

Voedingsadvies bij te hoge bloeddruk

(MVC-308, uitgave augustus 2007)

Inleiding

Bij u is een te hoge bloeddruk (hypertensie) vastgesteld. In deze folder leest u welke algemene voedingsadviezen voor u van toepassing zijn.

Algemene voedingsadviezen

- Gebruik geen - of minder - zout bij de bereiding van de warme maaltijd
- Gebruik zout met minder natrium zoals LoSalt
- Gebruik maximaal één boterhambelegging kaas per dag
- Gebruik kaas met minder zout, zoals Maaslander, Maasdammer, Emmenthaler en Gruyere
- Gebruik minder smaakmakers zoals ketjap, sojasaus, ketchup, maggi, strooi-
aroma, kant-en-klare kruidenmengsels, bouillonblokjes of -poeder en juskor-
rels of -poeder. Deze bevatten veel zout.

Diëtist

Bovengenoemde algemene adviezen geven u slechts een globale indruk. Een diëtist kan u helpen uw individuele voedingspatroon aan te passen. De dieetbehandeltijd bij hypertensie bedraagt drie uur. De zorgverzekeraar vergoedt in de meeste gevallen vier uur dieetadvisering per jaar.

U kunt met een schriftelijke verwijzing van uw huisarts of specialist terecht bij een diëtist van de thuiszorgorganisatie of een zelfstandig gevestigde diëtist (raadpleeg de Gouden Gids). Wij raden u aan van deze mogelijkheid gebruik te maken.

Meer informatie

Voor verdere informatie over het dieet bij hypertensie kunt u de brochure 'Hoge bloeddruk' van de Nederlandse Hartstichting bestellen. Belt u daarvoor de informatielijn van de Nederlandse Hartstichting 0900 3000 300 (lokaal tarief) of ga naar www.hartstichting.nl.

De brochure is ook te verkrijgen bij bureau Patiëntenvoorlichting van het Jeroen Bosch Ziekenhuis locatie Carolus en Groot Ziekengasthuis, en bij het MultiVasC locatie Carolus en Groot Ziekengasthuis.

Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis
2005
www.jeroenboschziekenhuis.nl