

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

Gezonde dhal met groente en masala

(4 personen)

Bijna
200 gram
groenten
per portie!

De dikgedrukte woorden zijn de ingrediënten

- 1 Week **250 gram gele spliterwten** 15 minuten.
- 2 Verhit **2 eetlepels olie** in een pan. Bak **1 theelepel mosterdzaad** en **1 tl komijnzaad** tot ze knappen.
- 3 Voeg toe: **1 grote ui** (fijngesneden), **3 teentjes knoflook** (fijnggehakt) en **1 gember van 2 cm** (geraspt). Bak dit tot het zacht is.
- 4 Doe erbij: **2 tomaten (blokjes)**, **1 rode paprika (stukjes)** en **1 wortel (blokjes)**. Bak kort mee.
- 5 Strooi erover: **1 tl kurkuma**, **1 tl korianderpoeder**, **½ tl garam masala** en eventueel **½ tl chilipoeder**. Roer goed.
- 6 Voeg de gele spliterwten en **800 ml** water toe. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Laat 25-30 min. pruttelen tot de linzen zacht zijn.
- 7 Roer **150 gram verse spinazie** erdoor en laat 5 min. meekoken.
- 8 Breng eventueel op smaak met natriumarm zout.
- 9 Garneer met **verse koriander** en serveer met **2 opscheplepels gekookte zilvervliesrijst** per persoon.

Tips

Vind je zilvervliesrijst niet lekker? Vervang de helft door witte rijst. Kook ze apart en meng daarna.