

Hart-, en vaatziekten en de diëtist

Onlangs heeft u met de praktijkondersteuner van uw huisarts een gesprek gehad over uw gezondheid en hart-, en vaatziekten. Hierbij heeft u het advies gekregen om een diëtist te bezoeken. Waarom is dit prettig en belangrijk voor u, wat kan de diëtist voor u doen? Dat hebben we in deze brief nog even voor u op een rij gezet.

Een hoge bloeddruk, te hoog cholesterol, roken, overgewicht, stress en onvoldoende lichaamsbeweging zijn belangrijke risicofactoren die hart- en vaatziekten kunnen doen ontstaan óf verergeren. Ook leeftijd, geslacht en erfelijkheid spelen een rol. Aan deze laatste factoren kunt u zelf weinig doen. Maar alle overige risicofactoren kunt u op een positieve manier beïnvloeden. Het zorgprogramma Hart- en vaatziekten (ook wel cardiovasculair risicomanagement CVRM genoemd) helpt u hierbij. Belangrijk onderdeel van dit programma is begeleiding door een diëtist. 2.

Waarom naar een diëtist?

Bij een vergroot risico op hart- en vaatziekten is goede voeding extra belangrijk. Maar hoe weet u of u goed en gezond eet? Met behulp van vaak simpele aanpassingen in de voeding, soms gecombineerd met medicatie, kunt u het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk verminderen. Voeding met minder zout bijvoorbeeld helpt om de bloeddruk te verlagen. En het eten van minder verzadigde vetten kan uw cholesterolgehalte verlagen. Maar welke soorten vetten zitten er in uw voeding? En hoeveel zout? De diëtist kan het u vertellen en weet precies wat u nodig heeft. U krijgt praktische adviezen die op uw eetgewoontes zijn afgestemd.

Gewichtsvermindering

Daarnaast kan de diëtist helpen wanneer er sprake is van overgewicht. Gewichtsvermindering heeft een positieve invloed op de bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker; een juist lichaamsgewicht speelt een grote rol bij de beheersing van hart- en vaatziekten. Zo'n 5-10% gewichtsvermindering heeft al een positief effect op uw gezondheid!

Persoonlijke adviezen

Kortom: bij de diëtist krijgt u persoonlijk adviezen op het gebied van voeding en gewicht. De diëtist denkt mee, coacht en ondersteunt waar mogelijk. Zo werkt u samen aan de verlaging van uw risico op (herhaling van) hart- en vaatziekten. Een gezond idee!

Meer weten?

Wilt u meer informatie over dit onderwerp?

Neemt u dan contact op met de praktijkondersteuner van uw huisarts.