

# *Isabé Spoelstra*

Dieetkundige & Diabetesvoorligter

---

## OFM – Hartsiekte

Wanneer 'n mens begin praat oor dié omstrede onderwerp van hartsiekte en eetgewoontes hoop ek om u perspektief te gee t.o.v die geheel, want oor die detail sal daar seker nog vir altyd navorsing gedoen word en meningsverskille bestaan. Dit is egter wonderlik van die mediese wetenskap dat ons altyd meer en meer leer en dieper dinge kom voortdurend aan die lig. Ek neem u dus nie kwalik as u soms deur die media en die wetenskaplikes verwar word nie.

Kom ons kyk hoe moet ons eet en lewe om hartsiekte te voorkom. Eerstens moet u daarop let dat die klem nie is op om cholesterol te verlaag nie, maar wel om die inbeweeg van die sogenaamde slegte cholesterol in die hart se bloedvat wande, te voorkom. Ons sien dit daagliks in praktyk dat persone met 'n hartaanval of wie 'n hartomleiding nodig het, nie altyd verhoogde totale bloedcholesterol het nie. Dit beteken dat die cholesterol eat wel daar is, inbeweeg en die bloedvate toemaak. Wanneer daar skade gemaak word aan die bloedvatwand, beweeg cholesterol in. Ons moet dus kyk na die slegte goed wat vermy moet word en die goeie wat gedoen moet word.

Eerstens die slegte goed:

Nommer een is rook. Nommer twee is geoksideerde vette bv. Kookolie wat verhit word, botter wat galsterig raak ens. Vette wat die maklikste oksideer is versadigde vetsure.

Mono-onversadigde vetsure oksideer nie soos die ander tipes nie en is dus gesonde tipes vet soos die in olywe, olyfolie, Canola-olie, sekere margarien met plantsterole, avokado en neute.

Dit is veral belangrik om nie kos te braai in olie of vette nie aangesien dit die mate van oksidasie verhoog. Dit is goed om altyd matige hoeveelhede vet in te neem.

Dan is daar goeie goed wat ons moet doen.

Eerstens moet ons anti-oksidante inneem. Al neem ons min geoksideerde vette in, daar is altyd maar nog oksidasie en anti-oksidante soos Vit. C, Vit. E, Beta-karoteen moet ons daarteen beskerm. Dit kry ons in deur vars vrugte en

groente en heelgrane. 'n Mens kan bv. 'n aanvulling hiervan inneem, maar moet nooit die belangrikheid van die daaglikse 5 of meer porsies vrugte en groente verontagsaam nie, want dit gee ook die vesel wat vir ons sisteem nodig is.