

SAMENSPEL

hart
vaat
leefstijl

De Hart & Vaatgroep

VAN EN VOOR MENSEN MET EEN HART- OF VAATZIEKTE

REGIO ZUID-HOLLAND

In dit nummer o.a.:

Mag ik mij even voorstellen?

Trudy Breur
Jacky de Bruijn

Vacatures in Zuid-Holland

De ziekte van Buerger

Gefrituurde vis
verhoogd kans op hartfalen

Uit het archief

Smakelijk eten zonder zout
Kip in honing met mosterd



Jaargang 2, nummer 4
oktober 2011

Verschijnt 4 x per jaar
oplage 5000



De Hart&Vaatgroep is ontstaan uit:

STICHTING HART IN BEWEGING
VERENIGING VAN VAATPATIENTEN

STICHTING BLOEDLINK
HARTEZORG, VERENIGING VAN HARTPATIENTEN

STICHTING HOOFD HART EN VATEN

Inhoudsopgave

De Hart&Vaatgroep.....	2
Bestuur en activiteiten Zuid-Holland	3
Vacatures.....	4
Mag ik mij even voorstellen?.....	5
De ziekte van Buerger.....	8
Mag ik mij even voorstellen?.....	10
Uit het archief.....	11
Prijspuzzel.....	12
Kip in honing met mosters.....	14
Van de redactie.....	15
Gefrituurde vis vergroot kans op hartfalen.....	16

Colofon

Het blad "Samenspel" is een uitgave van **De Hart&Vaatgroep - regio Zuid-Holland** en wordt toegezonden aan alle leden, donateurs en belanghebbenden in de provincie.

Wij zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties en artikelen met bronvermelding in dit blad. Overname van artikelen is slechts toegestaan na toestemming van de redactie.

Jaargang 2, nr. 4, oktober2011

Redactie: Paul de Jagher en
Ger Quellhorst

Druk en reclame:
Nolin Uitgevers b.v.
Hoogezand

Oplage: 5.000 ex.

Gastschrijvers:
Trudy Breur
Jacky de Bruin
Riet Alaverdy van der Knijff

De Hart&Vaatgroep regio Zuid-Holland

van en voor mensen met een
hart- of vaatziekte

Email:
zuid-holland.hartenvaatgroep@xs4all.nl

Webadres:
zuid-holland.hartenvaatgroep.nl

**Patiëntenbegeleiding/
lotgenotencontact**
088 11 11 600

**Kopij voor volgend
nummer inleveren vóór**
1 november 2011

De Hart&Vaatgroep is een patiëntenorganisatie van en voor mensen met een hart- of vaatziekte. Zowel landelijk als regionaal richt De Hart&Vaatgroep zich op informatievoorziening, lotgenotencontact, leefstijlmanagement en collectieve belangenbehartiging.

De Hart&Vaatgroep houdt zich bezig met:

- Informatiebrochures over hart- en vaatziekten
- Een internetsite met o.a. een kennisbank met toegankelijke informatie
- Het leefstijlmagazine 'Vida' met nieuws en achtergronden
- Informatiedagen en themabijeenkomsten over uiteenlopende onderwerpen
- Contact met mensen met hetzelfde ziektebeeld, zowel één op één als in groepsverband
- Leefstijlactiviteiten zoals kookworkshops en sport- en beweegaanbod
- Belangenbehartiging van hart- en vaatpatiënten in politiek en zorg.

Lid worden?

Door uw steun kunnen wij ons inzetten voor hart- en vaatpatiënten. Kijk voor meer informatie over De Hart&Vaatgroep, het lidmaatschap of het donateurschap op onze internetsite. Gebruik de bon op pagina 16

Bezoekadres: Laan Blussé van Oud Alblas 2 3769 AT Soesterberg Telefoon: 088 11 11 600	Postadres: Postbus 133 3769 ZJ Soesterberg
---	---

OP HET INTERNET:

Landelijk		Regio Zuid-Holland
E:	info@hartenvaatgroep.nl	zuid-holland.hartenvaatgroep@xs4all.nl
W:	www.hartenvaatgroep.nl	zuid-holland.hartenvaatgroep.nl
Bezoek ook ons landelijk forum: www.hartenvaatforum.nl		

De Hart&Vaatgroep wordt gefinancierd door:



Fonds PGO

Samenstelling Regioteam Zuid-Holland

G. Lamie	Teamleider
G.H. Quellhorst	Secretaries/penningmeester

Overige leden regioteam:

M.L. Alaverdy-van de Knijff	Informatievoorziening
F.H. van Nouhuys	Leefstijl / kookworkshops + belangenbehartiging
P.P. van der Hijden	Leefstijl / bewegen
J.W. de Bruijn	Informatievoorziening
A.C. van der Schoot	Informatievoorziening en belangenbehartiging
C. de Bloois	Belangenbehartiging

Email adres: zuid-holland.hartenvaatgroep@xs4all.nl

Onze activiteiten

Op dit moment zijn we druk bezig met voorbereidingen voor enkele evenementen. Onze stand in de Romeynshof, Rotterdam Ommoord, hebben we net achter de rug. De volgende is waarschijnlijk op 12 november in het Sint Franciscus Gasthuis. Ook wordt er in november weer een kookworkshop gehouden voor de patiënten van het IJsselland Ziekenhuis in Capelle aan den IJssel. We zijn nog bezig met een tweede kookworkshop in Delft. Plaats en tijd zijn nog niet bekend, maar hou de website in de gaten.

Er vinden gesprekken plaats met de Diabetes Vereniging Nederland (DVN) regio's Groene Hart en Rotterdam over eventuele samenwerking bij het organiseren van activiteiten.

Graag verwelkomen we nieuwe vrijwilligers die ons helpen bij het bemensen van stands op beurzen, hulp verlenen bij bijeenkomsten, e.d.

Door de Bruna te Ouddorp zijn we benaderd voor het plaatsen van informatie in hun etalage. Iedere twee weken hebben ze een patiëntenvereniging die daar zijn zaken mag etaleren.

Vacatures

Op dit moment zijn we druk op zoek naar vrijwilligers voor de volgende functies:

Beursmedewerk(st)ers

Helpen bij het bemensen van de stands op gezondheidsbeurzen en bij activiteiten van ziekenhuizen.

Medewerker leefstijl/bewegen

Het bezoeken van sportverenigingen die als buitengewoon lid zijn ingeschreven bij De Hart&Vaatgroep

#Coördinator Informatievoorziening

Het coördineren van het werk m.b.t. informatievoorziening
Het bijwonen van vergaderingen in Soesterberg (± 2 p.j.)

Coördinator Leefstijl

Het coördineren van de twee taken kookworkshops en bewegen
Het bijwonen van vergaderingen in Soesterberg (± 4 p.j.)

Depothouder

Het op voorraad houden van de benodigde folders en deze met eigen vervoer van en naar de beurzen brengen.

Op onze website www.hartenvaatgroep.nl zijn de uitgebreide functiebeschrijvingen te vinden.

Eventuele informatie is te verkrijgen via ons Email adres

Zuid-holland.hartenvaatgroep@xs4all.nl

Mag ik mij even voorstellen?

Vrijwilliger Trudy Breur maakte come-back na dissectie Type A

Trudy Breur, 53 jaar, geboren te Dirksland op Goeree-Overflakkee, ging door het oog van de naald. Zij vertelt in een bewogen relaas hoe haar leven is veranderd door een acute vaataandoening. De gebeurtenissen hebben een onvoorziene wissel getrokken op haar werk, leven en gezondheid.

‘Op dinsdag 10 februari 2009 in de vroege ochtend, fietste ik naar mijn fysiotherapeut. Ik stond stil bij het verkeerslicht toen ik plotseling het gevoel kreeg alsof er in m’n borst en tussen mijn schouderbladen duizenden mieren krioelden. Al vrij snel werd dit een schurend gevoel en ging het ademen lastig. Twijfelend, in de hoop, dat het over zou gaan, ben ik doorgefietst naar het praktijkadres van mijn fysio. Daar kwam ik snakend naar adem en kletsnat van het zweet aan. Ik ben rechtstreeks de praktijkruimte ingelopen en vertelde mijn verbouwereerde fysio dat ik me niet goed voelde. Hij zag direct dat het mis was, heeft me op de behandelafel gelegd en vervolgens direct 112 gebeld. Gelukkig was de ambulance snel ter plekke. Intussen kon ik ook steeds minder zien en voelden mijn benen loodzwaar aan. Bij de controles was alleen de hartslag in m’n hals nog voelbaar en had ik een bloeddruk van 70/40’, aldus een bewogen Trudy.

Het bleek goed mis

Op dat moment bleek de ECG van het hart geen afwijkingen te vertonen en dat leek vreemd.

‘Ja’, gaat Trudy verder, ‘het hartritme vertoonde normale waarden, terwijl ik alle verschijnselen van een infarct had. Eenmaal in de ambulance onderweg naar het Leyenburg ziekenhuis zakte de bloeddruk echter naar zeer kritische waarden. De behandelende verpleegkundige spoorde de chauffeur aan: ‘Kees, de lamp aan en gas geven, de bloeddruk loopt eruit.’ Met gillende sirene is Trudy naar het ziekenhuis vervoerd en werd zij direct grondig onderzocht om te kunnen vaststellen wat er aan de hand was.

‘Het bleek goed mis. Direct boven de hartkleppen in de hartslagader was de binnenwand compleet losgewoeld en gescheurd, waardoor het bloed tussen de aderwand wegschoot. Hoe groot de schade al was en of het operabel was viel op de scan niet vast te stellen. Wachtend op de vervolgstappen verslechterde ik snel. Mijn ademhaling ging hortend en stotend en ik raakte in shock.

Trudy Breur (vervolg)

Een verpleegkundige stelde voor iemand te bellen om me bij staan. Gelukkig kon mijn goede vriendin Sandra bereiken en was zij in staat snel bij me te zijn. Na ongeveer een uur liet de chirurg weten dat ik met spoed een open hartoperatie moest ondergaan. Hij zei er nog bij dat hij zijn best voor me zou doen... De werkelijke prognose van deze operatie bleek een open einde. De operatie is, met wat medische improvisatie tijdens, succesvol verlopen. Met ruim vijf uur is opereren, waarvan 23 minuten aan de hart-longmachine, is er een tube geplaatst over het gehele lek. Tot de volgende ochtend ben ik in slaap gehouden'.

Schade leek beperkt

Op de I.C werd Trudy door een verpleegkundige wakker geschud. Zij wist direct waar ze was, wie ze was en wat er was gebeurd. Dat was positief, de mogelijke schade leek beperkt! Ik voelde me wel volkomen brak en was totaal confuus. Na 48 uur op de IC en een dagdeel op de MC ben ik overgeplaatst naar de verpleegafdeling. Daar is me daags erna verteld wat er nu werkelijk had plaatsgevonden, hoezeer complex de operatie was en daarmee door het oog van de naald ben gegaan. De diagnose: dissectie type A, een lek in de hartslagader waarbij acute hulp noodzakelijk is om te overleven. De chirurg onderstreepte veel geluk te hebben gehad door mijn ijzersterke conditie en wilskracht. Ikzelf ontleen alle geluk aan de fantastische hulp van alle betrokkenen. En uiteraard het bekende engeltje op de schouder. In fases van dagen, weken en maanden kunnen zich nog steeds complicaties voordoen zoals ; hart - of herseninfarct, trombose of andere nare dingen. Gelukkig is me dat, tot heden, bespaard gebleven. Na tien dagen kon ik naar huis. Dat wil zeggen, ik heb zes weken gelogeed bij lieve familie waar ik fantastisch ben opgevangen. Toen was ik sterk genoeg om terug te keren naar mijn flat, tenminste, zo leek het'.

Vaatvernauwing erbij

Tijdens wandelingen gedurende de herstelfase had Trudy al kramp bemerkt in haar linker kuit. Na onderzoek werd een vaatvernauwing vastgesteld ter hoogte van haar knieholte. Trudy vond dat vreemd omdat zij voor de dissectie wel 65 kilometer per week hard kon lopen voor haar Marathontraining. Met complexe bypass operatie ter hoogte is dit ongemak knap verholpen. Trudy vervolgt haar relaas: 'Het was echter wel een indicatie om mijn aderen nader te onderzoeken. Leed ik aan jeugdarteriosclerose of heb ik een zeldzame vaatziekte? Geen van beiden gelukkig. .

Trudy Breur (vervolg)

Tet bleek losgeschoten aderweefsel van de dissectie wat vast zat aan de aderwand in de knieholte. De heftige ervaring en twee operaties in korte tijd zijn mij niet in de koude kleren gaan zitten. Fysiek herstelde ik wonderbaarlijk snel maar mentaal dreunt de klap flink na. Ik kreeg last van paniekaanvallen en hyperventilatie.

Tot drie maal toe heb ik in paniek 112 gebeld of me door mijn buurvrouw naar de 1^e hulp laten brengen. Dan werd er, behalve een hoge hartslag en bloeddruk, verder niets gevonden. Ik ben elke keer opnieuw op de 1^e hulp in Leyenburg ziekenhuis te Den Haag uitstekend opgevangen en met veel aandacht gerustgesteld. Gelukkig vertrouw ik mijn nu lijf weer en is elke medische controle de bevestiging dat het goed gaat!

Het heden

‘Het is nu ruim 2 ½ geleden en ik werk weer, loop hard en fiets volop! De spankracht is echter wat minder en ik pak op tijd mijn rust. Ik slik bloeddrukverlagers en ben recent kunnen stoppen met de bètablokker. En dat voelt een stuk beter! In maart 2011 heb ik mijn comeback gemaakt met een ½ marathon tijdens de CPC -loop. Mijn bijzondere medische ervaring en het leveren van deze zware prestatie is gepubliceerd geweest op de website van de CPC en de lokale Posthoorn. Voor mij was finishen het mooiste moment, de kroon op mijn herstel!

Over Trudy Breur

Op haar 21^{ste} verhuisde Trudy vanaf Goeree- Overflakkee naar Den Haag om de opleiding tot ziekenverzorgende te volgen. Vervolgens werkte zij tien jaar in de verpleging en thuiszorg. Daarna stapte Trudy over naar een kantoorbaan en maakte 22 jaar vol bij de Nederlandse Staatsloterij als administratief medewerker en secretaresse Nederlands. In oktober 2008 is zij daar vanwege reorganisatie weggegaan en heeft zich georiënteerd op een nieuwe baan. Zij werkt nu bij het CAK als telefonisch medewerker en geeft voorlichting over de AWBZ-wet en regelgeving. Zij wil haar ervaring graag delen met mensen die ook een acute levensbedreigende ervaring hebben gehad en/of leven met een chronische aandoening. Het trekt een ingrijpende wissel op je leven en ik wil me daarom graag actief/sportief inzetten bij De Hart&Vaatgroep in de regio Zuid Holland’, aldus een bevlogen Trudy.

DE ZIEKTE VAN BUERGER

De naam zegt het al: De Hart&Vaatgroep richt zich als patiëntenorganisatie ook op mensen met een ziekte van de bloedvaten. Tot onze taken behoort het geven van informatie over vaatziekten en de behandelingsmogelijkheden. Ook brengen wij in ons ledenmagazine VIDA patiënten regelmatig op de hoogte van medische ontwikkelingen, activiteiten en bijeenkomsten. Verdere activiteiten zijn mensen met hetzelfde ziektebeeld met elkaar in contact te brengen en de kwaliteit van zorg voor (hart- en) vaatpatiënten te bevorderen.

Indien u lid bent ontvangt u uitnodigingen voor bijeenkomsten, het ledenmagazine VIDA en, indien woonachtig in Zuid-Holland, het kwartaalblad Samenspel. Ook contact met lotgenoten is één van de voordelen van het lidmaatschap.

Zoals trouwe lezers bekend, streeft de redactie van Samenspel ernaar in elke aflevering een beschrijving op te nemen van één van de vele vaataandoeningen die aandachtsgebied zijn bij onze organisatie. Ditmaal hebben wij gekozen voor de ziekte van Buerger omdat het een zeldzame en moeilijk te diagnosticeren vaatziekte is. Ook het feit dat er nieuw voorlichtingsmateriaal over vasculitis (vaatontstekingsziekten) is verschenen, speelt een rol bij deze keuze.

Wat is de ziekte van Buerger?

De ziekte van Buerger is een ontsteking van slagaderen en aderen, die in de eerste plaats de kleinere slagaderen aan de uiteinden van de armen of benen treft. Blijvende verstopping door trombose op de ontstekingsplaats is daarvan het gevolg. Een enkele keer kan de ontsteking ontstaan in de bloedvaten van de hersenen, de lever, het hart, de darmen, etc. De ontsteking van een slagader gaat in de helft van de gevallen gepaard met een oppervlakkige en van plaats verspringende, tromboserende aderontsteking. De verschijnselen bestaan uit een rode, streepvormige verkleuring van de huid, waaronder de ontstoken ader als een pijnlijke streng te voelen is.

Op de binnenkant van het ontstoken vat vormen zich stolsels, die het bloedvat kunnen verstoppen.

Bij verstopping van de kleine slagaders aan het einde van de bloedsomloop (bij vingers en tenen) ontstaan er door het tekort van zuurstofrijk bloed verschijnselen die lijken op het fenomeen van Raynaud: pijnlijke wit/blauw/rode verkleuring van vingers en/of tenen.

In de benen blijft de ontsteking beperkt tot de kleine slagaders van de voeten en onderbenen en kan de patiënt bij lopen pijn in de voeten of kuiten hebben (etalagebenen).

DE ZIEKTE VAN BUERGER (VERVOLG)

Hoe vaak en bij wie komt het voor?

De ziekte van Buerger komt meer voor in het Oosten dan in West-Europa. De ziekte treedt op bij jonge mensen die veel roken en ontstaat vermoedelijk door een optelsom aan factoren: erfelijke aanleg, roken en barre omstandigheden, zoals kou en nattigheid.

De ziekte moet worden onderscheiden van atherosclerose (slagaderverkalking).

Diagnose en behandeling

De diagnose wordt gesteld na radiologisch en weefselonderzoek.

De behandeling bestaat uit anti-stollingsmiddelen, ontstekingsremmers, al dan niet gepaard met pijnstillers, vaatverwijdende middelen en Ilomedine (per infuus). Het belangrijkste is echter stoppen met roken om te voorkomen dat de bloedvoorziening zo zeer achteruit gaat dat vingers of tenen of erger nog afsterven.

Nadere informatie over deze en andere ziekten die vallen onder vasculitis en andere vaataandoeningen is te verkrijgen bij het secretariaat van De Hart&Vaatgroep in Soesterberg.

Riet Alaverdy-van der Knijff

De regio Zuid-Holland is druk op zoek naar nieuwe vrijwilligers

met een  voor de zaak!

Heeft u: Organisatietalent? Een luisterend oor? Een vlotte pen?

Bent u: Communicatief vaardig? Een goede spreker?

Kunt u: Ervaring delen? Informatie verstrekken?

**Heeft u interesse? Neem contact op met onze regioconsulent
Mw. A. Hofman, telefoon 088—11 11 600**

‘Ik kijk naar de toekomst waarin ik veel vertrouwen heb’

Jack de Bruijn geboren 02-12-1948 in Noord-Holland, woont alweer ruim vierentwintig jaar naar tevredenheid in Rotterdam. Hij werkte jarenlang in de mode en in de beveiliging waarna hij van zijn pensioen kon gaan genieten. Maar dat liep even wat anders: in 2010 werd hij getroffen door een hartinfarct.

De Bruijn: ‘Bij het opstaan werd ik getroffen door een hartinfarct en na een half jaar overkwam het me weer. Toen zakte ik op straat in elkaar. De schrik zat er natuurlijk goed in, mede omdat hartinfarcten in mijn familie voorkomen. Mijn moeder heeft drie infarcten overleefd, maar de vierde werd haar helaas fataal en mijn vader overleed door een hartstilstand. Ze waren allebei te jong om ons te verlaten en uiteraard maakte ik me daar ernstig zorgen over. Uiteindelijk pak je het leven weer op en heb ik geprobeerd verder te leven met vertrouwen in de wetenschap. Er is immers zoveel mogelijk tegenwoordig met medicatie, nieuwe technieken en controle’.

Gelukkig heeft Jack de Bruijn de controles serieus genomen! Bij een hartkatheterisatie ontdekte zijn cardioloog dat het niet goed zat. Hij kreeg te horen dat hij een bypass operatie moest ondergaan. Dat werden er uiteindelijk zelfs vier. ‘We zijn nu negen maanden verder en heb ik inmiddels ook een I.C.D.. Dat was nodig omdat ik natuurlijk grote risico’s loop met mijn medische geschiedenis. Ik heb zoveel meegeemaakt en ondanks dat voel ik me prima en weet ik ook goed met de emoties en de angsten om te gaan’.

Ervaringen delen

‘Ik leef zoals ik altijd heb gedaan; kijkend naar de toekomst waarin ik veel vertrouwen heb. Ik heb me inmiddels aangesloten bij De Hart&Vaatgroep omdat ik iets wil betekenen voor de medemens. Mijn ervaring wil ik delen om te laten zien dat er een leven is na een infarct, hartoperaties en een leven met hartfalen. Ik sta weer midden in het leven en ik doe alles weer waar ik plezier in heb. De tijd die ik nu heb besteed ik aan De Hart&Vaatgroep de patiëntenvereniging voor mensen met hart- of vaatproblemen. Dat geeft mij voldoening’, zo vertelt een openhartige Jack.

Hij voegt er nog aan toe: ‘word lid en steun De Hart&Vaatgroep. Hoe meer leden we hebben des te meer we kunnen doen voor de grote groep mensen die jaarlijks te maken krijgt met hart- en vaatproblemen’.

Uit het archief: Van Harte 1997

Als die niet-fietsers toch eens wisten hoe goed het voor hun lijf en leden is om zich op de fiets voort te bewegen, dan zouden zij, zeker als zij hartpatiënt zijn, er wel vaker gebruik van maken en hun auto laten staan.

Het gebruik van de fiets heeft geweldig veel voordelen: geen startproblemen, geen brandstofkosten, geen wegenbelasting, geen parkeergelden en geen fileproblemen, om er maar eens een paar te noemen.

En dan de nog veel grotere voordelen voor de gezondheid: het inademen van frisse buitenlucht, door de beweging van de benen wordt de bloedsomloop gestimuleerd, het werkt cholesterolverlagend, het gaat botontkalking tegen en het is heerlijk ontspannend.

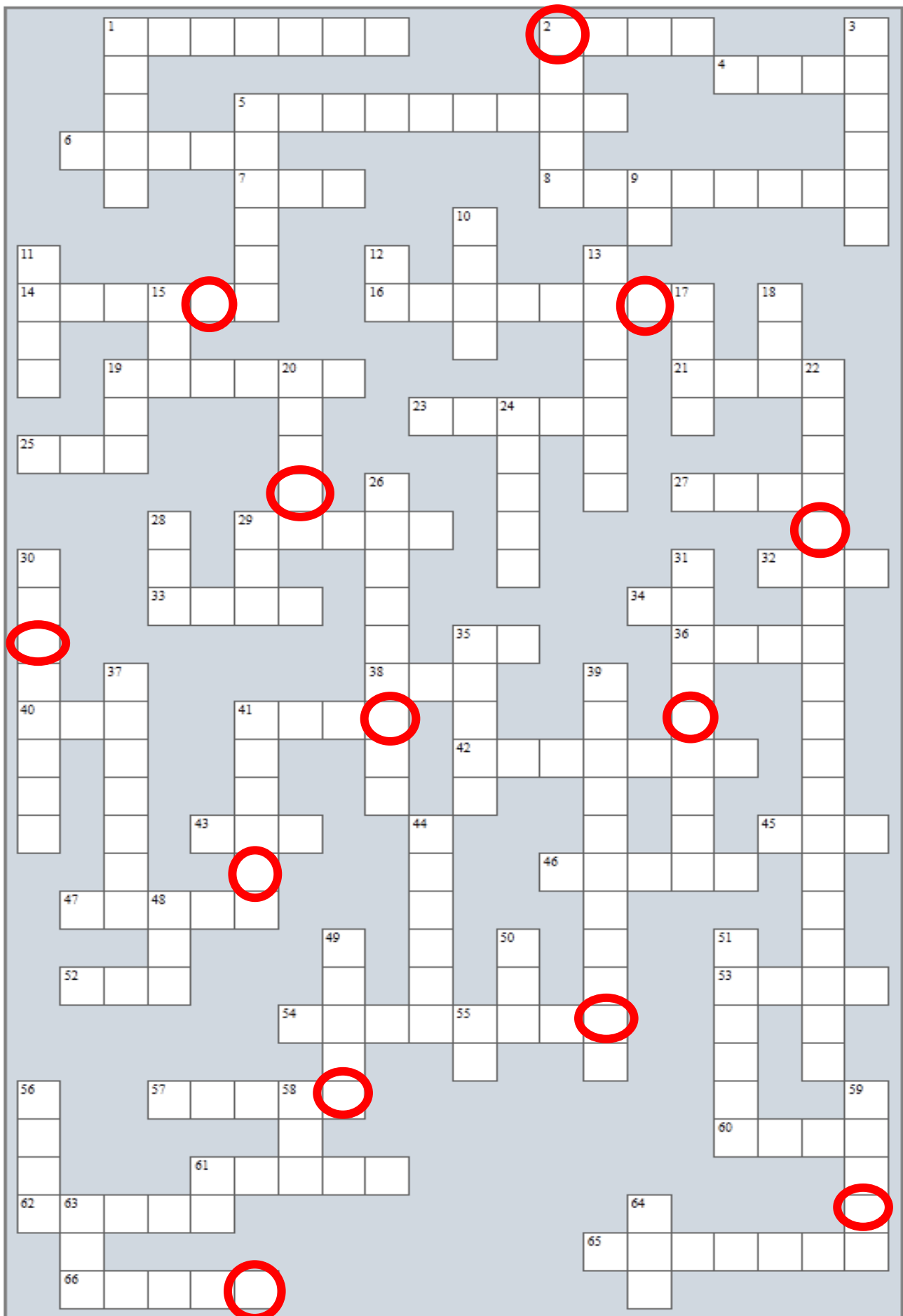
Als men een rustig fietstochtje maakt, gaat het hart iets langzamer slaan, maar daarbij neemt de hoeveelheid bloed die wordt doorgepompt toch toe. Dat betekent dat het 'slagvolume' van het hart groter wordt.

Maar men mag, ook als hartpatiënt, gerust eens stevig tegen de wind in trappen. Het hart moet dan zwaarder werk verrichten, maar dat is juist goed. Iedereen weet dat spieren die niet of weinig gebruikt worden, gaan verslappen en verschrompelen, terwijl spieren die flink geoefend worden in omvang en kracht toenemen. En aangezien het hart ook uit spierweefsel bestaat, geldt dat dus ook voor dit belangrijke orgaan.

Wanneer het hart bij voorbeeld door een infarct een deel van zijn pompfunctie heeft verloren, kan dit door een verstandige belasting vaak weer voor een groot deel of zelfs helemaal worden teruggewonnen. Hoe meer het lichaam, en dus ook het hart, getraind wordt, hoe beter de conditie!



Kruiswoordpuzzel



Horizontaal

1. werktuig tot sluiting
2. wervelwind
4. voetbalbond
5. midden van de winter
6. gebied
7. bewust onbeschonken bestuurder
8. ivoor
14. hogere programmeertaal
16. appelachtige plant
19. onbenullig
21. stofsoort
23. landtong
25. ieder
27. alle aan dek
29. germaanse godheid
32. vaartuig met platbodem
33. sloop
34. en anderen
35. burgerlijk wetboek
36. niet actief zijn
38. paling
40. honingdrank
41. begeerte
42. soort belasting
43. schadelijke stof
45. eierschaal
46. eenheid van energie
47. 53e kaart van kaartspel
52. lokspijs
53. landbouwwerktuig
54. wroeten
57. niet open
60. Gevleugelde godin
61. aquariumvisje
62. tweevoudig
65. zeilvaartuig
66. schaatsen

Vertikaal

1. bosgod
2. boerenplaats
3. fijn broodje
5. ambulant
9. port betaald (afkorting)
10. wedkamp in kennis
11. niet dicht
12. onder meer
13. ruinstad in italië
15. wijnoogst m.b.t. plaats en jaar
17. Plotseling opkomende ster
18. kamertje van kloosterling
19. klein zeil
20. dochter van zeus
22. meisje dat gemaakt mooi is
24. wagentje voor draverij
26. sloopstakel
28. nuttige wenk
29. voorschrift
30. zoutmeer
31. nauwelijks
35. opzwellen van de huid
37. type constructiespeelgoed
39. provincie
41. harde trap
44. ongerustheid
48. geldbergplaats
49. vuilnisbelt
50. dunne lucht
51. binnendringen
55. loofboom
56. boekdeel
58. bittere stof in bier
59. kettingdraad
61. politieke partij (afk)
63. askruik
64. drukeenheid

De omcirkelde vakjes vormen van links naar rechts en van boven naar beneden een woord. Stuur dit woord naar:

Redactie Samenspel, p/a Hesseplaats 269, 3069 EA Rotterdam

Onder de goede inzenders wordt een cadeaubon ter waarde van € 25,00 verloot.

Oplossing juli 2011: paardenstal

Kip in honing met mosterd

Deze keer geen eigen recept, maar een onweerstaanbaar recept, dat ik vond op de website www.smakelijketenzonderzout.nl Een website waarop u zeker inspiratie op kunt doen om variatie aan te brengen in uw zoutarme maaltijd.

Deze kipreepjessalade is een heerlijk lunchgerecht en u kunt de reepjes en saus ook serveren als onderdeel van een buffet of als hapje bij een glaasje wijn. De saus wordt dan in een schaalje apart erbij gegeven.

KIP IN HONING MET MOSTERD

Benodigdheden

- 500 gram kipfilet
- 2 eieren
- peper
- 50 gram bloem
- 75 gram broodkruim
- 1 dl olie
- 4 handjes sla
- 6 eetlepels natriumarme sojasaus
- 4 eetlepels honing
- 3 eetlepels [zoutloze mosterd](#)

Snijd de kipfilet in dunne reepjes.

Klop de eieren los met peper naar smaak.

Rol de reepjes kipfilet door de bloem, haal ze daarna door het ei en dan door het broodkruim.

Verhit de olie en bak hierin de kipreepjes goudbruin.

Was en droog de sla en maak hoopjes op de borden.

Rangschik de reepjes krokant gebakken kip erop en ertussen.

Meng in een kom de natriumarme sojasaus, honing en [natriumarme mosterd](#), breng deze dressing op smaak met wat peper en lepel dit over de salade.

De bereidingstijd is ongeveer 20 minuten.

Van de redactie:

De mogelijkheid bestaat dat dit het laatste regioblad is in zijn huidige vorm.

Op dit moment is het nog onbekend of de regionale bladen van De Hart&Vaatgroep in 2012 zullen worden voortgezet, worden samengevoegd of deel gaan uitmaken van de Vida Eén van de redenen is het terugschroeven van het budget.

Daarnaast is men naarstig op zoek naar een andere vorm van communicatie. Niet alle regio's geven namelijk een kwartaalblad uit. Ook zijn er regio's die dit al sinds 1983 doen. Een identieke lay-out voor alle 13 provincies met hun eigen nieuws geniet de voorkeur.

De besprekingen lopen nog. Hopelijk zal er toch weer in één of andere vorm een regionaal blad komen. Medewerking van leden en buitengewone leden is echter wel noodzakelijk om zo'n blad te kunnen vullen.

Het moet toch een eigen gezicht worden voor de provincie Zuid-Holland.

Het is nog vroeg, maar ik wens u allen, mede namens het gehele regio-team en de vrijwilligers in Zuid-Holland prettige feestdagen toe.

Ja, ik word lid van De Hart&Vaatgroep en ontvang gratis het boekje 'Koken met smaak'

Voornaam: _____ Voorletter(s): _____ Geboortedatum: _____ m/v

Tussenvoegsel: _____ Achternaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____ E-mail: _____

Ik machtig De Hart&Vaatgroep om tot wederopzegging jaarlijks € 20,- af te schrijven

van rekeningnummer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ten name van: _____

Datum: _____ Handtekening: _____

*Na aanmelding ontvangt u een welkomstpakket en het boekje: 'Koken met smaak'
De Hart&Vaatgroep gaat zorgvuldig om met uw gegevens en verstrekt deze niet aan derden.*

Stuur deze bon naar:

**De Hart&Vaatgroep
Antwoordnummer 100
3760 VD Soesterberg**

Een postzegel is niet nodig.

*Aanmelden kan ook via de website:
www.hartenvaatgroep.nl*



'Gefrituurde vis vergroot kans op hartfalen'

BAARN - Het regelmatig eten van gebakken of gekookte vis kan de kans op het krijgen van hartfalen bij oudere vrouwen verlagen. Het eten van gefrituurde vis, zelfs in kleine hoeveelheden, lijkt het tegenovergestelde effect te hebben.

Onderzoekers van de Amerikaanse Northwestern University bestudeerden het eetgedrag van bijna 85.000 vrouwen na de overgang tussen 1991 en 2008. Hierbij vonden ze dat vrouwen die vijf keer per week gebakken of gekookte vis (inclusief schaaldieren) eten een 30 procent lagere kans hebben op hartfalen, in vergelijking met de vrouwen die minder dan een keer per maand vis eten.

Gezonde vis

Eerder onderzoek liet al zien dat de vetzuren in vis, omega-3 vetzuren, het risico op hart- en vaatziekten verkleinen. Dit gebeurt door minder ontstekingen en het verbeteren van de bloeddruk en hart- en bloedvatenfunctie. Het type vis is ook bepalend voor het effect op hartfalen. Donkere vissoorten zoals zalm en makreel verminderen het risico beduidend meer dan tonijn en witvis.

Gefrituurde vis

Daarnaast bleek uit het onderzoek dat zelfs het een keer per week eten van gefrituurde vis de kans op hartfalen met 48 procent vergroot. "Door het frituren verlies je niet alleen de gunstige voedingsstoffen uit vis, maar voeg je ook nog schadelijke stoffen toe.", legt onderzoeker Donald Lloyd-Jones uit. Deelnemers die vaker gebakken of gekookte vis aten, voelden zich gezonder en jonger dan de frituurliefhebbers. Daarnaast bewogen ze over het algemeen meer, rookten minder en hadden ook minder vaak diabetes, een hoge bloeddruk of hartziekten.

Het eten van gefrituurde vis ging vaker samen met een hoge calorie-inname, minder fruit en groente, meer ongezonde verzadigde en transvetten en een hoger BMI.

Gezond eetpatroon

Lloyd-Jones: "We hebben laten zien dat vis in verband staat met het voorkomen van hartfalen. Gebakken en gekookte vis blijkt vaak al een onderdeel te zijn van een gezond eetpatroon, maar we zouden de inname nog wel een beetje mogen verhogen."

Door: Annemieke Hoogland

Bronnen: WebMD