

Tips om af te vallen:

- Stel haalbare doelen;
- Verlies niet meteen de moed als het een keer niet lukt;
- Gebruik de schijf van vijf, dit geeft u een goede houvast om gezond te eten;
- Probeer bewuste (product)keuzes te maken. Denk aan hoeveelheden en neem niet en-en maar of-of;
- Gebruik gezonde tussendoortjes zoals fruit of magere zuivelproducten;
- Vermijd junkfood, snacks, alcohol, frisdranken en verminder vetten en suikers;
- Beweeg dagelijks 1 uur matig intensief;
- Spreek een beloning met uzelf af, dit motiveert om door te gaan. Het hoeft niet veel te kosten en mag niets te maken hebben met eten.

#### **Dieetbegeleiding door de diëtist**

Wilt u graag persoonlijke begeleiding bij het afvallen, verlagen van het cholesterol en/of bloeddruk maak dan een afspraak bij de diëtist. Zij geeft persoonlijk en uitgebreid dieetadvies en helpt u bij het aanleren van een nieuw en gezond eet- en leefpatroon.

# HART- EN VAATZIEKTEN & VOEDING

#### **(Risico op) hart- en vaatziekten**

Hart- en vaatziekten omvat een groot aantal aandoeningen zoals een hartinfarct, TIA, hartfalen of een herseninfarct. Het kan zijn dat u reeds bekend bent met hart- en vaatziekten of er is bij u een verhoogd risico op hart- en vaatziekten geconstateerd. Met behulp van een risicokaart wordt dit risico bepaald. Risicofactoren voor het ontstaan van hart- en vaatziekten zijn: erfelijke aanleg, roken, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte in het bloed, diabetes en overgewicht. Hoe meer risicofactoren hoe groter de kans op hart- en vaatziekten. Daarom is een gezonde leefstijl, de juiste voeding en voldoende beweging van groot belang. In deze folder gaat de aandacht vooral uit naar de juiste voeding bij (een verhoogd risico op) hart- en vaatziekten.

### Hoge bloeddruk

Er is sprake van een hoge bloeddruk als de gemiddelde bovendruk >140 mmHg is. Als u 80 jaar of ouder bent mag de bloeddruk maximaal 160 mmHg zijn. In de eerste plaats worden er altijd leefstijladviezen gegeven en soms kunnen medicijnen nodig zijn. Voeding speelt een belangrijke rol bij het verlagen van de bloeddruk. Door minder zout te eten kan de bloeddruk verlaagd worden. Tevens helpt dit ondersteunend bij bloeddrukverlagende medicatie. Hieronder staan praktische tips en adviezen om de bloeddruk te verlagen:

- Voeg geen zout toe aan de maaltijden;
- Eet 200 gram groenten en 2 stuks fruit per dag;
- Drink niet meer dan 1 (vrouw) tot 2 (man) glazen alcohol per dag. Drink niet dagelijks alcohol;
- Eet geen drop en drink geen zoethoutthee;
- Gebruik maximaal 4 kopjes koffie per dag;
- Stop met roken;
- Bij overgewicht afvallen;
- Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten matig intensief;
- Verminder je stressniveau.

### Hoog cholesterol

Cholesterol is belangrijk in het lichaam voor de opbouw van de cellen en hormonen. Het lichaam zorgt ervoor dat de hoeveelheid cholesterol in balans is. Het kan gebeuren dat het cholesterol hoger is dan gewenst. Als u een totaal cholesterol van 6,5 mmol/l of hoger hebt, spreken we van een verhoogd cholesterol. Te veel cholesterol is slecht voor hart- en bloedvaten en kan vaatvernauwing veroorzaken.

Er kan hiervoor een erfelijke oorzaak zijn of het wordt veroorzaakt door het eten van teveel verzadigde (slechte) vetten uit producten als:

- volle zuivelproducten
- harde margarine of roomboter
- vet (vlees)waren
- snacks
- koekjes
- chocolade

Onverzadigde (goede) vetten verlagen juist het cholesterol en hebben een gunstig effect op hart- en vaatziekten. Beperk daarom de producten met verzadigde vetten en vervang deze door producten met onverzadigde vetten. Producten met veel onverzadigd vet zijn bijvoorbeeld:

- vette vis (o.a. zure haring, zoute haring, makreel, zalm, heilbot en sprout. Dit geldt voor verse vis, maar ook voor vis uit de diepvries of uit blik). Eet 2x per week vis, waarvan in ieder geval 1x vette vis;
- oliën en vloeibaar vet, gebruik deze om vlees of vis in te bereiden;
- dieetmargarine of halvarine uit een kuipje;
- noten.

Gebruik daarnaast voldoende voedingsvezels (dit zit o.a. in volkoren producten, groenten en fruit).

### Overgewicht

Er is sprake van overgewicht bij een BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>. Ook is er sprake van overgewicht bij een middelomtrek van >88 cm bij vrouwen en >102 cm bij mannen. Bij overgewicht is het belangrijk dat u afvalt.

U bereikt dit door gezonder te eten en meer te bewegen. Vooral een combinatie van deze twee is essentieel. Door verandering van voedingsgewoontes, regelmatig en gevarieerd eten blijft het gewicht stabiel of valt u af. Hiermee verkleint u het risico op hart- en vaatziekten.