

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

az sint-lucas
BRUGGE

**Hartvriendelijke
voeding**

Hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten bundelt allerlei aandoeningen van het hart en de bloedvaten. De arts stelt de diagnose en bepaalt uw cardiovasculair risico.

Omdat voorkomen beter is dan genezen, kan u zelf acties ondernemen om uw hart en bloedvaten te beschermen. Aan sommige factoren kan u weinig doen, maar er zijn er ook veel waar u wél aan kan werken. We lijsten deze even voor u op:

- Roken
- Overgewicht
- Ongezonde voeding
- Alcoholgebruik
- Onvoldoende lichaamsbeweging
- Hoge bloeddruk
- Verstoring van het
bloedsuikermetabolisme
- Verstoring van de bloedcholesterol

De behandeling van de arts zal gericht zijn op het verlagen van het risico op hart- en vaatziekten waarin een **hartvriendelijke leefstijl** een belangrijk onderdeel vormt.



Een hartvriendelijke leefstijl

Een **hartvriendelijke leefstijl** draagt bij tot een goede gezondheid. De basis van deze leefstijl combineert een **gezond voedingspatroon met lichaamsbeweging**.

Onderzoek toont aan dat voedingspatronen zoals het '**DASH-eetplan**' (Dietary Approach to Stop Hypertension) en het '**Mediterrane dieet**' een gunstig effect hebben op de bloeddruk, het gewicht, de samenstelling van de bloedcholesterol en het algemene cardiovasculaire risico. Deze voedingspatronen leggen de nadruk op:

- Groenten en fruit
- Volkoren granen
- Peulvruchten, noten en zaden
- Plantaardige oliën
- Vis en wit vlees
- Magere of halfvolle melkproducten
- **Minder** (rood) vlees, vleeswaren
- **Minder** suiker- en vetrijke snacks
- **Minder** bewerkte producten

Dit voedingspatroon vormt de basis voor een hartvriendelijke voeding.

Wat kan dit concreet voor u betekenen?

- Vul de helft van het bord met groenten en schakel een extra portie in tijdens de lunch.
- Kies een stuk fruit als tussendoortje of schakel het in bij het ontbijt.
- Eet volkoren brood en volle granen.
- Zet twee keer per week vis op het menu.

- Gebruik regelmatig olijfolie.
- Eet af en toe een kleine handvol noten.
- Beperk vet- en suikerrijke snacks.
- Kies vaker voor gevogelte zoals kipfilet, kalkoengebraad en probeer eens een vegetarisch gerecht met peulvruchten.
- Beperk de porties tot wat uw lichaam nodig heeft.
- Beweeg voldoende en ten minste 30 minuten per dag.



Voordelen leefstijlinterventie

- 😊 Een gewichtsverlies van 5 - 10% verlaagt het cardiovasculair risico aanzienlijk.
- 😊 U voelt zich fitter.
- 😊 De bloeddruk verlaagt.
- 😊 De samenstelling van de bloedcholesterol verbetert.
- 😊 Het bloedsuikermetabolisme verbetert en de kans op ontwikkeling van diabetes type 2 vermindert.
- 😊 Het algemene cardiovasculaire risico verlaagt.
- 😊 De levenskwaliteit verbetert.

Wat kan de diëtist voor u betekenen?

De diëtist is uw coach die begeleiding en ondersteuning biedt bij het aanpassen van uw voedings- en leefgewoontes.

Ons uitgangspunt

‘Gedragsverandering met focus op het aanleren van een hartvriendelijke leefstijl.’ Samen met u worden haalbare doelen opgesteld en wordt er stap voor stap, volgens uw tempo, aan uw persoonlijk doel gewerkt.

Hoe gaan wij te werk?

Tijdens de **eerste raadpleging** zal de diëtist u heel wat gegevens vragen. Hij / zij meet uw gewicht, lengte, BMI, middelomtrek en raadpleegt relevante parameters in uw bloedwaarden. Uw huidige voedings- en leefgewoonten worden besproken en op basis hiervan, wordt in overleg met u een persoonlijk voedings- en leefstijladvies geformuleerd.

Tijdens de **opvolgraadplegingen** worden de metingen herhaald en wordt er nagegaan wat goed en minder goed ging. Samen wordt gezocht naar alternatieven en handige tips. U ontvangt heel wat nuttig materiaal zoals een persoonlijk dagschema, een eet- en beweegdagboek, een lijst met producten, een zouttest, enz.

Praktisch

Eerste raadpleging:

1 uur: kostprijs € 40

Opvolgraadplegingen:

30 min: kostprijs € 20

We raden u aan contact op te nemen met uw ziekenfonds om na te gaan of en onder welke voorwaarden er terugbetaling mogelijk is voor de raadplegingen van de diëtist.

Dienst diëtetiek

T 050 36 54 99 of T 050 36 55 01



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge
T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > info@stlucas.be > www.stlucas.be

 www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge  [@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)

 AZ Sint Lucas Brugge