



# **DIEET BIJ HARTZIEKTEN**

## **KOOKBOEK VOOR BEGINNERS**

---

*Eenvoudige, gezonde recepten en praktische maaltijdideeën ter ondersteuning  
Hartgezondheid, evenwichtige voeding en dagelijks welzijn*

---

**NOAH DE JONG**

---

## **Auteursrecht en disclaimer**

---

© 2026 Noah de Jong. Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een gegevensbanksysteem of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopiëren, opnemen of anderszins – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, met uitzondering van korte citaten die worden gebruikt in recensies of artikelen.

### **Medische disclaimer**

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. Het is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener voordat u wijzigingen aanbrengt in uw dieet, trainingsschema of andere gezondheidsgerelateerde gewoonten, vooral als u een bestaande medische aandoening heeft, medicijnen gebruikt of zwanger bent of borstvoeding geeft.

De auteur en uitgever zijn niet verantwoordelijk voor eventuele nadelige gevolgen of consequenties van het gebruik van suggesties, recepten of informatie in dit boek. Het opvolgen van de richtlijnen en recepten in dit boek is geheel voor eigen risico, en de resultaten kunnen per persoon verschillen.

# INHOUDSOPGAVE



- 
- Inleiding** – Waarom hartgezondheid belangrijker is dan ooit
- Hoofdstuk 1** – Inzicht in hartgezondheid en uw voeding
- Hoofdstuk 2** – De basisprincipes van een hartvriendelijk dieet
- Hoofdstuk 3** – Wat te eten en wat te beperken
- Hoofdstuk 4** – Een hartvriendelijke keuken inrichten
- Hoofdstuk 5** – Maaltijdplanning eenvoudig gemaakt
- Hoofdstuk 6** – Hartvriendelijke ontbijtrecepten
- Hoofdstuk 7** – Voedzame lunchrecepten
- Hoofdstuk 8** – Hartvriendelijke avondmaaltijdrecepten
- Hoofdstuk 9** – Snacks en kleine hapjes
- Hoofdstuk 10** – 15-minuten noodmaaltijden
- Hoofdstuk 11** – Budgetvriendelijk en hartvriendelijk koken
- Hoofdstuk 12** – Uit eten gaan zonder risico
- Hoofdstuk 13** – 14-daags maaltijdplan voor een gezond hart
- Hoofdstuk 14** – Praktische lifestyle-tips voor succes op de lange termijn
- Conclusie** – Een duurzame manier van eten ontwikkelen

– Inleiding –

# WAAROM EEN GOEDE HARTGEZONDHEID BELANGRIJKER IS DAN OOI



Voor veel mensen wordt hartgezondheid pas een aandachtspunt als er iets misgaat. Een routinecontrole wijst op een hoge bloeddruk. Een arts meldt dat het cholesterolgehalte langzaam stijgt. Soms is het ernstiger – een waarschuwingssignaal dat niet langer genegeerd kan worden. Wat vaak volgt is een mix van verwarring en urgentie. Wat moet ik eten? Wat moet ik vermijden? Waar moet ik in godsnaam beginnen?

De waarheid is dat hartziekten meestal niet van de ene op de andere dag ontstaan. Ze ontwikkelen zich geleidelijk, onder invloed van dagelijkse gewoonten – wat we eten, hoe we bewegen, hoe we met stress omgaan en hoe goed we in het algemeen voor ons lichaam zorgen. Hoewel sommige risicofactoren, zoals leeftijd of een erfelijke aanleg, niet te veranderen zijn, kunnen veel van de belangrijkste factoren dat wel. Voeding speelt daarbij een centrale rol.

Moderne eetpatronen zijn zodanig veranderd dat ze niet altijd bevorderlijk zijn voor de gezondheid op de lange termijn. Bewerkte voedingsmiddelen zijn gemakkelijker verkrijgbaar dan verse producten. Maaltijden worden vaak gehaast, onderweg gegeten of gekozen uit gemak in plaats van voedingswaarde. Zout, suiker en ongezonde vetten zijn gemeengoed geworden in het dagelijkse voedingspatroon, soms zonder dat mensen zich daarvan bewust zijn. Na verloop van tijd kunnen deze patronen bijdragen aan een hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterolgehalte, gewichtstoename en andere aandoeningen die het hart belasten.

Dit boek hanteert een andere aanpak – een aanpak die zich richt op gestage, praktische begeleiding in plaats van extremen. Je hart ondersteunen vereist geen ingewikkelde regels of dure ingrediënten. Het begint met eenvoudige, consistente keuzes die je dag in dag uit maakt. Een evenwichtige maaltijd, met zorg bereid. Een beter begrip van wat er in je eten zit. Kleine aanpassingen die geleidelijk aan onderdeel van je routine worden.

Een goede hartgezondheid is niet alleen belangrijk omdat het ziekte helpt voorkomen, maar ook omdat het invloed heeft op hoe je je elke dag voelt. Wanneer je lichaam

wordt ondersteund door voedzame voeding, heb je meer kans op stabiele energie, een scherpere focus en een groter gevoel van welzijn. Voeding zou geen beperking moeten zijn, maar juist een fundament.

## **Hoe dit boek je zal helpen om met zelfvertrouwen te eten**

Een van de meest voorkomende uitdagingen waar mensen tegenaan lopen wanneer ze hun voedingspatroon willen verbeteren, is onzekerheid. Het is niet altijd duidelijk welk advies te vertrouwen is of hoe je het in het dagelijks leven kunt toepassen. Zelfs met de beste bedoelingen kan het lastig zijn om algemene aanbevelingen om te zetten in daadwerkelijke maaltijden.

Dit boek is bedoeld om die onzekerheid weg te nemen. In plaats van u te overweldigen met technische termen of strikte regels, biedt het duidelijke richtlijnen die u direct kunt toepassen. U leert wat het belangrijkste is voor uw hartgezondheid en hoe u praktische veranderingen kunt doorvoeren zonder uw hele routine te verstoren. Het doel is niet perfectie, maar vooruitgang – gestage, realistische verbetering die u op de lange termijn kunt volhouden.

De recepten in dit boek zijn gebaseerd op een paar kernideeën. Ze gebruiken ingrediënten die gemakkelijk verkrijgbaar zijn en in de meeste huishoudens wel bekend voorkomen. Elk recept draagt bij aan een gezond hart door de hoeveelheid natrium, ongezonde vetten en toegevoegde suikers te beperken, terwijl de smaak toch bevredigend blijft. Gezond eten hoeft geen opgave te zijn. Maaltijden moeten plezierig, vullend en iets zijn om naar uit te kijken.

Een ander belangrijk aspect van zelfverzekerd eten is inzicht in je keuzes. Wanneer je weet waarom bepaalde voedingsmiddelen worden aanbevolen en andere worden afgeraden, kun je betere beslissingen nemen. Dit boek legt die principes uit op een begrijpelijke manier, zonder onnodige details of verwarring.

## **Voor wie is dit boek bedoeld?**

Dit boek is geschreven voor iedereen die beter voor zijn of haar hart wil zorgen door middel van voeding, ongeacht het huidige voedingspatroon. Het kan met name nuttig zijn als u onlangs het advies hebt gekregen om uw dieet aan te passen vanwege zorgen over uw bloeddruk, cholesterol of algehele cardiovasculaire gezondheid.

Het is ook geschikt voor mensen die toekomstige gezondheidsproblemen willen voorkomen. Je hoeft niet te wachten op een diagnose om betere keuzes te maken. Sterker nog, vroegtijdige veranderingen zijn vaak het meest effectief. Door nu gezonde gewoonten aan te leren, kun je risico's op latere leeftijd verminderen en je levenskwaliteit in het heden verbeteren.

Voor beginners is de handleiding eenvoudig en praktisch gehouden. Er wordt geen aanname gedaan over geavanceerde kookvaardigheden of voorkennis van voeding. Elk onderdeel is zo ontworpen dat het gemakkelijk te volgen is, zelfs als je helemaal vanaf nul begint.

Wat je situatie ook is, het doel blijft hetzelfde: je helpen een eetpatroon te ontwikkelen dat je gezondheid ondersteunt en tegelijkertijd in je dagelijks leven past.

## **Een toelichting op medische richtlijnen**

De informatie en recepten die hier worden gedeeld, zijn bedoeld voor algemene educatieve doeleinden. Ze vormen geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Als bij u een hartaandoening, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, diabetes of een andere gezondheidsprobleem is vastgesteld, is het belangrijk om het advies van uw zorgverlener op te volgen.

Voordat u ingrijpende veranderingen in uw dieet aanbrengt, vooral als u een bestaande medische aandoening heeft, is het raadzaam om een gekwalificeerde zorgverlener of een geregistreerde diëtist te raadplegen. Het doel van dit boek is om een betrouwbare basis te bieden: duidelijke, praktische richtlijnen die aansluiten bij de gevestigde voedingsprincipes voor een gezond hart.