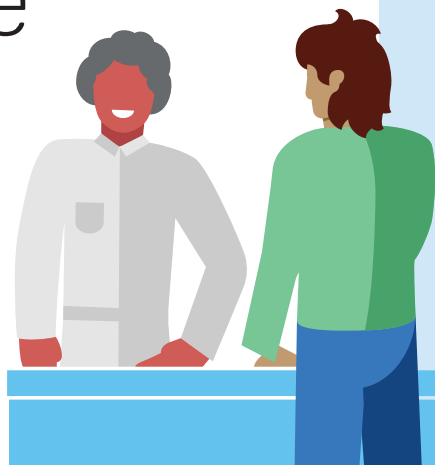


Vragen of twijfels over je medicijnen?

Praat met je dokter of apotheker



Met medicijnen blijf je gezonder en heb je minder klachten aan je hart. Ze verkleinen ook de kans op nieuwe problemen met je hart en bloedvaten. Bij vragen of zorgen denken je dokter en apotheker graag met je mee.

Hieronder staan vragen die je kunt stellen:

- ☐ Kan ik minder medicijnen nemen als het beter gaat?
- ☐ Mag ik mijn medicijnen gebruiken met andere medicijnen, kruiden of ayurvedische middelen?
- ☐ Waarom krijg ik een ander merk medicijnen?
- ☐ Wat moet ik doen als ik ziek word van mijn medicijnen?
- ☐ Ik vind het lastig om elke dag mijn medicijnen te slikken. Wat kan helpen?

Heb je een andere vraag? Schrijf het hier op.



Harteraad

voor mensen met hart-
en vaatandoeningen

www.harteraad.nl

Tips voor een gezond hart



Gezond eten helpt je hart en bloedvaten gezond te houden. Ook als je medicijnen gebruikt, blijft dit belangrijk. Kleine veranderingen maken al verschil. Meer vezels houden je hart en bloeddruk gezond. Minder zout verlaagt je bloeddruk en gezonde vetten beschermen je hart.

- ☐ **Geef groente de hoofdrol**
Vul minstens de helft van je bord met groenten. Vul een kwart van je bord met rijst, roti, pasta, naan of aardappelen. Vul het laatste kwart met vlees, vis, ei, dhal of kikkererwten.
- ☐ **Eet vaker zilvervliesrijst**
Vind je het niet lekker? Meng het na het koken met witte gekookte rijst. Houd de totale hoeveelheid gelijk.
- ☐ **Gebruik liever geen zout**
Zout zit verstopt in producten, bijvoorbeeld kant-en-klare sauzen, chutney, gember- en knoflookpasta. Gebruik hier zo min mogelijk van. Wil je zout toevoegen? Gebruik dan natriumarm zout.
- ☐ **Gebruik olie met mate**
Probeer per persoon één eetlepel per maaltijd te gebruiken. Kies gezonde olie zoals zonnebloem-, koolzaad- of olijfolie.
- ☐ **Drink vooral water en thee zonder suiker**
Frisdranken en vruchtensap bevatten veel suiker.

Welke tip ga jij uitproberen?