

In dit informatieblad leest u specifieke informatie over voeding tijdens een hartrevalidatietraject.

Gezonde voeding

Een gezond voedingspatroon verlaagt het risico op verschillende ziekten zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten. Goede en voldoende voedingsstoffen helpen u ook bij het hartrevalidatietraject dat u bij Basalt volgt. Tevens kan het helpen om een gezond gewicht te behouden of een gezond gewicht te krijgen.

Eiwit

Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam en spierweefsel. De combinatie van eiwitrijke voeding en bewegen stimuleert de aanmaak van spierweefsel. Dit is optimaal door binnen 30 minuten na bewegen/ sporten ± 20 gram eiwit te nuttigen.

Voorbeelden van ± 20 gram eiwit zijn:

- een beker halfvolle melk en een volkoren boterham met een plakje 30+ kaas en een gekookt ei;
- een glas karnemelk en een schaalje magere kwark met een handje ongezoeten walnoten;
- een glas halfvolle melk en twee volkoren boterhammen met 4 plakjes kipfilet;
- een beker sojadrink en twee volkoren boterhammen met 100% pindakaas.

Vocht

Tijdens bewegen / sporten verliest u meer vocht doordat u zweet. Daarom is het belangrijk om goed te drinken. Het advies is om dagelijks 1,5 – 2 liter te drinken zoals water, thee of gefilterde koffie (maximaal 4 kopjes). Heeft u een vochtrestrictie? Bij een vochtrestrictie mag u per dag vanwege uw aandoening/ziekte een bepaalde hoeveelheid vocht binnen krijgen.

Het is belangrijk om niet over de maximale hoeveelheid vocht heen te gaan en dit goed te verdelen over de dag.

Zout

Het advies is om dagelijks niet meer dan 5 – 6 gram zout binnen te krijgen. Slechts 10% van het zout dat we binnen krijgen voegen we zelf toe aan het eten. De rest van het zout zit al verwerkt in producten. Lees daarom altijd goed de etiketten zodat u ziet hoeveel zout u binnenkrijgt. Probeer producten met veel zout (zoutrijke producten) zoals kant-en-klaar maaltijden, kant-en-klare kruidenmixen, sauzen, vleeswaren, soepen en bouillon zoveel mogelijk te vermijden en wees zuinig met bijvoorbeeld brood (4-5 sneetjes brood per dag) en kaas (max 40 gram per dag). Voorbeelden van ongezoeten smaakmakers zijn: Citroenen, verse kruiden, knoflook en ui.

Glycyrrhizinezuur

Dit is een stof die kan zorgen voor een verhoogde bloeddruk. Mensen met (aanleg voor) een hoge bloeddruk en/of vocht vasthouden zijn extra gevoelig voor het effect van glycyrrhizinezuur. Door het eten of drinken van drop of zoethoutthee kunt u vocht vasthouden en kan de bloeddruk hoger worden. Deze risicogroepen krijgen het advies om dagelijks niet meer dan 35 milligram glycyrrhizinezuur per dag te nemen. Dit komt neer op ongeveer 8 dropjes per dag of, afhankelijk van de grootte van het kopje, 1 tot 2 kopjes zoethoutthee.

Vetten

Er zijn twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet.

- Verzadigd vet = V van “verkeerd”: dit zorgt ervoor dat het LDL-cholesterol wordt verhoogd waardoor de bloedvaten langzaam verstopt raken. Voorbeelden: worst, shoarma, roomboter, volle zuivel, gebak, chocolade, 48+ kaas, kokosolie
- Onverzadigd vet = O van “Ok”: zorgt ervoor dat het HDL-cholesterol wordt verhoogd en ruimt de bloedvaten op. Voorbeelden: vloeibare bak- en braadproducten, dieetmargarine, oliën, vette vis (omega 3 vetzuren), noten, avocado. Kies vooral producten met weinig verzadigd vet of vervang ze voor producten met onverzadigd vet.



Meer weten over gezonde voeding?

In overleg met het behandelteam is het mogelijk om een informatiebijeenkomst over gezonde voeding bij te wonen bij Basalt Delft. U kunt zich hiervoor aanmelden via uw behandelaar.

- Informatiemodule gezonde voeding
- Informatiemodule voeding bij hartfalen

Handige apps

- Kies-ik-gezond
- Mijn Eetmeter
- Slim Koken

Diabetes en lichamelijke inspanning

Het is belangrijk om te weten hoe lichamelijke activiteit uw bloedsuikerspiegel kan beïnvloeden, vooral als u diabetes hebt en insuline of bloedglucoseverlagende medicatie gebruikt. Tijdens activiteiten zoals hartrevalidatie is het goed om met een aantal dingen rekening te houden als u gaat sporten / bewegen namelijk:

- De duur en intensiteit van de sport
- De bloedglucosewaarde
- De hoeveelheid beschikbare insuline
- De behoefte aan extra koolhydraten tijdens het sporten

Het is **AF** te raden om te gaan trainen bij:

- een bloedglucosewaarde lager dan 5 mmol/l (< 5 mmol/l) een bloedglucosewaarde hoger dan 16 mmol/l (> 16 mmol/l)

Hypoglykemie

Hypoglykemie, ook wel bekend als een lage bloedsuikerspiegel (<4,0 mmol/l), kan optreden tijdens of na het sporten. Hieronder leest u enkele punten die belangrijk zijn om te onthouden:

- Mogelijke oorzaken van hypoglykemie zijn onder andere alcoholgebruik, extra lichamelijke beweging, te laat eten, minder koolhydraten eten zonder uw medicatie aan te passen, en te veel bloedglucoseverlagende medicatie gebruiken.
- Controleer, als dit mogelijk is, uw bloedsuikerspiegel voordat u begint met sporten.
- Als u symptomen van hypoglykemie ervaart, zoals zweten, trillen, duizeligheid of verwardheid, neem dan direct actie. Zie hieronder wat u kunt doen:
- Neem 20 gram glucose in om uw bloedsuikerspiegel te verhogen. Dit komt overeen met ongeveer 7 tabletten van 3 gram Dextro Energy.
- Controleer na 15-20 minuten opnieuw uw bloedsuikerspiegel. Als deze nog steeds laag is, neem dan opnieuw 20 gram koolhydraten in.
- Gebruikt u insuline? Dan is het goed om te weten dat bij elke vorm van beweging de bloeddorstrooming in de huid toeneemt. Daardoor wordt ook de insuline sneller opgenomen in het bloed. In de spieren die u tijdens het trainen veel gebruikt neemt de doorbloeding nog eens extra toe. Injecteer daarom de insuline niet in lichaamsdelen die bij de training actief zijn. Bijv. wanneer u gaat fietsen kunt u beter in uw buik spuiten dan in uw boven been.

Begin de training niet met een te hoge bloedglucosewaarde (> 16 mmol/l). Pas op basis van de gemeten waarden uw voeding en insuline en/of orale medicijnen aan.

Insuline heeft een 'piekwerking'. Overleg eerst met de arts wanneer u kunt gaan sporten.

Het is van levensbelang dat u deze informatie begrijpt en, wanneer nodig, uw diabetesmanagement aanpast voordat u aan lichamelijke activiteiten deelneemt, zoals hartrevalidatie. Bespreek eventuele vragen of zorgen met uw behandelaar om ervoor te zorgen dat u veilig en goed kunt blijven bewegen.



Tabel 1. Hypopreventie

Duur en soort inspanning	Glucosewaarde voor aanvang van de training	Hoeveelheid extra koolhydraten
30 minuten of minder lichte inspanning	- Onder de 5,0 mmol/l - Hoger dan 5,0 mmol/l - Hoger dan 16 mmol/l	- 10-15 gram - geen extra koolhydraten - geen extra koolhydraten en wachten tot de glucose-waarde is gedaald.
30-60 minuten matige inspanning	- Onder de 5,0 mmol/l - Tussen 5,0-10,0 mmol/l - Tussen 10,0-16,0 mmol/l	- 30-45 gram - 15 gram - geen extra koolhydraten
meer dan 60 minuten matige inspanning	- Onder de 5,0 mmol/l - Tussen de 5,0-10,0 mmol/l - Tussen 10,0-16,0 mmol/l	45 gram per uur 30-45 gram per uur 15 gram per uur

