

Voeding en hyperlipidemie

Te veel cholesterol? Te veel triglyceriden?

Verschillende factoren beïnvloeden de gezondheid van ons hart: leeftijd, stress, hoge bloeddruk, roken, zwaarlijvigheid, te weinig beweging, erfelijkheid, onevenwichtige voeding, verhoogde bloedvetten,...
Onevenwichtige voeding en cholesterolgehalte zijn één van de belangrijkste factoren die je door een gezonde levensstijl en dan voornamelijk door voeding zelf kan beïnvloeden.

Voor de aanpassing van eetgewoonten is een consultatie bij een diëtiste aan te raden.

Welke onderwerpen komen er aan bod tijdens een consultatie bij een diëtiste?

- Belang van gezonde levensstijl en de invloed van bloedvetten (vb. cholesterol)
- Wat is LDL- en HDL-cholesterol ?
- Wat zijn triglyceriden?
- LDL- en HDL-cholesterol veranderen door voeding
- Kennis van soorten vetten in onze voeding en hun invloed op LDL- en HDL-cholesterol
- Belangrijke aandacht voor de VERBORGEN vetten in de voeding.
- Hoe huidige voedingsgewoonten aanpassen? Gezond voedingsplan...
- Etiketten op voedingsmiddelen leren interpreteren
- Productinformatie
- Variatie en recepten