

Harteraad is het expertisecentrum voor het leven met een hart- en vaataandoening.

Harteraad helpt mensen met een hart- en vaataandoening en hun naasten met:

- praktische steun
- sociale steun
- emotionele steun.



Harteraad

Harteraad komt op voor de belangen van ruim 1,5 miljoen mensen met een hart- en vaataandoening.



**Diabetesvereniging
Nederland**

DIABETESVERENIGING NEDERLAND.

Diabetesvereniging Nederland (DVN) komt op voor de belangen van alle mensen met diabetes. Goede zorg en voluit leven met diabetes, daar zet DVN zich al meer dan 75 jaar voor in.



nierpatiënten
vereniging
nederland



NIERPATIËNTEN VERENIGING NEDERLAND

De Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is een actieve vereniging, van en voor mensen met chronische nierschade, hun naasten en nierdonoren. Met 7.000 leden is de NVN een sterke, representatieve vertegenwoordiger van de belangen van mensen met een nieraandoening.

SPREKERS:

Prof. dr. Hanno Pijl

Internist-endocrinoloog, LUMC

Michel Hanssen

SVH meesterkok en ervaringsdeskundige

Karen Plantinga

Leefstijlcoach en diëtist



Gezond eten. Hoe werkt dat?

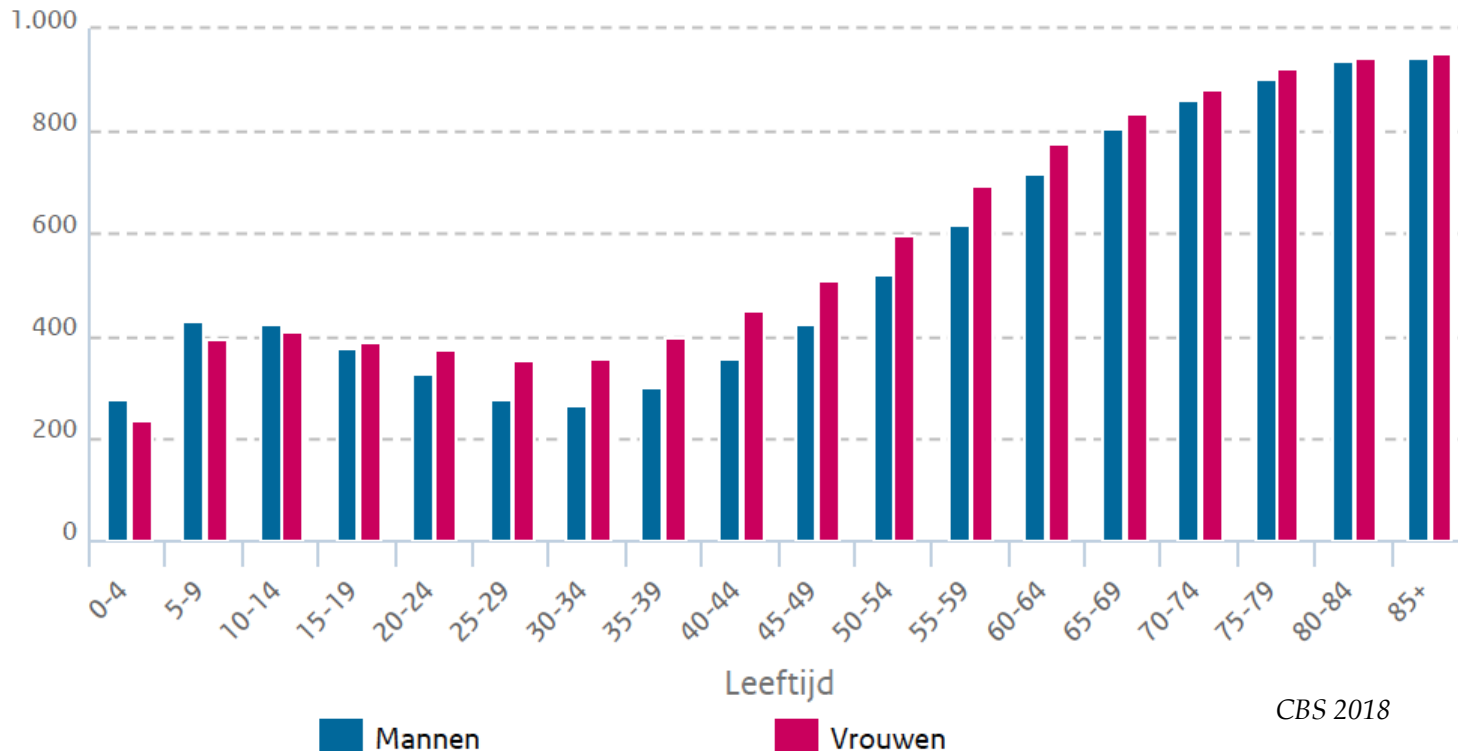
- Hanno Pijl
- LUMC
- Lifestyle4Health
- h.pijl@lumc.nl





CHRONISCHE ZIEKTE IN NEDERLAND

Aantal per 1.000 personen



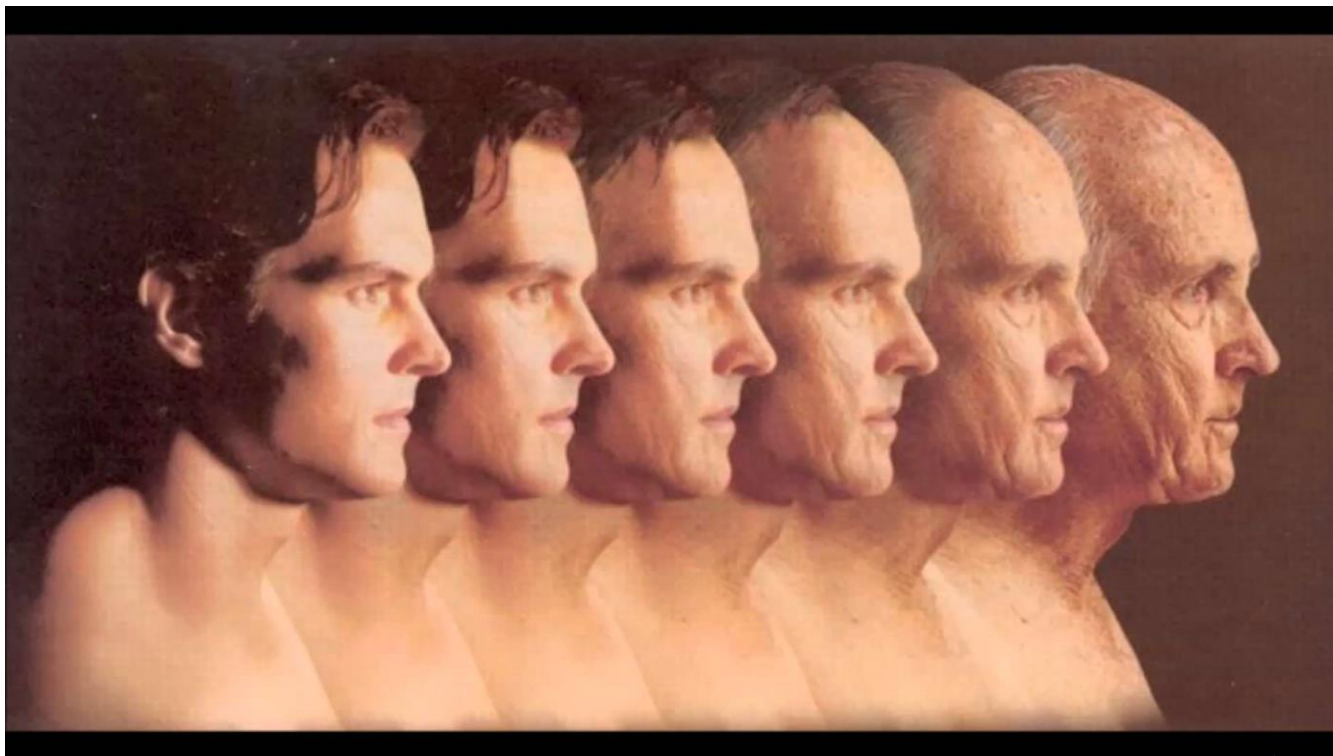
CBS 2018



**LIFESTYLE
4HEALTH**

Nederlands Innovatiecentrum
voor Leefstijlgeneeskunde

VEROUDERING



Laag-gradige systemische ontsteking



**LIFESTYLE
4HEALTH**

Nederlands Innovatiecentrum
voor Leefstijlgeneeskunde

BLUE ZONES



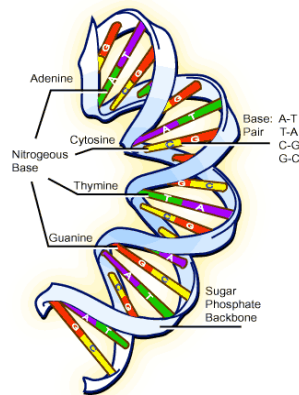
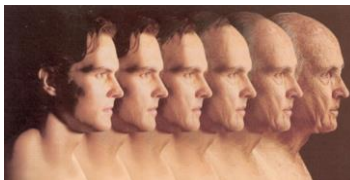


**LIFESTYLE
4HEALTH**

Nederlands Innovatiecentrum
voor Leefstijlgeneskunde



OORZAKEN VAN CHRONISCHE ZIEKTEN



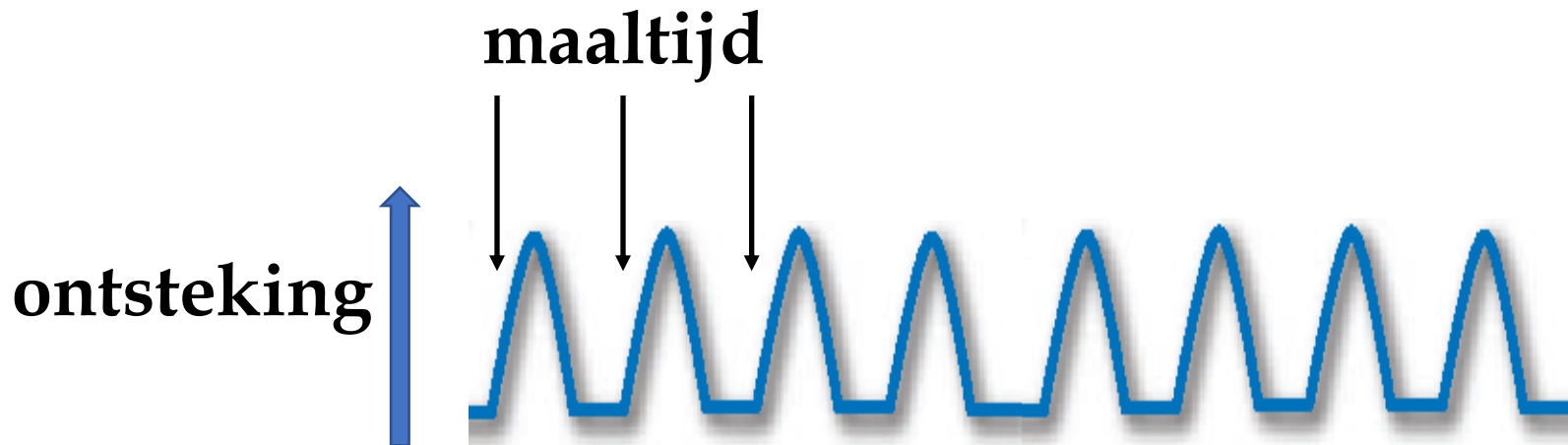


OORZAKEN VAN CHRONISCHE ZIEKTEN





VOEDING EN ONTSTEKING





BEWERKTE VOEDING EN ONTSTEEKING





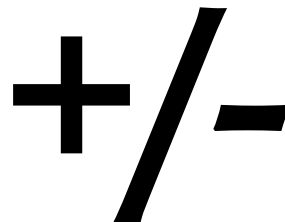
BEWERKTE VOEDING EN ONTSTEEKING



- Vezels
- Vitamines
- Mineralen
- Antioxidanten

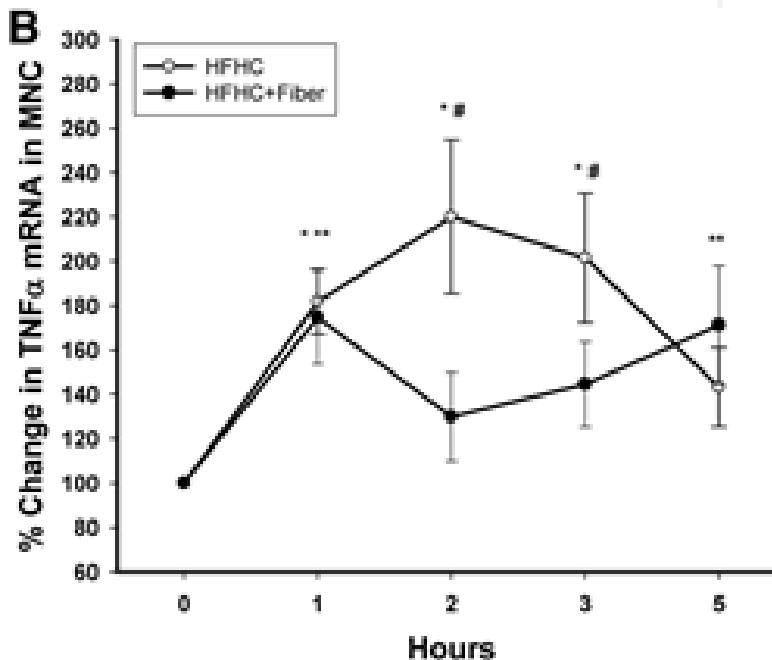
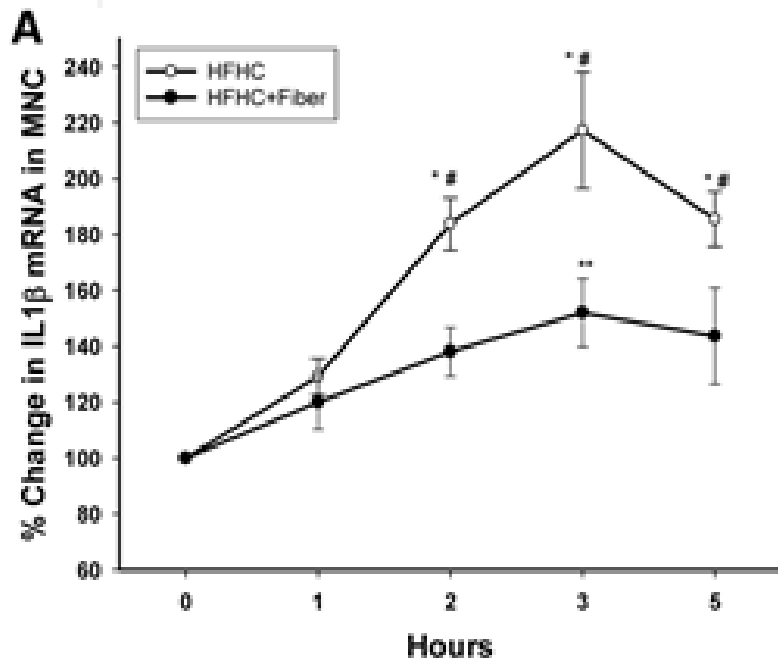


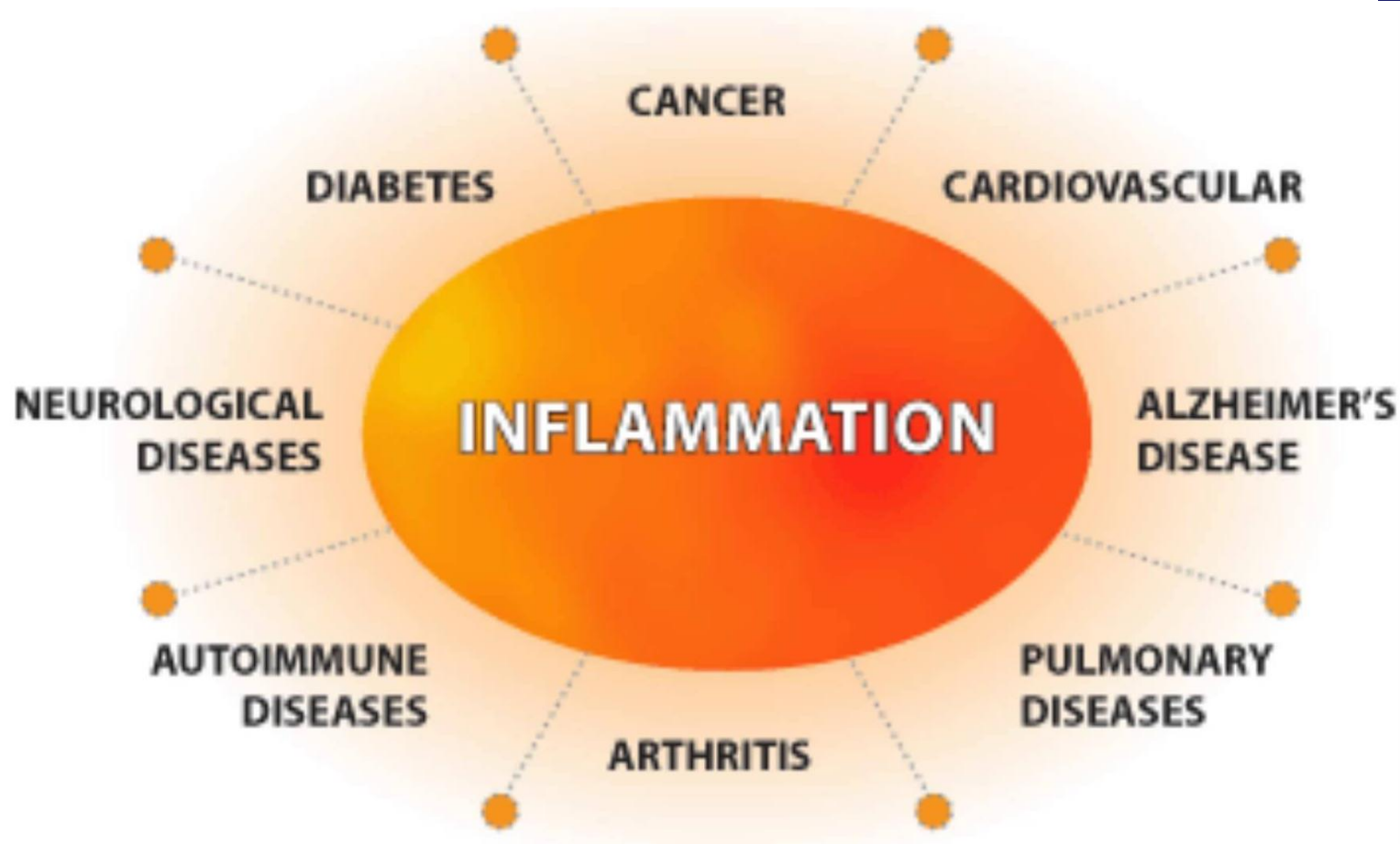
**DAT SUIKER NIET GOED VOOR
ONS IS, DAT WETEN WE!**





VOEDING EN ONTSTEEKING







**LIFESTYLE
4HEALTH**

Nederlands Innovatiecentrum
voor Leefstijlgeneeskunde

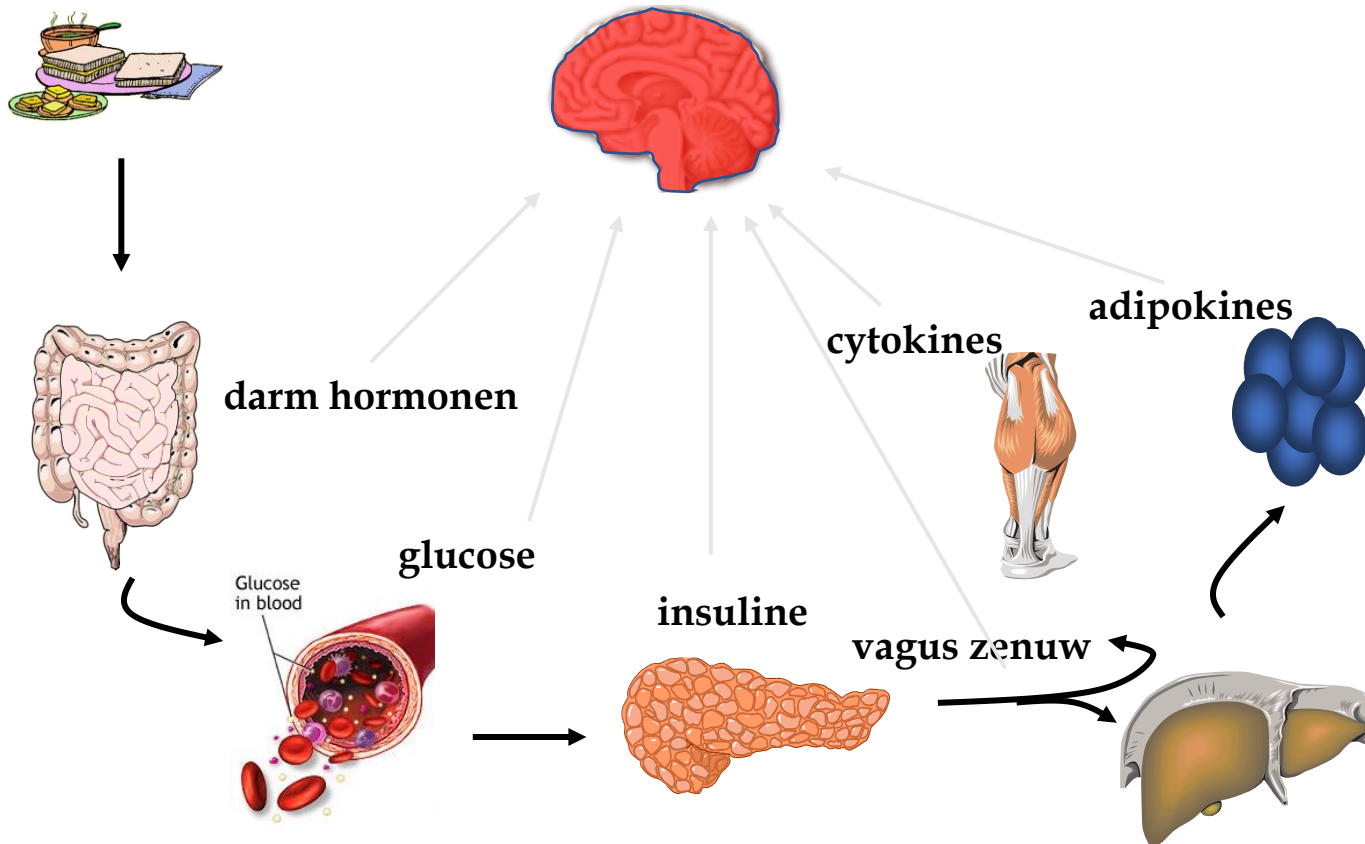




**LIFESTYLE
4HEALTH**

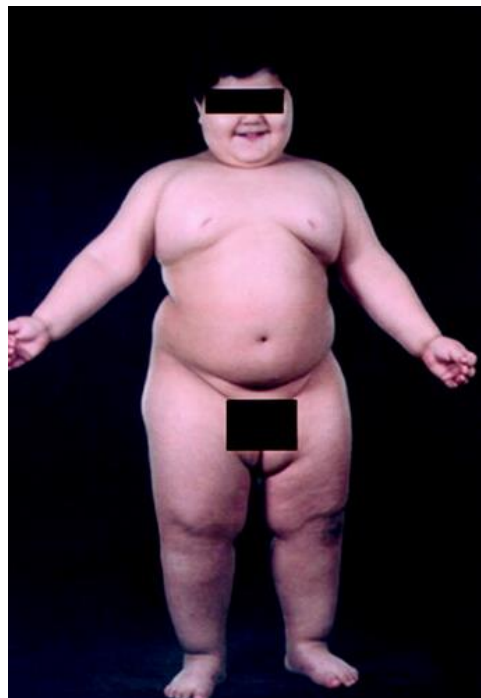
Nederlands Innovatiecentrum
voor Leefstijlgeneeskunde







LEPTINE ONTBREEKT

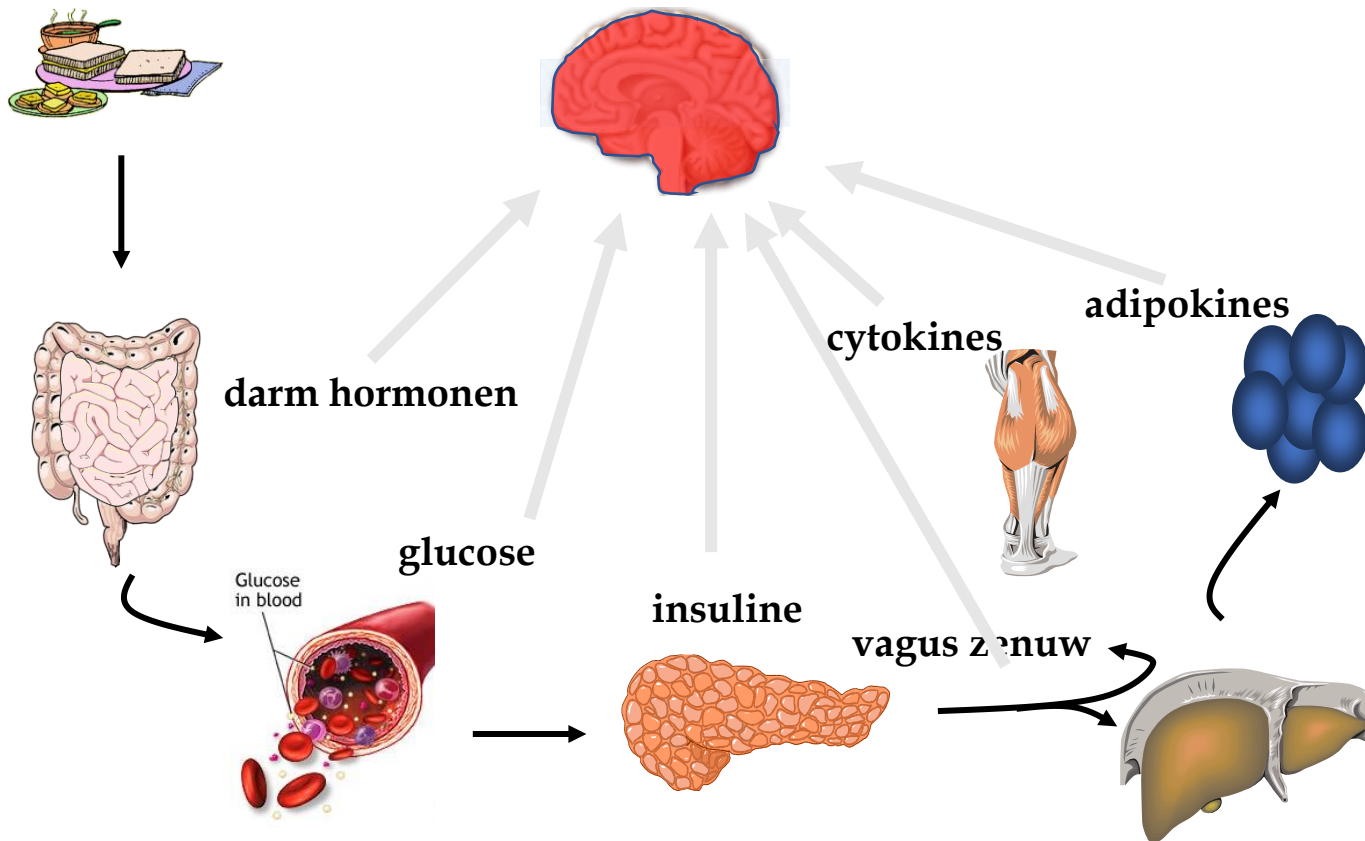


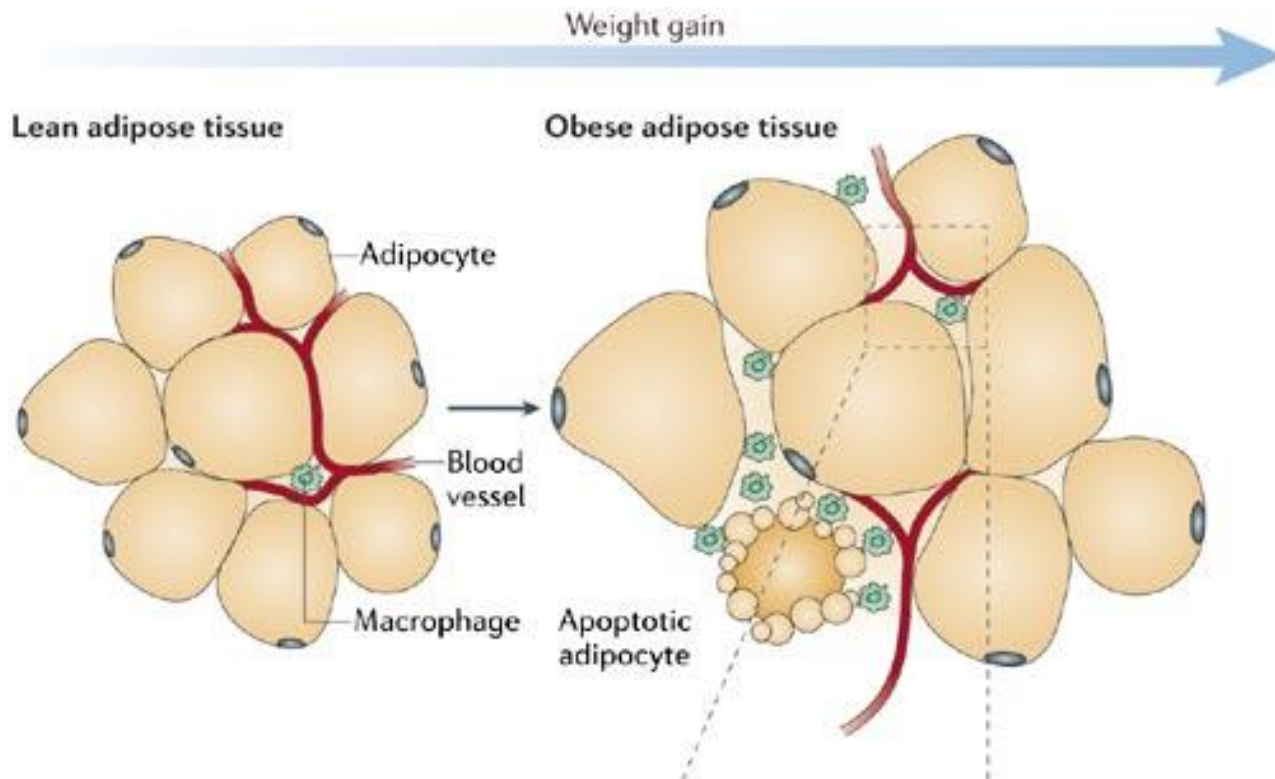
IS Farooqi et al, JCI 110:1093, 2002

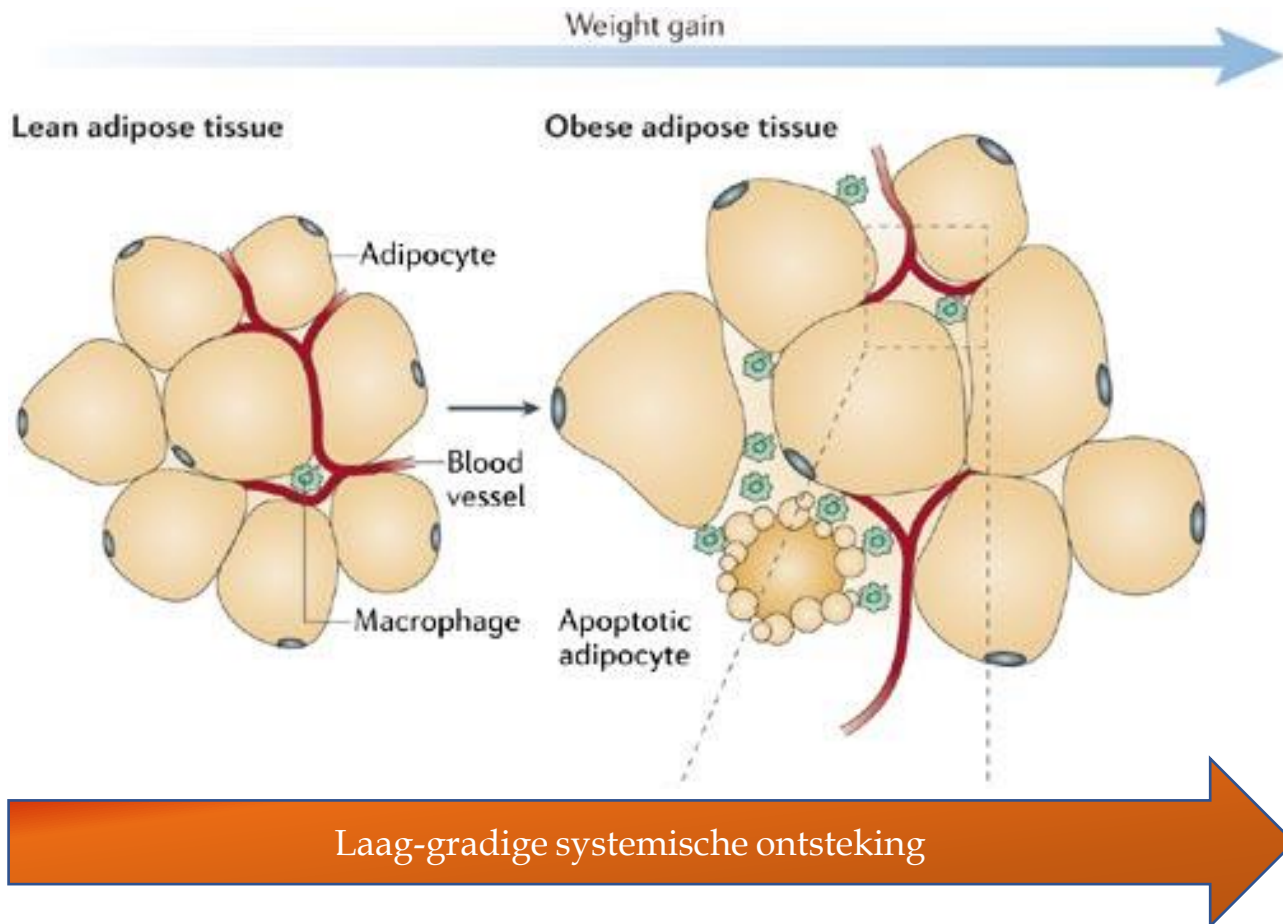


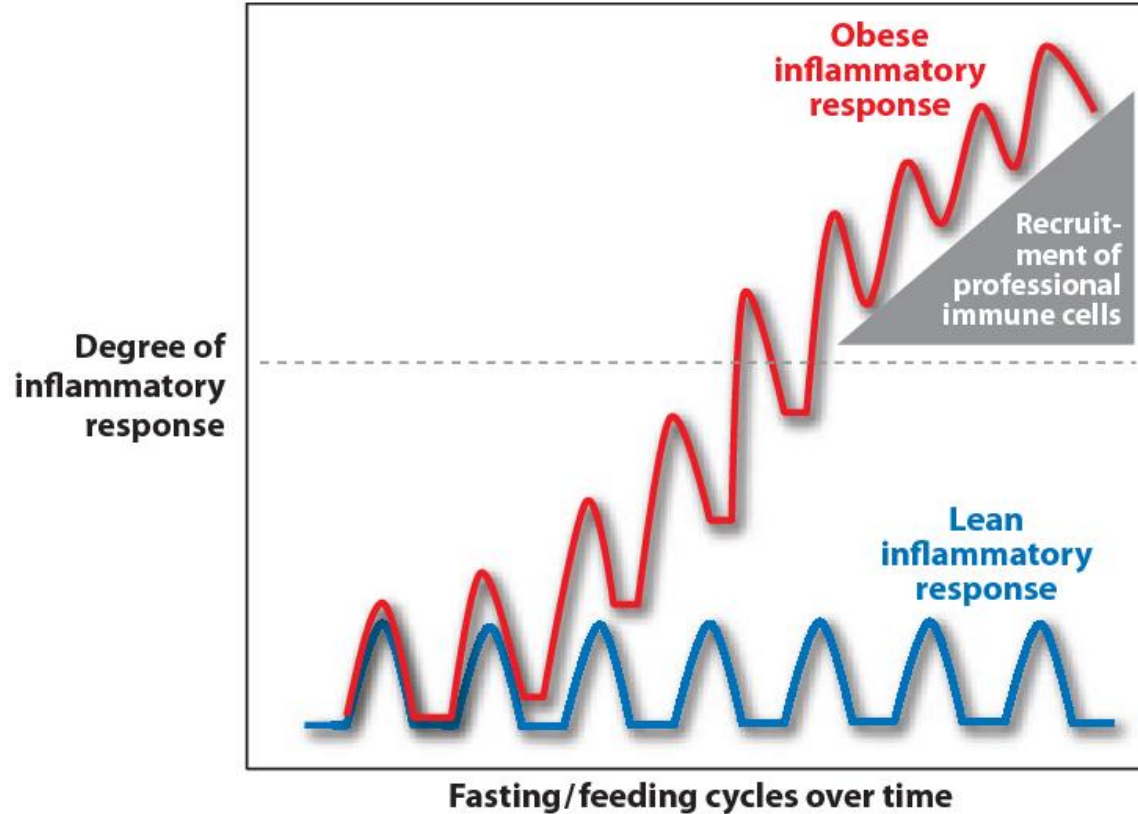
NA BEHANDELING MET LEPTINE













GEZONDE VOEDING



- Eet af en toe een handje ongezouten noten
- Eet 2x per week vette vis
- Eet matig vlees
- Gebruik olijfolie als dressing en om te braden
- Drink water/koffie/thee in plaats van fris- of fruitdrink





GEZONDE VOEDING



- Vermijd industrieel geproduceerde voedingsmiddelen
- Groente en fruit zijn de basis van dagelijkse voeding
- Wees zuinig met (geraffineerd) zetmeel (brood, pasta, rijst)
- Gebruik altijd volkoren graanproducten (met mate)
- Gebruik volvette melkproducten, vooral yoghurt, kwark en kaas



**LIFESTYLE
4HEALTH**

Nederlands Innovatiecentrum
voor Leefstijlgeneeskunde



GEZONDE VOEDING ALS MEDICIJN



Harteraad

 Harteraad

www.harteraad.nl



**Diabetesvereniging
Nederland**

www.dvn.nl



**nierpatiënten
vereniging
nederland**



www.nvn.nl