Voeding vir ‘n Gesonde Hart

Heart Failure Society of South Africa

info@heffsa.co.za

www.heffsa.org

Winter 2022

(Afrikaans)

Voedings Strategieë

Multi-dissiplinêre behandeling is een van die mees effektiewe versorgings modelle vir kroniese hartversaking vir die verlaging van hospitalisasie en mortalitieit[1]. Dit moet ‘n holistiese benadering wees met die pasiënt as middelpunt, nie net gefokus op hartversaking nie, maar ook die behandeling van ko-morbiditeite soos hoë bloeddruk, diabetes, beter self-versorging en kwaliteit van lewe met beter eindresultate[1].

Om die pasiënt intelig en te onderrig, is essentieël vir vebeterde self-versorging en moet spesifiek wees en gebaseer wees op wetenskaplike bewyse of kundige opinie. Opvoedkundige benaderings moet insluit, die voorsiening van inligting moet op verskillende maniere aangebied word om dit toeganklik te maak vir pasiënte, inaggenome vlak van opvoeding, gesondheids geletterdheid, kulturele agtergrond en taal[1]. Die HeFFSA Voeding vir ‘n Gesonde Hart Nuusbriewe vorm deel van hierdie multidissiplinêre benadering om pasiënte met kroniese hartversaking van al die nodige elemente te voorsien vir suksesvolle behandeling.

Die onlangs gepubliseerde ESC Riglyne (2021) beveel ‘n “Gesonde Dieet” aan as een van die belangrike fokus punte in pasiënt onderrig en self-versorging[1];

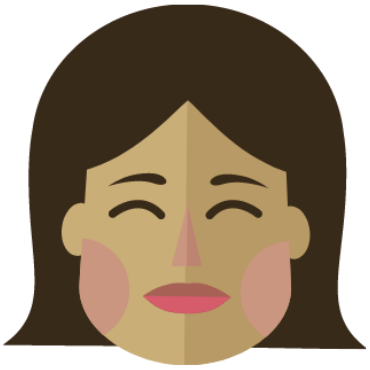
Onderrig focus punt	**Doelwit vir die pasiënt en gesondheidswerker**	**Professionele optrede en onderrig elemente**
Gesonde eetgewoontes	Pasiënt moet weet hoe om gesond te eet en instaat wees daartoe om wanvoeding te voorkom en/of ‘n gesonde liggaamsgewig te handhaaf. Die pasiënt moet ‘n hoë sout inname voorkom (>5 g/dag).	Die gesondheidswerker moet huidige voedsel inname bespreek, die rol van sout en ander mikronutriënte, om ‘n gesonde liggaams gewig te handhaaf, sowel as die moontlikheid vir supplementasie ingeval van mikronutriënt tekorte.

Deur gebruik te maak van 'n kreatiewe sosiale format, die "Voeding vir 'n Gesonde Hart Nuusbriewe", word 'n benadering aangewend met aktiewe rolle vir pasiënte en gesondheidswerkers in die vorm van 'n gesimuleerde aandete vir spediale gaste, met die gesondheidswerker as die gasheer/gasvrou wat sy/haar pasiënte/gaste voorsien met die toepaslike voedings ingrepe om hulle hartversakings behandelings doelwitte te kan bereik en ook as 'n geleentheid om hierdie inligting en strategieë met gereelde intervalle te versterk.

Ontmoet die gaste:

Mary D. Volume

Sy is onlangs uit die hospital ontslaan nadat sy asemhalings komplikasies ondervind het as gevolg van buitensporige vloeistof volume. Sy was met hartversaking gedianoseer nadat bloedtoetse verhogings in B-tipe natriureriese peptiede (BNP) getoon het.



Alhoewel sy voorheen baie aktief was, het sy baie afgeskakel nadat sy angina sekondêr tot kroniese hoë bloeddruk ervaar het. Sy sukkel met haar lae sout diet en vloeistof beperkings, maar sien positiewe verskille in haar daaglikse gewig en hoe haar klere vir haar pas. Sy moet ook deel met 'n verhoging in haar diuretiese medikasie en haar behoefte vir kalium supplementasie as gevolg van die kalium verliese met die gebruik van diuretikums.

Voedings Benadering

Omdat jy 'n ingeligde en bedagsame gasheer/gasvrou is, wil jy graag vir Mary help en ondersteun met die toepaslike diet en voedings inligting om van die uitdagings wat sy ervaar te oorkom en om die positiewe verandering wat sy gemaak het te versterk.

Jou voedings benadering vir Mary D, wat met haar sal deel en bespreek, moet die volgende stragetieë insluit:

1.Berei die maaltyd en alle disse self voor en gebruik vars ongeprosesseerde of minimal geprosesseerde voedsels. Deur vars heel voedsels en produkte te gebruik, kan jy self besluit hoeveel sout om by te voeg. Geprosesseerde vleissoorte en ander produkte het baie meer sout as vars vleissoorte en vars groente.

2.Gebruik gesonde tipes olies en vette: 'n Smaaklike strategie om sout vlakke te verlaag. Vermy meeste vetvrye slaaisouse en ander soortgelyke produkte en gebruik poli- of mono-onversadigde olies, soos olyf of canola olie in 'n slaaisous of wanneer jy vleis, vis of groente in die oond rooster. Of voeg neute by in 'n slaai, hulle voorsien nie net gesonde vette nie, maar ook ekstra proteïene, vesel en ander vitamiene en minerale. Maak seker om vars avokadopeer in 'n slaai te sit, aangesien dit hoog is aan omega-3 vetsure, vitamiene en minerale, hoog is in oplosbare vesel en help om jou versadiger te laat voel tussen maaltye.

3.Maak seker om jou porsie groottes te beheer – jy verminder jou sout en energie (kilojoule/kJ) inname op die manier. Hoe hoër in energie 'n maaltyd is, hoe hoër is die sout inhoud van die maaltyd!

4.Vars produkte eerste: Maak helfte van jou bord op met vars vrugte en groente. Vrugte en groente is natuurlik laag in sout en baie soorte vrugte en groente is goeie bronne van kalium. Deur seker te maak dat jy genoeg vrugte en groente eet tydens elke maaltyd, verbeter jy jou kalium inname en skuif die natrium-kalium balans in jou guns.

5.Wanneer jy voedsel koop, wees bedag op die hoë-volume bronne van ekstra sout. Weet watter bestanddele en individuele kossoorte hoog in sout is en eet dit spaarsamig. Verstaan watter kategorieë voedsels die meeste sout tot jou diet bydrae deur daaglikse en weeklikse inname (sien lys). Wees versigtig wanneer jy voedsels in hierdie kategorieë koop en/of eet minder daarvan. Lees die voedings etiket aandagtig en kyk uit vir voedsels met minder as 300 mg natrium ('sodium') per porsie. Maar kyk veral na die porsie grootte aangesien dit soms onrealisties klein kan wees. 'n Goeie reël wanneer jy 'n voedings etiket of lys van bestanddele lees, is om te kyk nie meer as een milligram (mg) natrium per een kilocalorie (of 4.2 kJ) (sien lys). Kyk ook uit vir bestanddele soos 'monosodium glutamate', 'sodium citrate', 'sodium bicarebonate' en 'sodium alginate' aangesien al hierde bestanddele bydra tot die totale hoeveelheid natrium (sout) wat gelys word as deel van die voedings inligting/voedings etiket ('Nutrition Facts').

Die spyskaart sal dus bestaan uit die volgende disse:

Geroostered vis met vars kruie en suurlemoen / Gestoomde jong aartappels in die vel / Vars gemengde slaai, bedien met 'n tuisgemaakte slaaisous ('Vinaigrette')/ Vars vrugteslaai met gewone laevet jogurt of maas en 'n handvol fyngekapte ongesoute neute (**sien resepte**).




Jy kan 'n addisionele inligtingstukke met haar deel om haar te help om haar porsie groottes te verminder en hoe om voedings etikette te lees (**sien inligtingstukke**).

[1. Theresa A. McDonagh, Marco Metra, Marianna Adamo, Roy S. Gardner et al. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. Eur Heart J 2021 Sept 21; 42(36): 3599-3726.]

Gesonde Hart Resepte

Winter 2022

Afrikaans

Bestanddele:

- 1/2 K vars gekapte kruie
- 4 vis filette van jou keuse
- 1 Eetlepel vars suurlemoensap
- 1 Eetlepel vars suurlemoenskil
- 1 Eetlepel olie
- sout & peper na smaak

BEDIEN MET VARS SUURLEMOEN SKYWE.

Metode:

1.Voorverhit rooster of pan tot medium hitte.
2. Droog vis effens met papier handdoek, en vryf in met sout & peper aan beide kante.
3.Op 'n groot bord, meng kruie, olie, suurlemoensap & skil saam.
4.Bedek vis aan beide kante met mengsel en laat staan vir 10 minute.
5.Plaas vis op die rooster of in die pan en rooster vir 4 minute aan elke kant tot gaar.

Bestanddele:

2 groot tamaties, in skywe gesny
1 groot of 2 klein groenrissies, opgesny
2 seldery stingels, met blare, gekerf
1 klein komkommer, opgesny
1 klein ui, opgesny

Metode:

Meng al die slaai bestanddele saam in 'n bak.
Bedien met die tuisgemaakte 'vinaigrette' na smaak.

Bestanddele:

- 3/4 tot 1 K olie
- 1/4 K smaaklike asyn of suurlemoensap
- 1/2 teelepel sout
- 1/8 tot 1/4 teelepel swart peper

Metode:

1.Sit al die bestanddele in 'n bottel met 'n deksel, en skud goed om te meng.
2.Proe en pas aan na smaak, voeg meer olie by vir 'n matige smaak/ voeg meer suurlemoensap by vir 'n suurder smaak.

Bestanddele:

Verskeidenheid seisoenale vrugte, gekerf
Lae-vet gewone jogurt
Verskeidenheid ongesoute neute

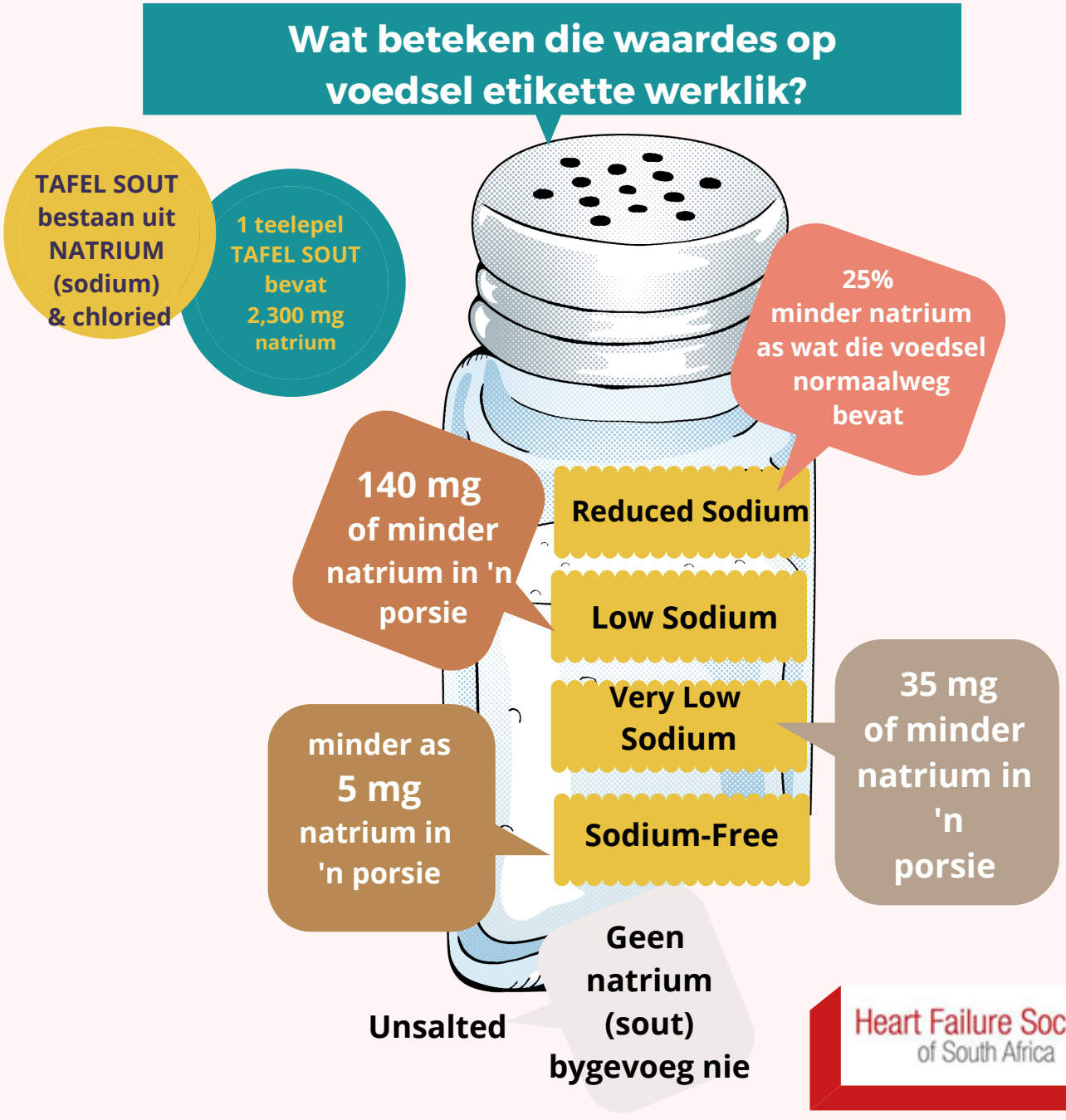
Metode:

Meng al die vrugte saam (voeg 'n bietjie vars suurlemoensap by om verbruining te voorkom), rondaf met jogurt en neute, en bedien.

Hoeveel sout is te veel sout? (waardes per 100g)

(Afrikaans)

Wat beteken die waardes op voedsel etikette werklik?



Heart Failure Society of South Africa

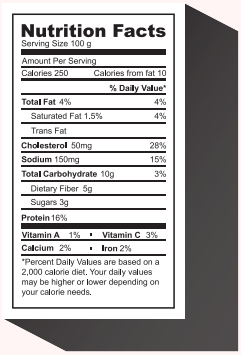
Hoe om voedings etikette te lees

(Afrikaans)

Om gesonder keuses te maak wanneer jy voedsels kies, is dit uiters belangrik om te weet hoeom vodeings etikette te lees.

Bestanddele lys

- Die bestanddele word gelys vanaf **hoogste hoeveelheid na die laagste hoeveelheid.**
- Voedsels hoog in suiker, sout of vet sal gewoonlik hierdie lys as een van die **eerste drie bestanddele.**
- **Ultra-geprosesseerde voedsels** bevat gewoonlik bestanddele wat moeilik is om uit te spreek of vreemde nommers (dit is gewoonlik additiewe).



Voedingswaarde inligtings Tabel

- Kyk na die voedings inligtings tabel om seker te maak hoeveel suiker, sout of vet in 'n voedselsoort is.
- Gebruik die volgende afsny-waardes wanneer jy soek vir voedsels wat laer in versadigde vet, totale suiker en natrium (sout/sodium) en hoog in vesel is.

Hier volg 'n paar van die mees algemene woorde om op te let:

Suiker: sukrose, glukose, fruktose, dextrose, stroop, suikerriet (cane sugar), vrugtesap konsentraat, honey, maltodextrin, maltose.

Sout: sodium, monosodium glutamate (MSG), sodium bikarbonaat, (koeksoda), enigiets met 'sodium', geurmiddels, soya sous, soutwater.

Vette: oie, groente vet, palm vet, "hydrogenated fat", coconut, room, botter, cocoa-botter.

Per 100 g voedsel of drank (nie per porsie)

Totale Suiker:	<5 g per 100g voedsel <2.5 g per 100 ml drank
Versadigde vet:	<2.5 g per 100 g voedsel
Totale Sout :	<120 mg per 100g voedsel
Dieetvesel:	>3 g per 100g voedsel

Wees versigtig vir: lae-suiker, verminderde vet of ander gesondheidaansprake. Lees al die voedings inligting en vergelyk met die waardes soos hier bo. Soms word die vet vervang met suiker of andersom (ook nie gesond nie), of dit mag hoog wees in sout.

Onthou: Gebraaide geriefs-maaltye en wegneem etes kan hoog wees in trans-vette, wat ongesond is.

Onthou: Vars onverwerkte voedsels sonder voedings etikette is beter vir jou gesondheid.

Adapted from NNW 2019, www.nutritionweek.co.za

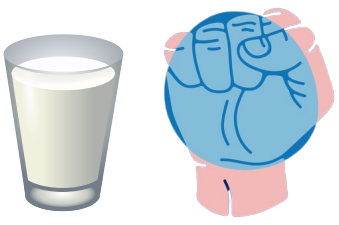
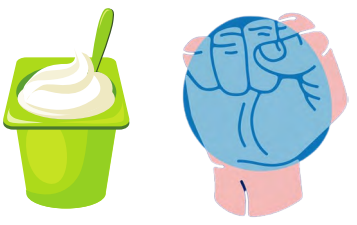
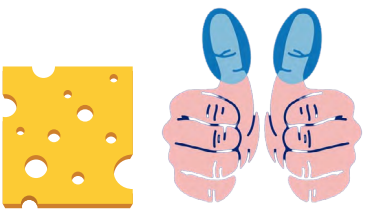
Heart Failure Society of South Africa

Porsie grootes volgens jou hand

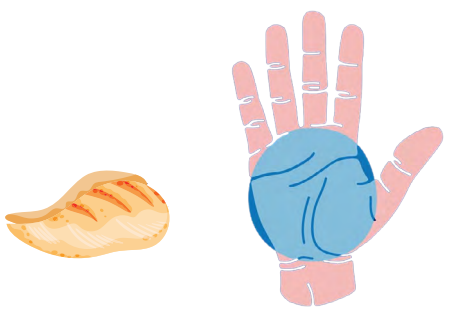
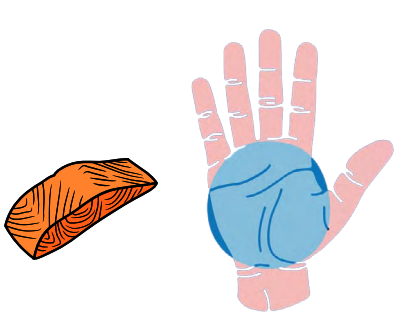
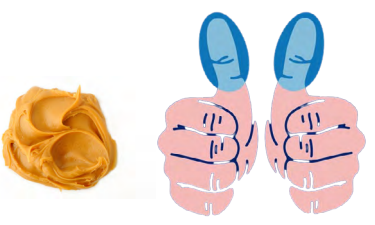
Afrikaans 2022

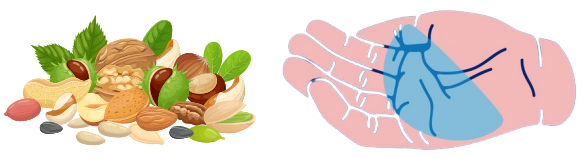
Leer hoe om jou hand te gebruik om porsie groottes te bepaal en te vergelyk met die voedsel porsies wat jy eet

Suiwel: Mik vir 3 porsies Suiwel elke dag.
Hier is wat 'n porsie grootte na lyk.

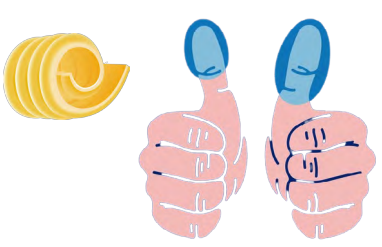
Melk of verrykte soya	Yogurt	Kaas
1 koppie = 1 vuis	3/4 koppie = 1 vuis	30 g = 2 duime
		

Protein voedsels: Mik daarna om 2-3 porsies te eet elke dag en fokus op lae-vet bronne soos hoender, seekosse en droë bone.
Hier is wat 'n porsie grootte na lyk.

Vleis en Hoender	Vis	Grondboontjiebotter
90 g = Palm van hand	90 g = Palm van hand	2 eetlepels = 2 duime
		

Neute en Sade	Peulgroente/droë bone
1/4 koppie = Geronde hand	1/2 koppie = 1 vuis
	

Olies/Vette: Mik vir nie meer as 2 Eetlepels (E) OF 6-7 teelepels (T) vet of olie per dag. Kies gesonde onversadigde bronne van vet soos sonneblom, canola, olyf, neute en avokadopeer. Hier is hoe 'n eetlepel (E) en 'n teelepel (T) lyk.

Margarien of Botter	Olie	Mayonnaise
1 T = 1 punt van duim 1 E = 1 duim	1 T = 1 punt van duim 1 E = 1 duim	1 T= 1 punt van duim 1 E = 1
		

Porsie grootes volgens jou hand

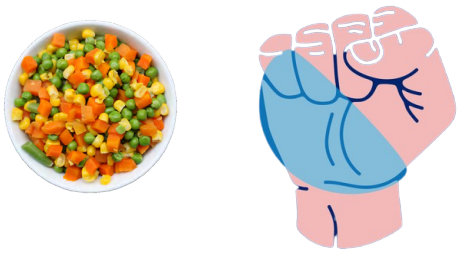
Afrikaans 2022

Leer hoe om jou hand te gebruik om porsie groottes te bepaal en te vergelyk met die voedsel porsies wat jy eet.

Groente en Vrugte: Mik daarna om 3-4 porsies Vrugte en 5 porsies Groente te eet elke dag. Hier is hoe 'n porsie lyk.

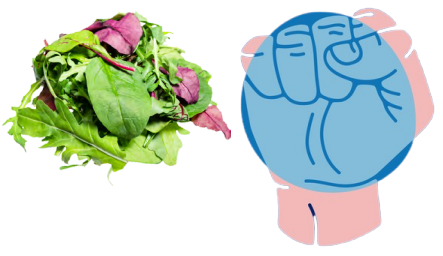
Vars of bevrore groente

1/2 koppie = 1/2 vuis



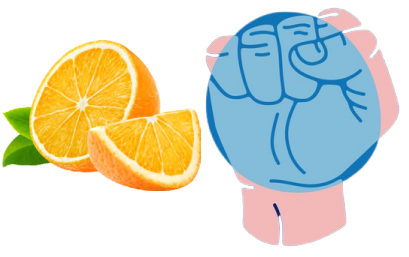
Blaar groentes

1 koppie = 1 vuis



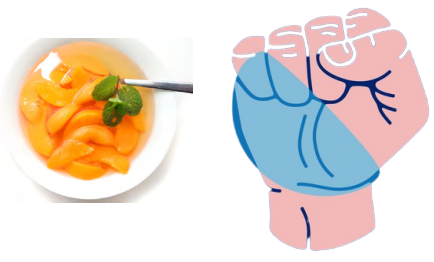
Heel vrug

1 vrug = 1 vuis



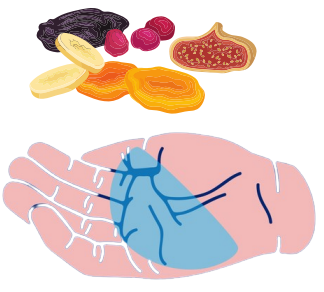
Vars of bevrore/ingemaakte vrugte

1/2 koppie = 1/2 vuis



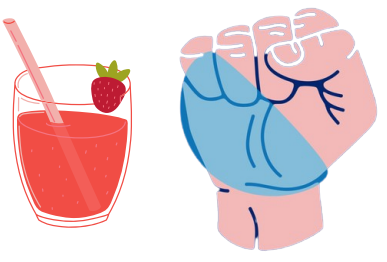
Gedroogde vrugte

1/4 koppie = Geronde hand



100% vrugtesap

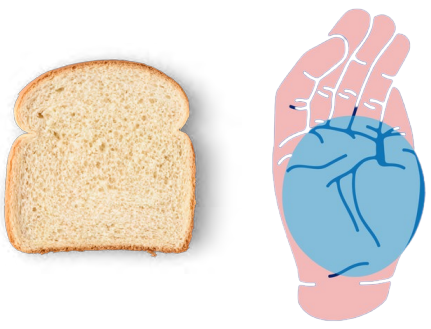
1/2 koppie = 1/2 vuis



Volgrane: Mik daarna om elke dag 5-6 porsies volgrane te eet. Kies ten minste volgraan 50% van die tyd! Hier is hoe 'n porsie lyk.

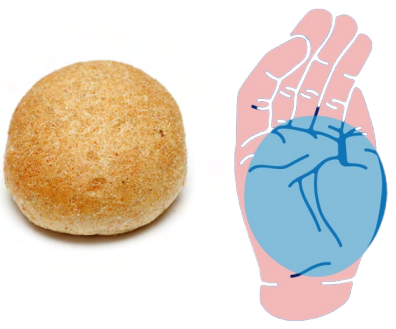
Brood

1 sny = Grootte van hand



Brood rolletjiel

1/2 klein = Grootte van hand

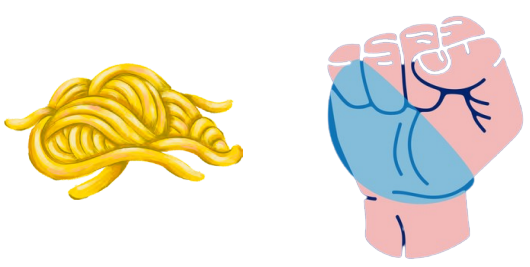


Rys

1/2 koppie = 1/2 vuis

Pasta

1/2 koppie = 1/2 vuis



Koue graankosse

1 koppie = 1 vuis

HeFSSA
Heart Failure Society of South Africa