



Gezonde voeding bij hart- en vaatziekten

informatie voor patiënten

WAAROM IS GEZONDE VOEDING INTERESSANT VOOR U?

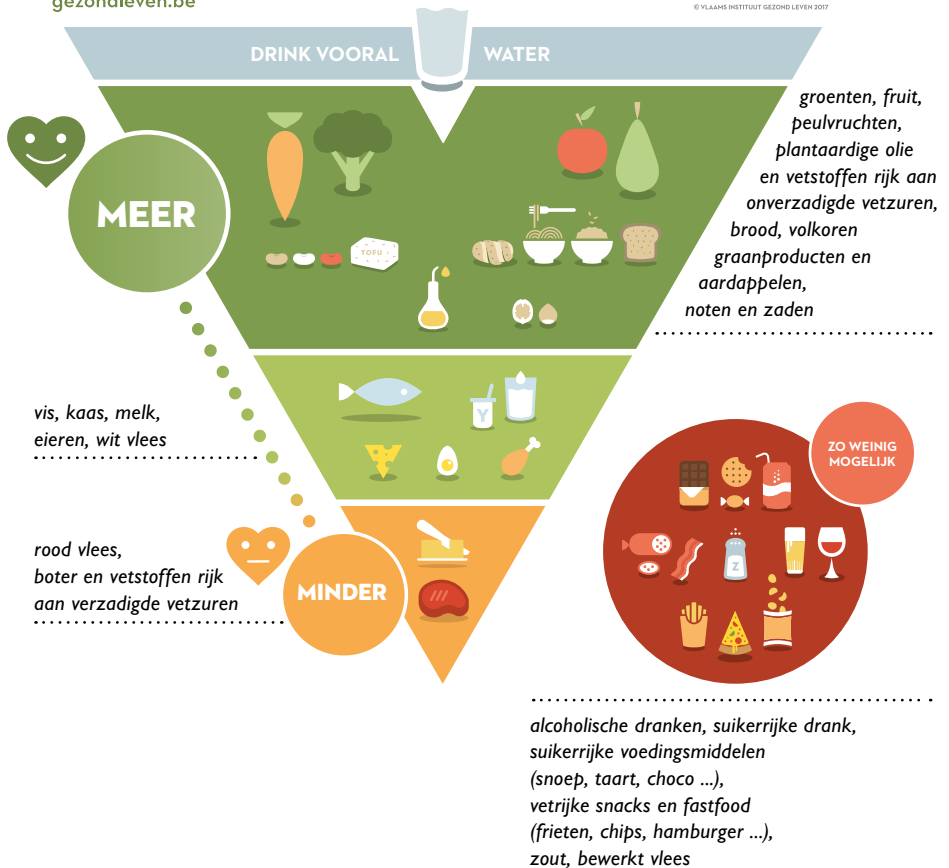
We weten allemaal dat het belangrijk is om gezond te eten. Een ongezond voedingspatroon is een van de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Maar eet u wel gezond? En kan gezonde voeding ook lekker zijn?

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



De voedingsaanbevelingen van het Vlaams Instituut Gezond Leven.
Meer uitleg op www.gezondleven.be.

ENKELE CIJFERS ...

- X Slechts 27 procent van de Belgische bevolking heeft voldoende lichaamsbeweging.
- X 75 procent van de Belgen drinkt niet genoeg.
- X Bijna 90 procent van de bevolking eet te weinig groenten en 80 procent eet te weinig fruit.
- X Slechts 3 procent van de Belgen zet voldoende melkproducten en calciumverrijkte producten op het menu.
- X 92 procent van de Belgen gebruikt meer dan 100 g rest-groepproducten per dag.
- X Maar 4,1 procent van de vrouwen en 1 procent van de mannen heeft een dagelijkse inname van vlees, vis, eieren en vervangproducten die lager is dan 75 g.

MAAR WAT IS DAN 'GEZONDE VOEDING'?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het risico op hart- en vaatziekten met maar liefst 80 procent daalt door eenvoudige veranderingen in de levensstijl.

Maar waar moet u beginnen? Wees niet te streng voor uzelf door in een keer al uw favoriete voedingsproducten te bannen. Dat is niet alleen heel moeilijk vol te houden, u hebt dan ook de kans dat uw voeding belangrijke voedingsstoffen mist die het lichaam nodig heeft om goed te functioneren.

De volgende aandachtspunten zijn belangrijk in een gezonde voeding:

- Gevarieerde en evenwichtige voeding (zie voedingsdriehoek)
- Een gezond lichaamsgewicht
- Voldoende drinken, matigen met alcohol en suikerbevattende dranken
- Ruime porties zetmeel en voedingsvezels nemen en het gebruik van toegevoegde suikers vermijden
- Voldoende groenten en fruit eten
- Een voeding arm aan verzadigde vetten en cholesterol kiezen
- Zout en gezouten voedingsmiddelen beperken, maak meer gebruik van kruiden
- Zorg elke dag voor voldoende beweging

VRAGEN?

Als u tijdens uw opname in het ziekenhuis nog vragen heeft over gezonde voeding, kunt u naar de diëtist vragen via een logistiek medewerker of verpleegkundige.

Als u thuis nog vragen heeft, kunt u ons bereiken via de volgende contactgegevens:

Diëtisten cardiologie

Tel. 016 34 10 89

E-mail: cardiodieet@uzleuven.be

© november 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door cardiale revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700165.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

