

Producten van Becel pro-activ helpen de bloeddruk gezond te houden

Veel Nederlanders hebben een te hoge bloeddruk zonder dat ze dat weten. Voor een gezonde bloeddruk is het belangrijk om minder zout (natrium) en meer kalium binnen te krijgen. Met de nieuwe producten van Becel kan dit op smakelijke en eenvoudige wijze.

Een hoge bloeddruk is een van de belangrijkste factoren in relatie tot de gezondheid van hart en bloedvaten, zo is ook te lezen in andere artikelen in dit tijdschrift. Het gevaar van een hoge bloeddruk is dat veel mensen niet weten dat ze die hebben. Uit een recent onderzoek van het CBS¹ blijkt dat slechts 12 procent van de Nederlanders denkt een verhoogde bloeddruk te hebben; dat zijn bijna twee miljoen mensen. Maar volgens cijfers van het RIVM heeft 40 tot 50 procent van de volwassen Nederlanders tussen de 35 en 70 jaar een verhoogde bloeddruk. Tachtig procent van de Nederlanders weet dat gezonde voeding en een gezonde leefstijl (zie kader) gunstig zijn voor hart en bloedvaten.

Voor een goede bloeddruk is het belangrijk om matig te zijn met zout (natrium) en voldoende kalium binnen te krijgen. Dit betekent dat de gemiddelde dagelijkse zoutinname verlaagd zou moeten worden naar 6 gram per dag en tegelijkertijd de inname van kalium verhoogd. Kalium zit bijvoorbeeld in groente en fruit zoals bananen, tomaten, cashewnoten en linzen. De gemiddelde inname van kalium in Nederland bedraagt circa 3,5 gram per dag. De Gezondheidsraad heeft geen aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor kalium opgesteld, maar in de Verenigde Staten is de

aanbeveling 4,7 gram kalium per persoon per dag. Uit onderzoek is bekend dat een inname van 2 tot 3 gram kalium bovenop de dagelijkse inname een bloeddrukverlagend effect heeft.

Becel pro-activ Bloeddruk

Becel heeft als missie de harten van de Nederlanders gezonder te maken. Factoren zoals een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed en hoge bloeddruk moeten zoveel mogelijk beperkt worden. Op basis van consumentenonderzoeken en wetenschappelijke studies maakt Becel voedingsmiddelen producten die goed zijn voor de gezondheid van hart en bloedvaten.

“Unilever stelt de samenstelling van haar producten continu bij, zodat ze passen binnen de criteria die zijn opgesteld door het Unilever Food and Health Research Institute op basis van voedingsrichtlijnen van internationale en nationale overheden”, vertelt Hanneke Kolthof, Brand Manager Spreads, Unilever Benelux. “Deze criteria staan garant voor de verbetering van zowel bestaande als nieuwe producten. Inmiddels zijn 1600 voedingsproducten gescreend op transvetten, verzadigde vetten, zout en suiker. Dit heeft ertoe geleid dat sinds 2005 15.000 ton transvetten, 10.000 ton verzadigde vetten, 10.000 ton suiker en

2.000 ton zout uit de producten is gehaald. We zijn er als bedrijf verantwoordelijk voor de producten zo gezond mogelijk te maken. Natuurlijk moeten ze ook lekker blijven, want smaak is een belangrijke reden waarom consumenten voor een bepaald product kiezen.”

Onlangs heeft Becel een nieuwe lijn producten geïntroduceerd: Becel pro-activ Bloeddruk, producten die verrijkt zijn met kalium en weinig natrium bevatten. Ze helpen bij het behouden van een gezonde bloeddruk. Becel pro-activ Bloeddruk voor op brood is een broodsmersel met 38 procent vet, waarvan 50 procent omega-3- en omega-6-vetzuren. Becel pro-activ Bloeddruk minidrinks zijn drankjes in flesjes van 100 ml in de smaken perzik-abrikoos en frambozen.

Met behulp van de nieuwe Becel pro-activ Bloeddruk-producten kunnen consumenten hun inname van kalium gemakkelijk verhogen, zo luidt de aanbeveling van de producent. Waarom zijn dergelijke producten nodig als de kaliuminname ook met gewone voeding verhoogd kan worden? Hanneke Kolthof: “Als iedereen groente en/of fruit bij het ontbijt en de lunch neemt en daarnaast grotere hoeveelheden groente en graanproducten bij het avondeten eet, verhoogt dat inderdaad de kaliuminname. Maar uit onderzoek van het RIVM² blijkt dat slechts 25 procent van de Nederlanders de aanbevelingen voor groente en fruit haalt. Het is de verwachting dat we in de toekomst de aanbevelingen zoals die in de Verenigde Staten gelden, zullen overnemen en dan zouden we dagelijks 3,1 gram kalium extra moeten innemen. We eten nu gemiddeld 1 stuk fruit, 90 tot 130 gram groente en vier sneden brood. Om de inname van kalium gemakkelijker te verhogen heeft Becel nieuwe producten met kalium geïntroduceerd. Het gemak zit hem in het vervangen van gewone margarine door Becel pro-activ Bloeddruk voor op brood en een minidrink voor tussendoor. Becel Pro-activ Bloeddruk is een gemakkelijke manier om de inname van kalium te verhogen. Qua kosten is het dagelijks smeren met Becel pro-activ Bloeddruk te vergelijken met het dagelijks eten van een grote banaan.”

“Becel pro-activ Bloeddruk is niet bedoeld als vervanging van een gezonde voeding

Bananen zijn een goede bron van kalium



of bloeddrukverlagende medicatie, maar als aanvulling”, zegt Kolthof. “Voor een gezonde bloeddruk is zowel een lagere inname van natrium als een verhoging van de kaliuminname belangrijk. Het gaat namelijk om de natrium-kaliumratio. Hoe meer kalium ten opzichte van natrium in de voeding aanwezig is, hoe gunstiger dat voor de bloeddruk is. Eén minidrink bevat 600 mg kalium, dat is gelijk aan twee kleine bananen. Een portie van 20 gram halvarine (voor vier sneden) bevat 465 mg kalium.” Becel is tegelijk met de introductie van de producten ook met een 15 Stappen-

Becel pro-activ Bloeddruk-producten zijn een gemakkelijke manier om de kaliuminname te verhogen.

plan voor de bloeddruk gekomen. Kolthof: “Het is belangrijk dat mensen zich bewust worden van het belang van een gezonde bloeddruk. Gewichtsbeheersing, lichaamsbeweging, stoppen met roken, matiging van alcoholgebruik en meer groente en

fruit eten zijn allemaal factoren die bijdragen aan een gezonde bloeddruk. Daarom hebben we de bewustwordingscampagne ontwikkeld. In vijftien stappen kunnen mensen op eenvoudige wijze hun leefstijl aanpassen.” Het stappenplan is te vinden op de website www.becel.nl.

Gezonde voeding ook belangrijk

Diëtisten staan over het algemeen vrij kritisch tegenover dergelijke nieuwe producten, omdat ook met een gezonde voeding de kaliuminname verhoogd kan worden. Aan wie zouden zij deze producten kunnen adviseren? Hanneke Kolthof: “De Becel pro-activ Bloeddruk-producten zijn bedoeld voor iedereen die de bloeddruk gezond wil houden en dit wil bereiken door een gezonde voeding en leefstijl. De producten passen ook prima in een bloeddrukverlagend dieet, vandaar de vermelding op de verpakking ‘past in een bloeddrukverlagend dieet’. De producten zijn vrij in de supermarkt verkrijgbaar.” Wel waarschuwt de fabrikant mensen die medicijnen tegen hoge bloeddruk gebruiken om eerst met de huisarts contact op te nemen. Ook nierpatiënten die op hun kaliuminname moeten letten of mensen die kaliumsparende medicijnen gebruiken, krijgen dit advies.

Leefstijlaanpassingen die de bloeddruk verlagen

- Zorg voor een gezond gewicht
- Eet minder zout (maximaal 6 gram per dag)
- Eet veel groente, fruit, magere zuivel en weinig verzadigd vet
- Eet meer kaliumrijke producten
- Ga meer bewegen
- Wees matig met alcohol
- Stop met roken

“Veel mensen hebben een hoge bloeddruk zonder dat ze zich daarvan bewust zijn”, aldus Hanneke Kolthof. “Als zij een gezonde, gevarieerde voeding gebruiken, eventueel aangevuld met Becel pro-activ Bloeddruk-producten, en meer gaan bewegen kunnen zij zelf een bijdrage leveren aan hun gezondheid.”

Majorie Former

Literatuur

- 1 CBS, StatLine. Zelfgerapporteerde medische consumptie, gezondheid en leefstijl. 18 maart 2008.
- 2 Ons eten gemeten, gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Bilthoven, 2004.

Internet

- Centraal Bureau voor de Statistiek:
www.cbs.nl
 Nationaal Kompas Volksgezondheid:
www.rivm.nl



Vergelijking van het kaliumgehalte van twee ontbijten

| ontbijt met groente en fruit | kalium (mg) | prijs (€) |
|--------------------------------|-------------|-----------|
| 2 bruine boterhammen | 140 | 0,21 |
| 10 gram halvarine | 10 | 0,01 |
| 2 plakjes 30+ kaas | 45 | 0,50 |
| 1 tomaat (70 g) | 180 | 0,22 |
| 1 banaan (100 g) | 360 | 0,27 |
| 1 glas sinaasappelsap (150 ml) | 270 | 0,18 |
| 1 glas thee (150 ml) | 10 | 0,05 |
| Totaal | 1015 | 1,44 |

| ontbijt met Becel pro-activ Bloeddruk | kalium (mg) | prijs (€) |
|---------------------------------------|-------------|-----------|
| 2 bruine boterhammen | 140 | 0,21 |
| 10 gram Becel pro-activ Bloeddruk | 233 | 0,11 |
| 2 plakjes 30+-kaas | 45 | 0,50 |
| 1 minidrink Becel pro-activ Bloeddruk | 600 | 0,70 |
| Totaal | 1018 | 1,52 |

(bron: Eetmeter Voedingscentrum)