



November 2022

(Afrikaans)

info@heffsa.org

www.heffsa.org

Voeding vir 'n Gesonde Hart

Voeding Strategieë

Die somer is hier, en saam met die warmer weer en met die vakansie seisoen op hande, is dit belangrik om te fokus op gesonde eetgewoontes vir 'n gesonde hart, veral aangesien ons meer sosiaal verkeer, en ook om seker te maak dat ons al die wonderlike seisoenale kosse geniet (*sien die wenke oor hoe om gesonde keuses te maak wanneer jy gaan uiteet*).

Voedingsryke, allesomvattende dieet benaderings met individuele buigbaarheid mag beter voorsien in die behoeftes van persone wat met hartversaking leef as in vergelyking met slegs vloeistof en sout beperkings¹. Ons gaan dus voort met ons nagmaakte (voorbeeld) aansit ete, met die gesondheidsvoorsiener as die gasheer wat sy/haar gaste/pasiënte met die toepaslike diëetterapie voorsien om hulle hartversakings behandelings doelwitte te bereik en dit bied 'n geleentheid om die relevante boodskappe te versterk op 'n gereelde basis.

Ontmoet die gaste:



Ernest is by die huis na 'n aanval van longontsteking wat hom fisies swak en moeg gelaat het. Sy immuniteit is verlaag en hy het 'n swak eetlus.

Hy het 'n geskiedenis van sigarette rook en verskeie episodes van chroniese bronchitis het veroorsaak dat hy chroniese asemhalings probleme het. Alhoewel hy altyd aktief was, moes hy in 'n geassiseerte leef omgewing gaan woon waar hy hulp kan ontvang met sy daaglikse aktiwiteite.

Ernest G. Uitruling



Doris D. Kennis

Sy was nog altyd trots daarop dat sy sosiaal baie betrokke en aktief is, veral ook in haar kerk.

Na vorige hart operasies vir komplikasies as gevolg van hartvat siekte, was sy onlangs gediagnoseer met hartversaking nadat sy kortasem gevoel het en 4.5 kg gewig opgetel het. Sy het haar gesondheids werker meegedeel dat sy nie genoeg inligting het rondom haar medikasie behoeftes nie ('n diuretikum, 'n cholesterol-verlagende medikasie, en 'n anti-aritmiese middel) en haar voedings aanpassings (laag in versadigde vette, energie gekontroleerd, en 'n lae sout-dieet), sy besef dat sy 'n verhoogde risiko het vir her-hospitalisasie of 'n verminderde vermoë om te sosialiseer indien sy nie by die aanbevelings van haar gesondheids werker hou nie.Sy



Angela A. Intoleransie

Sy is huisgebonde met baie min energie en motivering om enigiets buite die huis te doen.

Alhoewel sy eens op 'n tyd baie sosiaal was, het chroniese pyn in haar bene as gevolg van diabetes neuropatie haar gedwing om te moet staatmaak op die hulp van ander vir houshoudelike take en inkopies. Sy deel ook met komplikasies as gevolg van die diabetes, teen-reaksies van medikasie, en 'n onlangse verandering in haar leef omstandighede, wat 'n emosionele tol op haar geneem het. Waar sy voorheen daarvan gehou het om gaste te onthaal, toon sy nou 'n verminderde belangstelling in sosialisering.



Voedings Benadering

Om jou gaste te ondersteun, in te lig en aan te moedig om die somer te vier, beplan jy 'n eg Suid-Afrikaanse, ekonomiese en hart gesonde spyskaart.

1. **'n Verskeidenheid van kleurvolle vars seisoenale vrugte en groente om gesonde immuniteit en hart gesondheid te ondersteun:** Elke fase van die liggaam se immuun reaksie maak staat op die teenwoordigheid van mikronutriënte. Voorbeelde van nutriënte wat geïdentifiseer is as krities vir die groei en funksionering van immuun selle sluit in vitamien C, vitamien D, sink, selenium, yster, en hoë-kwaliteit proteïene. Hulle word gevind in 'n verskeidenheid van plantaardige en dierlike kosse. Diëte wat beperk is aan 'n verskeidenheid van nutriënte, soos wat hoofsaaklik bestaan uit ultra-geprosesseerde voedsel en waar daar 'n tekort is aan minimaal geprosesseerde voedsels, kan 'n gesonde immuun-sisteem negatief beïnvloed. Daar word ook geglo dat 'n Westerse dieet hoog in verfynde suiker en rooivleis en laag in vrugte en groente kan 'n wanbalans tot gevolg hê in gesonde intestinale mikro-organismes, wat aanleiding gee tot chroniese inflammasie van die dermkanaal, en die geassosieerde onderdrukte immuniteit.
2. **Vervang slegte vette (versadig en trans) met gesonder vette (mono-onversadig en poli-onversadig), wat goed is vir jou hart (sien die inligting stukke).** Oor die algemeen, kies olie wat minder as 4 gram versadigde vette per eetlepel, en geen gedeeltelik-gehidrogeneerde olie of trans-vette nie. Jy mag vind dat sommige olie baie duidelike geure het, so probeer gerus verskillende tipes om uit te vind watter jy van jou. Ook is sommige olie beter vir seker tipes kook metodes as ander, so jy mag dalk meer as een tipe in jou spens wil aanhou.
3. **Eet voedsels hoog in sout (natrium) minder gereeld, berei jou maaltye self voor met vars ongeprosesseerde voedsels,** aangesien dit kan help om jou sout inname te verminder, jou bloeddruk te verlaag en/of hoë bloeddruk voorkom.
4. **Sluit meer volgrane in jou dieet in,** aangesien 'n volgraan kern — die vesel, endosperm, en die kiem — wat aan jou phytonutriënte, vitamien, en anti-oksidante gee, wat teen chroniese siektes beskerm. Probeer ook om **antieke grane**, wat anders as die meer modern grane soos koring, mielies en rys nooit geprosesseer was deur verbastering of genetiese modifikasie nie; hulle word

gekweek soos 'n duisend jaar gelede. Hulle het eksotiese name soos teff, einkorn, emmer, amaranth, millet, quinoa, swart rys, swart gort, en spelt. En hulle is propvol nutriënte, met somtyds meer protein, vesel en vitamieene as moderne grane.



Jou Spyskaart

Antieke graan sorghum brood

Geroosterde kruie en suurlemoen hoender sosaties

Tuisgemaakte chakalaka slaai

Geroosterde jong beet en bokmelk-kaas slaai

Geroosterde kekerertjie smeer

Groen Slaai met jong spinasie blare, blaarslaai, gesnyde sampioene,

rooi ui en 'n lae-vet jogurt slaaisous



Ook ingesluit in hierdie nuusbrief soos ons die feesseisoen nader is 'n gids met handige idees en wenke oor hoe om gesonde keuses te maak wanneer jy gaan uiteet.

RESEPTE

Donssagte Sorghum Pannekoek



Bestanddele:

- 1 1/2 koppies sorghum meel
- 1/2 koppie rysmeel
- 1 teelepel suiker
- 1 1/2 teelepel sout
- 1 1/2 teelepel kitsgis
- 1 1/2 koppies warm water
- 2 eetlepels suurlemoen sap (opsioneel, maar gee dit 'n lekker byt)

Instruksies:

1. In 'n mengbak of die bak van 'n "Instant Pot", meng die sorghum meel, rysmeel, suiker, sout en kitsgis saam. Voeg die warm water by en meng goed.
2. Plaas in die "Instant Pot" en stel op jogurt stelling vir 11/2 hours. Indien moontlik roer die mengsel tussen-in.
3. As jy nie 'n "Instant Pot" het of gebruik nie, roer die mengsel, bedek en plaas eenkant op 'n warm plek (omtrent 18 grade celsius) vir 3 ure.
4. Die mengsel moet skuimerig en borrelend wees wanneer reg. Roer in die suurlemoen sap indien gebruik.
5. Verhit 'n swaarboom pan. Smeer liggies met olie. Sit hitte aan op laag. Gooi 'n lepelvol in die pan. Bedek en laat kook vir 3 minute, verwyder die deksel, jou mengsel behoort te set en die pannekoek behoort maklik los te kom uit die pan uit. Indien nie, gee dit 'n bietjie meer tyd. Draai om en kook op die ander kant vir omtrent 20 tot 30 sekondes. Plaas eenkant.
6. Doen dit totdat al die mengsel opgebruik is. Geniet saam met jou gunsteling bredie of warm met konfyt of enige ander vulsel.

Geroosterde Kruie en Suurlemoen Hoender Sosaties



Maklike suurlemoen hoender sosaties met knoffel en kruie is heerlik, gesond en vining, wat dit ideaal maak vir somer aandetes saam met eenvoudige disse.

Bestanddele:

Vir die marinade:

- ¼ koppie olyf olie
- ¼ koppie suurlemoensap
- Skil van 1 suurlemoen
- 2-3 knoffelhuisies, gekneus
- 2 t vars gekapte tiemie
- 2 t roosmaryn
- 1 t gedroogde oregano
- 1 t sout
- 1 t peper

Vir die sosaties:

- 4 groot ontbeende hoenderborsies (sonder vel)
- Hout sosatie stokkies geweek in kook water vir 30 minute

Metode:

1. Meng al die bestanddele vir die marinade.
2. Sny die hoender op in byt-grootte stukke en plaas in 'n bak. Gooi die marinade oor, bedek en laat mariner vir ten minste 30 minute tot 24 uur, bedek in die yskas.
3. Ryg die gemarineerde hoender op die geweekte stokkies.
4. Verhit 'n braai of pan op die stoof en kook die sosaties, draai elke 3-5 minute totdat die hoender gaar is en goudbruin en alle kante.

Tuisgemaakte Chakalaka Slaai



Bestanddele:

- 1 eetlepel olie
- 1 groot ui, gekerf
- 2 rooi soetrissies, gekerf
- 1 blomkool kop, opgebreek
- 1 eetlepel garam masala
- 1 eetlepel sagte bruinsuiker
- 5 groot tamaties, opgesny
- 400g blik cannellini bone, gedreineer en afgespoel
- 4 eetlepels vars gekapte koljander

Metode:

1. Verhit die olie in 'n groot pan en kook die ui en soetrissie tot sag, omtrent 15 minute. Stoom intussen die blomkool totdat net sag, maar met nog effense krakerigheid. Verfris onder lopende koue water en laat dreineer.
2. Voeg nou die garam masala en suiker by die soetrissie en laat kook vir 'n paar minute. Voeg die tamaties by, verlaag die hitte en laat kook vir 15 minute. Die tamaties sal die sous maak vir die slaai. Indien hulle onder-ryp is, voeg 'n bietjie water by.
3. Wanneer gaar, plaas in 'n groot bak en voeg die bone en blomkool by. Geur. Jy kan 'n bietjie suurlemoensap bysit. Wanneer koud, voeg die koljander by en bedien.

Geroosterde Jong Beet en Bokmelk-kaas Slaai



Bestanddele:

- 5 medium beet
- 1 drizzle olyf olie
- Sout en gemaalde swartpeper na smaak
- 2 eiers, geklits
- ½ koppie meelblom
- ½ koppie droë broodkrummels
- 100 g bokmelk kaas, opgesny
- 1 koppie canola olie
- 1 pak (200g) gemengde groen slaai-blare
- 2 eetlepels geroosterde sonneblom sade, of na smaak (opsioneel)
- 2 eetlepels balsamiese asyn slaaisous, of na smaak

Metode:

1. Voorverhit die oond tot 250 grade F (120 grade C).
2. Drizzle beet met olyf olie en geur met sout en peper. Draai beet toe in aluminum foil en plaas in 'n groot oondbak.
3. Rooster in 'n voorverhitte oond totdat die beet met 'n mes gestee kan word, 45 minute tot 2 ure, afhangend van die grootte.
4. Verwyder beet van die oond en laat afkoel. Haal uit en hou enige sap wat in die aluminum foil is. Skil beet onder warm water, sny op in blokkies, en plaas in 'n bak.
5. Sit eier, meel en broodkrummels in 3 aparte bakke. Geur al 3 met sout en peper.
6. Skud elke bokmelk kaas blokkie in eier tot bedek, plaas daarna in die meel en bedek dan met die broodkrummels totdat alle kante eweredig bedek is. Plaas op 'n bord en sit in die yskas vir omtrent 5 minute tot ferm.

7. Verhit die olie oor matige hitte tot warm genoeg. Plaas bokmelk kaas blokkies in die warm olie en braai tot goudbruin, omtrent 1 minuut aan elke kant. Verwyder uit die olie en plaas op 'n bord met papier handdoek.
8. Plaas gemengde slaablare op 'n opdien bord en plaas die beet en bokmelk kaas blokkies bo-op. Strooi sonneblom sade oor. Drizzle met balsamiese asyn slaaisous en die beetsap.

Geroosterde Kekerertjie Smeer

Kekerertjie (chickpea) smeer, ook bekend as hummus, word tradisioneel gemaak van tahini wat 'n sesame saad smeer is. Tahini, kan egter moeilik wees om te vind. Deur die helfte van die kekerertjies te rooster met komyn saad voordat jy dit meng, het die hummus 'n neuragtige geur.

Bestanddele:

- 820 g geblikte kekerertjies (chickpeas), gedreineer, maar hou die vloeistof
- 2 groot knoffelhuisies, fyngemaak
- 75 ml sonneblom of olyf olie
- 5 ml komyn saad
- 5 ml fyngemaalde komyn
- 100 ml suurlemoensap
- ¼ t sout
- Swartpeper na smaak



Metode:

1. Voorverhit die oond tot 180 °c en bedek 'n klein bakplaat met foil. Droog die kekerertjies met papier handdoek. Plaas 1 van die blikke kekerertjies met knoffel, 30 ml (2 TBSP) van die olie en komyn saad in 'n groot bak en meng om die kekerertjies te bedek.
2. Plaas die olie-bedekte kekerertjies met die geurmiddels op die bakplaat en rooster vir 15-20 minute of tot goudbruin.
3. Plaas die geroosterde kekerertjies met die olie en geurmiddels van die bakplaat in 'n groot bak. Voeg die res van die kekerertjies, olie, fyngemaalde komyn en suurlemoensap by. Voeg 50 ml van die vloeistof van die blik by. Meng om 'n smeer te kry en geur na smaak. Voeg nog water by indien jy 'n romerige smeer verkies.

4. Bedien as deel van 'n middagete met vars groente soos wortels, seldery, komkommer en groenbone. Dit is ook heerlik op brood, enige toebroodjie of om volgraan pita in te doop.

Tip:

1. Verkoel die smeer in 'n lugdigte houer vir 4-5 dae.
2. Indien 'n romerige smeer verkies word, meg lae-vet jogurt in.

Bedien saam met 'n

Vars Groen Slaai met jong spinasie blare, blaarslaai, gesnyde sampioene, rooi ui en 'n lae-vet jogurt slaaisous.



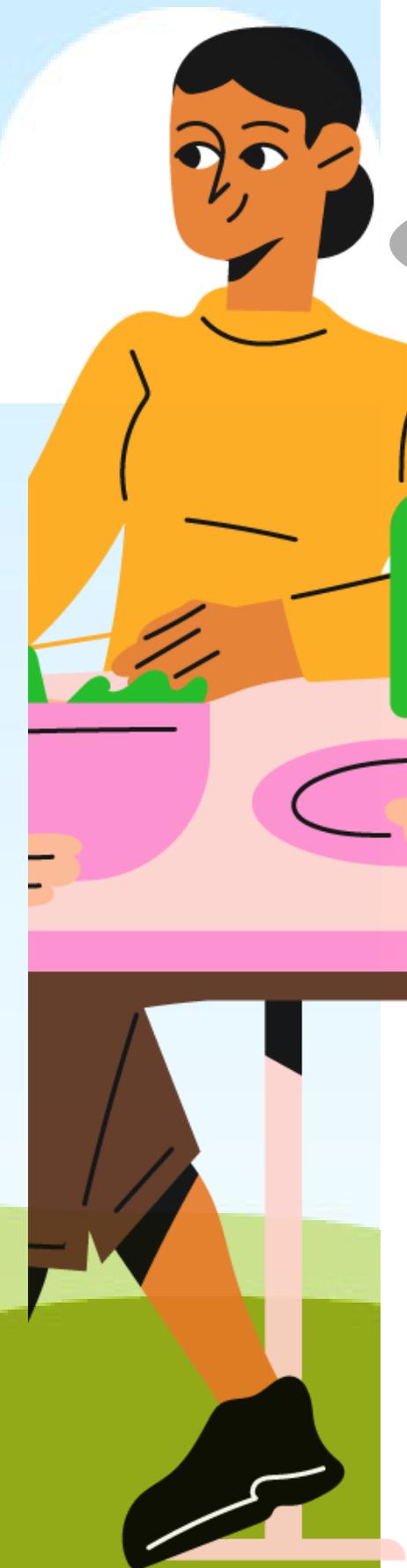
Die mense saam met wie ons uiteet en die keuses wat hulle maak, kan dit beïnvloed wat en hoeveel ons eet.

Beplan vir die sosiale druk wat jy mag ondervind van jou metgeselle.

- Stel restaurante met gesonde opsies voor wat almal sal geniet.
- Verskoon jouself van die tafel terwyl mense kosse deel wat jy liever wil vermy.
- Bedank beleefd of neem 'n klein porsie van 'n item wat jy graag wil vermy of verminder. Neem klein hapies en kou stadig.
- Begin 'n gesprek – wees eerlik teenoor familie en vriende aangaande jou gesonde doelwitte en die uitdaging vir jou wanneer jy uiteet. Dit mag maak dat mense jou ondersteun.

PLAN

- ➔ Beplan vooruit
- ➔ Moenie honger opdaag nie
- ➔ Bestel eerste en wees 'n voorbeeld
- ➔ Begin die maaltyd op die regte manier
- ➔ Eet stadig en wag tussen elke hap



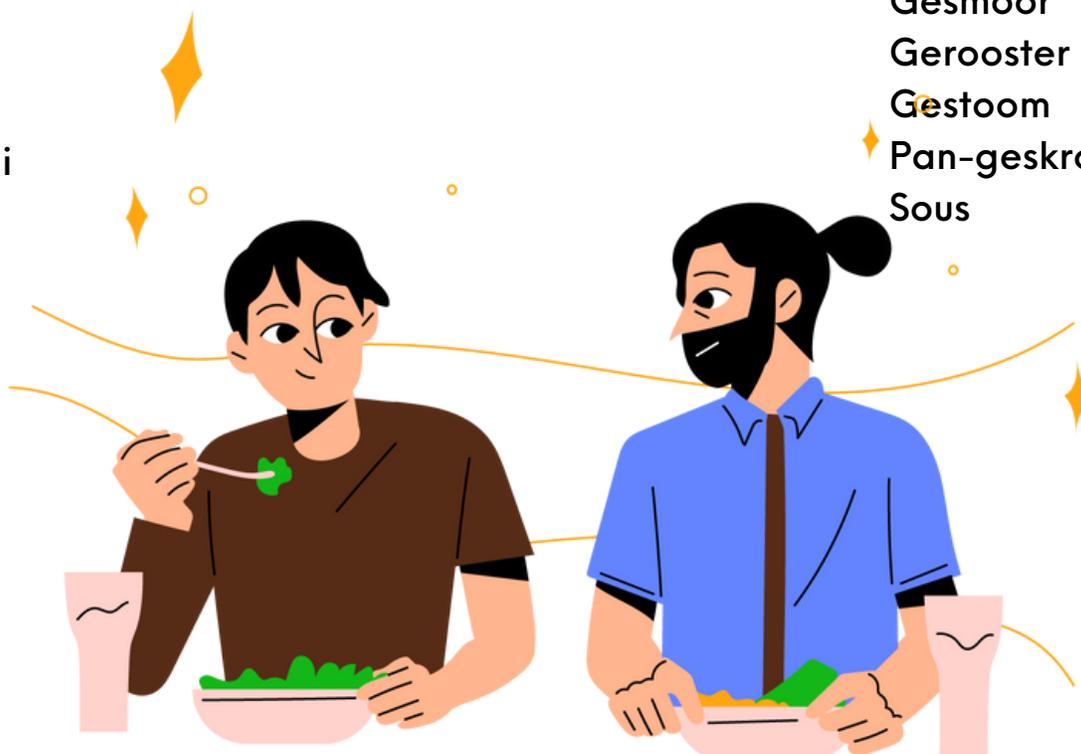


Die volgende woorde beskryf dikwels disse wat hoog in energie en versadigde vette is:

- Gebraai
- Sautéed
- Botterig
- Pan-gebraai
- Au gratin
- Romerig
- Scalloped
- A la mode
- Gekrummel
- Bros
- Ryk
- Al fresco
- Beslag
- Gestop

Die volgende woorde beskryf dikwels disse wat laer in energie en versadigde vette is:

- Gesmoor
- Gerooster
- Gestoom
- Pan-geskroei
- Sous



Deur slegs bewus te wees van die betekenis van hierdie woorde in voedsel voorbereiding, kan jou help in jou keuses van wat om te bestel, of jy 'n beperkte hoeveelheid bestel en deel of dat jy vra dat 'n dis op 'n gesonder manier voorberei word.



Restaurante neig om baie tegemoetkomend te wees wanneer dit kom by disse aanpas, so moenie skaam wees om te vra nie. Twee eenvoudige strategieë is om porsie groottes te beperk van die meer energie-digte kosse en om vervangings te versoek.

Porsie kontrole: Vrae om die kelner te vra...

- Hoe groot is die porsie van hierdie dis/item?
- Is daar kleiner porsies beskikbaar?
- Kan ek helfte in 'n wegneem houer kry?
- Sit asb die sous op die kant.
- Ons gaan deel. Kan jy die dis vir ons deel?

Vervangings: Vrae om die kelner te vra...

- Het jy volgraan brood, bruin rys of 'n ander volgraan opsie?
- Kan ek slaai of groente kry in plaas van X?
- Mag ek 'n vrug kry in plaas van X?
- Mag ek hoender kry in plaas van bacon op die slaai?

Wees kreatief, en moenie jousef beperk tot net een afdeling van die spyskaart nie.

As jy nie 'n hoofdis sien wat in jou plan of smaak pas nie, bou jou eie maaltyd van bykosse.

Alle vette is nie dieselfde nie

Vet in jou dieet is belangrik om jou metabolisme te ondersteun, vir brein en senuwee gesondheid, sel seine, immuniteit, hormoon produksie, en die absorpsie van vet-oplosbare vitamieë - maar alle vette is nie dieselfde nie. Voedsel bevat 'n mengsel van verskillende vette, maar sommige kos bevat 'n gesonder mengsel as ander. Deur voedsels te kies wat gesonde vette bevat en ongesonde vette as deel van 'n plantaardig- gefokusde dieet uit te skakel, kan dit optimale gesondheid bevorder.



VERSADIGDE VETTE (solied by kamer temperatuur)

Effek op jou liggaam: Mag LDL cholesterol vlakke en die risiko vir hartvat siektes verhoog.

Wanneer om te kies: Eet in matigheid.

Voedsel Bronne: maalvleis, geprosesseerde vleise (wors, bacon, "hot dogs", koue vleise soos salami), volroom melk en kaas, botter, ghee, palm olie, coconut olie.



TRANS-VETTE (solied by kamer temperatuur)

Effek op jou liggaam: Mag LDL cholesterol vlakke verhoog en HDL cholesterol vlakke verlaag en die risiko vir hartvat siektes verhoog.

Wanneer om te kies: Trans-vette moet heeltemal vermy word.

Voedsel Bronne: Geprosesseerde kosse met "partially hydrogenated oils", bakvet, gebakte produkte met 'n lang rakleefyd (koekie, muffins, koek, kraakbeskuitjies), kommersieel versierings, droe koekmengsels, sommige diep-gebraaide kosse.



MONO-ONVERSADIGDE VETTE (vloeibaar by kamer temperatuur)

Effek op jou liggaam: Mag LDL cholesterol vlakke en die risiko vir hartvat siektes verlaag.

Wanneer om te kies: Kies meer gereeld in die plek van voedsels met versadigde vette of trans-vette.

Voedsel Bronne: Olyf olie, avokado olie, sesame olie, grondboontjie olie, canola olie, sonneblom olie, olywe, avokados, grondbone, neute (amandels, cashews, haselneute, pistachios, pekan neute), sade (pampoen and sesame).



POLI-ONVERSADIGDE VETTE (vloeibaar by kamer temperatuur)

Effek op jou liggaam: Mag LDL cholesterol vlakke en die risiko vir hartvat siektes verlaag wanneer dit gebruik word in die plek van versadigde- en transvette . Poli-onversadigde vette insluitend omega-3 vette en omega-6 vette, beide essensieel aangesien dit deur die dieet ingeneem moet word.

Wanneer om te kies: Kies meer gereeld in die plek van voedsels met versadigde vette of trans-vette.

Voedsel Bronne: Vetterige vissoorte (salm, forel, herring, makriel, sardientjies), okkerneute, gemaalde vlassaad, chia sade, canola olie, grondboon olie, vlassaad olie, sonneblom olie, mielie olie, sojaboon olie.



Volgrane is 'n uitstekende bron van nutriente soos minerale, vitaminse B en E, en vesel. Hulle is ook ryk aan antioksidante en fitochemikalieë wat siektes help beveg. Navorsing bewys dat volgrane bydrae tot die verlaagde risiko van kankers [veral colorektale kankers], hartvat siektes, beroerte, diabetes, and obesiteit.

	VOEDINGS WAARDE [1 KOPPIE GAAR]		GOEIE BRON VAN:	
BRUIN RYS	Energie	200	magnesium	niacin
	Koolhidrate	43 g	fosfaat	thiamin
	Vesel	3 g	selenium	vitamin B6
	Proteine	5 g	manganese	
QUINOA*	Energie	222	proteine	koper
	Koolhidrate	39.4 g	vesel	manganese
	Vesel	5.2 g	magnesium	thiamin
	Proteine	8.1 g	fosfaat	foliensuur
HAWERMOUT	Energie	166	proteine	fosfaat
	Koolhidrate	28 g	vesel	kalium
	Vesel	4 g	yster	manganese
	Proteine	6 g	magnesium	zinc
BOKWIET*	Energie	155	proteine	koper
	Koolhidrate	34 g	vesel	manganese
	Vesel	4.5 g	magnesium	riboflavin
	Proteine	5.7 g	fosfaat	niacin
SORGHUM*	Energie	228	proteine	manganese
	Koolhidrate	56 g	vesel	selenium
	Vesel	1 g	fosfaat	vitamin B6
	Proteine	7 g	kalium	
GARS	Energie	193	proteine	manganese
	Koolhidrate	44 g	vesel	riboflavin
	Vesel	6 g	magnesium	niacin
	Proteine	3.5 g	koper	
BULGAARSE [KORING]	Energie	151	proteine	manganese
	Koolhidrate	34 g	vesel	niacin
	Vesel	8.2 g	magnesium	
	Proteine	5.6 g	fosfaat	
FARRO [KORING]	Energie	220	proteine	yster
	Koolhidrate	48 g	vesel	koper
	Vesel	10 g	magnesium	manganese
	Proteine	12 g	fosfaat	niacin

*psuedo-grains



Die inligting hieronder is saamgestel vanaf die "Oldways Whole Grains Council" se webwerf. Die "Whole Grains Council" is 'n nie-winsgewende verbruikers groep om die inname van volgrane vir beter gesondheid te bevorder. [wholegrainscouncil.org]

GRAAN	VLOEISTOF	GAARMAAK TYD	OPBRENGS
1 k. Rys, bruin	2 ½ koppies	25-45 minute (kan verskil)	3 koppies
1 k. Quinoa	2 koppies	12-15 minute	3 koppies
1 k. Hawermout	4 koppies	30 minute	3 koppies
1 k. Bokwiet	2 koppies	20 minute	4 koppies
1 k. Sorghum	4 koppies	25-40 minute	3 koppies
1 k. Gort	3 koppies	45-60 minute	3 1/2 koppies
1 k. Bulgaarse koring	2 koppies	10-12 minute	3 koppies
1 k. Farro koring	2 ½ koppies	25-40 minute	3 koppies

Gaarmaak tyd mag verskil afhangend van die tipe vloeistof gebruik.