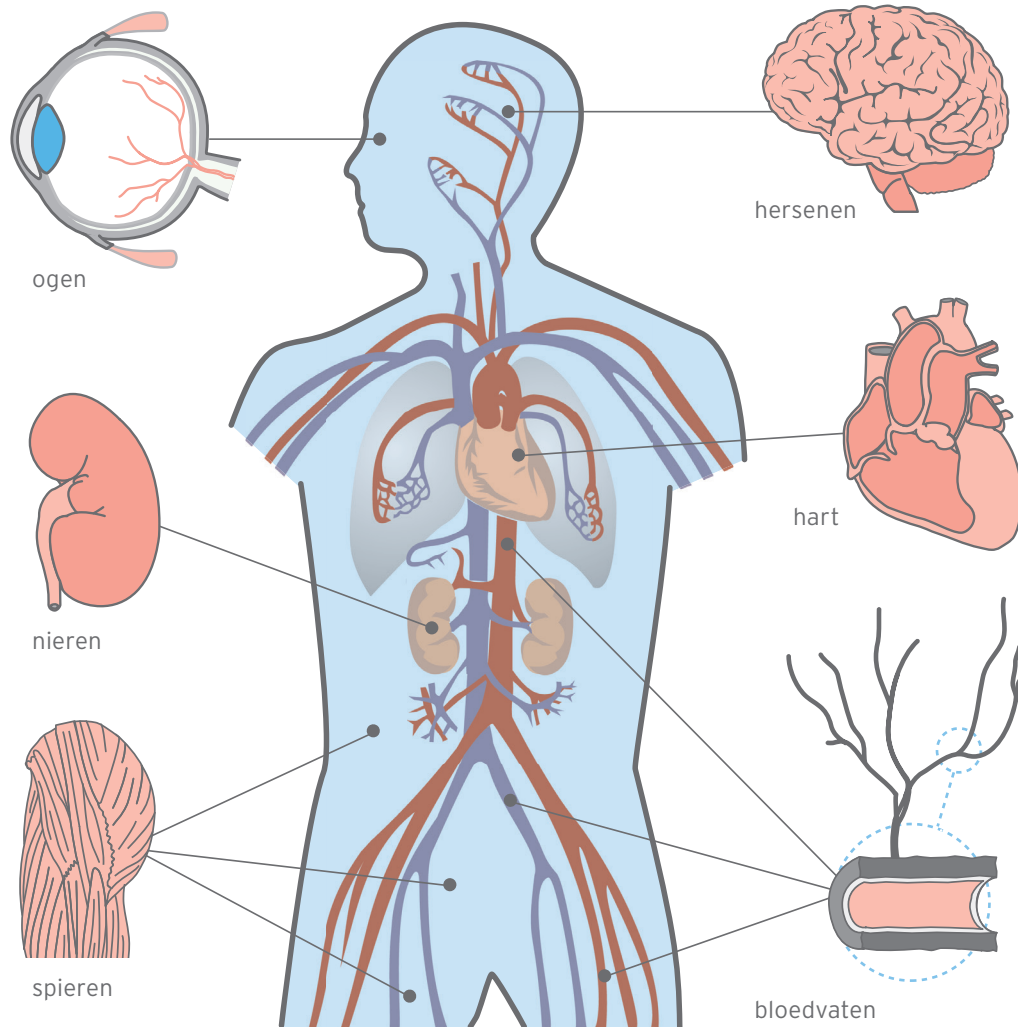


Werk aan uw gezondheid

Hart en bloedvaten

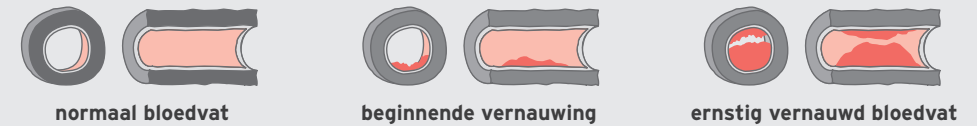


Uw hele lichaam profiteert van een gezond hart en van gezonde vaten

Wees zuinig op uw hart en bloedvaten

Wat is een gezond bloedvat?

- een gezond bloedvat geeft **voeding** aan alle delen van het lichaam
- en voert uit alle delen van het lichaam **afvalstoffen** af



Wat kunt u doen?

Uw hart en vaten kunnen beter hun werk doen als u streeft naar:

Een normale bloeddruk

- bovendruk (systolische bloeddruk) < 140 mmHg
- onderdruk (diastolische bloeddruk) < 90 mmHg

Een goed cholesterolgehalte

- LDL-cholesterolgehalte < 2,5 mmol/l
- HDL-cholesterolgehalte > 1 mmol/l
- triglyceridengehalte < 1,7 mmol/l
- verhouding van totaal cholesterol/HDL-cholesterol < 5

Een gezond gewicht

- BMI 18,5 - 25 kg/m²
- middelomtrek:
mannen 79-94 cm
vrouwen 68-80 cm

Bij diabetes type 2: een goede regulatie van de bloedglucosespiegel

- HbA1c ≤ 53 mmol/mol (<70 jaar)
bij gestoorde glucosewaarde
- nuchter glucose 4,5-8,0 mmol/l
(veneus plasma)

Wat kunt u niet beïnvloeden?

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijke aanleg



vet op de heupen is minder ongunstig dan vet op de buik

De streefwaarden zijn een gemiddelde en hoeven niet voor iedereen hetzelfde te zijn. Samen met uw gezondheidszorgprofessional bepaalt u uw persoonlijke streefwaarden.

Werk aan uw gezondheid

Hart en bloedvaten

TABEL Een gezond voedingspatroon voor volwassenen volgens de Schijf van Vijf*

Productgroepen	Aanbeveling ♀ (19 t/m 50 jaar)	Aanbeveling ♂ (19 t/m 50 jaar)	Belangrijkste voedingsstoffen
Groente en fruit	250 g groenten 2 porties fruit	250 g groenten 2 porties fruit	Vezels, vitamine A, vitamine C, foliumzuur en kalium
Granen (brood, pasta, rijst, ontbijtgranen), aardappelen	4 - 5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen 4 - 5 bruine of volkoren boterhammen	4 - 5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen 6 - 8 bruine of volkoren boterhammen	Koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines en ijzer
Zuivel (melk, yoghurt, kaas)	2 - 3 porties 40 g kaas	2 - 3 porties 40 g kaas	Eiwitten, vitamine B2 en B12, calcium
Vlees(waren), vis, kip, eieren, peulvruchten of vleesvervangers	1 portie per dag <i>Varieer binnen de week met 100 g vis; 2 - 3 opscheplepels peulvruchten; maximaal 500 g vlees en 2 - 3 eieren</i>	1 portie per dag <i>Varieer binnen de week met 100 g vis; 2 - 3 opscheplepels peulvruchten; maximaal 500 g vlees en 2 - 3 eieren</i>	Eiwitten, B-vitamines, ijzer en visvetzuren
Noten (ongezouten)	25 g	25 g	Eiwitten, vezels, onverzadigde vetten, ijzer
Smeer en bereidingsvetten	40 g	65 g	Essentiële vetzuren, vitamine A, D en E
Dranken (water, thee, koffie)	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter	Vocht

Bron: Voedingscentrum, 2016

* Gemiddelde hoeveelheden, uitgaande van een recreatief bewegingspatroon van volwassenen.

Bron:

- Voedingscentrum 2016
- NHG-Standaard Diabetes mellitus type 2 2013

Dit initiatief wordt ondersteund door:



Disclaimer © FrieslandCampina 2020

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Wat kunt u zelf doen?

Eet gezond

Beweeg



Rook niet

Wees matig met alcohol

Zorg voor goede bloedglucoseregulatie bij diabetes

Wat kan het opleveren?

- bloeddruk daalt
- LDL-cholesterol daalt
- HDL-cholesterol stijgt
- minder overgewicht
- betere glucoseregulatie
- betere conditie

gezond voor het hele lijf, niet alleen voor de longen maar zeker ook voor hart en vaten

bloeddruk daalt

vaten blijven gezonder

Deze gesprekskaart is uitsluitend bedoeld voor gebruik door professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als voedings- of gezondheidsprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

institute.nl@frieslandcampina.com
www.frieslandcampinainstitute.com/nl

Volg ons ook op social media
@FCInstitute_NL
/FrieslandCampinaInstitute

Versie juni 2020



FrieslandCampina

Institute
for dairy nutrition and health