

Bijlage 3. Nadere uitwerking gerichte leefstijl adviezen

1. Hart- en vaatziekten:

- 1a. Hyperlipidemie
- 1b. Hypertensie
- 1c. Overgewicht

2. De HVZ-zorgpaden

- 2a. Angina pectoris
- 2b. Doorgemaakt myocard infarct
- 2c. Trans ischaemic attack (TIA)
- 2d. Cerebraal infarct en intracerebrale bloeding
- 2e. Perifeer arterieel vaatlijden (PAV)
- 2f. Aneurysma aorta abdominalis (AAA)

3. Zorgprofielen 1 & 2

1. Hart- en vaatziekten

Het opvolgen van de algemene leefstijladviezen is aan te raden. Per ziektebeeld is er een specifiek advies, hieronder toegelicht.

1a. Hyperlipidemie

Dieetkenmerken volgens de Dieetbehandelingsrichtlijnen van Elsevier:

- leefstijl (anders dan voeding): stoppen met roken, voldoende bewegen en stressbeheersing;
- totaal vet 20 – 40 en% (maximaal 30 – 35 en% bij overgewicht en obesitas);
- verzadigde vetzuren maximaal 10 en%. Vervangen door onverzadigde vetzuren of andere macronutriënten uit plantaardige bronnen. Verzadigde vetzuren niet vervangen door bewerkte zetmeelrijke producten en mono-/disachariden;
- transvetzuren vermijden (maximaal 1 en%);
- onverzadigde vetzuren 8 – 38 en% (maximaal rond 30 en% bij overgewicht en obesitas);
- meervoudig onverzadigde vetzuren 12 en%;
- een normale inname van omega-6 vetzuren ligt rond 5 – 6 en% (minimaal 2 en%);
- ALA minimaal 1 en% en DHA/EPA minimaal 450 mg;
- eventueel toevoegen van 2 gram plantensterolen per dag door consumptie van voedingsmiddelen rijk aan van nature aanwezige plantensterolen, eventueel aangevuld met producten verrijkt met plantensterolen;
- gebruik van meer plantaardige en minder dierlijke voedingsmiddelen, inclusief eventuele vervanging van zuivel door alternatieven van soja;
- beperken cholesterolinname, onder andere door consumptie van niet meer dan 1 – 4 eieren per week en het verlagen van de consumptie van cake en taart;
- voedingsvezels minimaal 14 gram per 1000 kilocalorieën;
- vermijden van gekookte, ongefilterde koffie;
- verhogen inname van groente en fruit;
- verhogen inname van peulvruchten;
- dagelijks 1 handje ongezouten noten;
- geen tot maximaal 1 glas alcohol (10 g alcohol) per dag;
- matig zoutgebruik (maximaal 6 gram per dag);
- indien nodig gewichtsverlies door het hanteren van een goede energiebalans (Elsevier, z.d.-b)

Let op: Bij deze patiënten kan er sprake zijn van een verstoorde glucosetolerantie, dit kan relatie hebben met diabetes mellitus (Nederlandse Huisartsen Genootschap, 2019).

1b. Hypertensie

Dieetkenmerken volgens de Dieetbehandelingsrichtlijnen van Elsevier:

Voedings- en dieetadvies:

- Bij medicijngebruik:
 - kaliumsparende diuretica en ACE-remmers: geen zoutvervangend mineraalmengsel;
 - diuretica: adequate inname van kalium;
 - ACE-remmers en angiotensine-II-receptorblokkers: natriumgebruik tot maximaal 2.400 mg natrium.
- Natriumgebruik tot maximaal 2.400 mg Na (= 6 gram zout) of bij zeer hoge natriuminname een reële beperking naar inzicht van de diëtist.
- Glycyrrhizinezuur maximaal 9.5 mg/dag.
- Verzadigd vet volgens de Richtlijnen goede voeding (beperkt tot 10 energieprocent).
- Gebruik van adequate inname van kalium, magnesium en calcium.
- Cafeïne maximaal 400 mg per dag.
- Alcoholische dranken bij voorkeur niet gebruiken, maximaal 1 consumptie per dag.
- Voldoende energie, eventueel energiebeperkt bij een BMI hoger dan 25.
- Richtlijnen goede voeding.
- Jodium volgens aanbevolen hoeveelheden volgens de Voedingsnormen.
- Flavonoïden en polyfenolen. Er zijn geen aanbevolen hoeveelheden voor flavonoïden en polyfenolen.
- Co-enzym Q10. Er is geen aanbevolen hoeveelheid voor Co-enzym Q, maar een suppletie van 2 × 50 mg per dag lijkt effectief.
- Vitamine D (suppletie). Voor vitamine D gelden de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden conform de Richtlijnen goede voeding.
- Gebruik van 1 maal per week vis, bij voorkeur vette vis (Elsevier, z.d.-c).

Let op: Bij deze patiënten kan er sprake zijn van een verstoorde glucosetolerantie, dit kan relatie hebben met diabetes mellitus (Nederlandse Huisartsen Genootschap, 2019).

1c. Overgewicht

Dieetbehandelingsrichtlijnen Elsevier Overgewicht en obesitas behandeladvies:

Energiebeperkt dieet gericht op zelfmanagement met beweegprogramma en gedragsverandering.

Dieetbehandelingsrichtlijnen Elsevier Overgewicht en obesitas dieetkenmerken:

- energiebeperkt: 600 kcal minder dan de gebruikelijke inname;
- op basis van Richtlijnen goede voeding: 40 – 50 energie% koolhydraten, 15 – 25 energie% eiwit, 30 energie% vet; 2,0 liter vocht per dag;
- bij insulineresistentie: geef een dieet met 30 en% eiwit, 35 en% vet en 35 en% koolhydraten, en 25 – 30 gram voedingsvezels. Stel als de patiënt niet voldoende afvalt de hoeveelheid koolhydraten naar beneden bij; verhoog dan de hoeveelheid eiwit en vet (maximaal 1,5 gram eiwit per kg normaal gewicht per dag gedurende de eerste fase, daarna 1,2 g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag);
- structuur: geen maaltijden overslaan; beperkte hoeveelheid tussendoortjes; vaste eetplaats; niet eten als compensatie voor emoties;
- beweging: 1 uur per dag matig intensief (ten minste 3 × per week);
- gedragsverandering door een combinatie van gesprekstechnieken.

Let op: Bij deze patiënten kan er sprake zijn van een verstoorde glucosetolerantie, dit kan relatie hebben met diabetes mellitus (Nederlandse Huisartsen Genootschap, 2019).

Lichamelijk onderzoek en risico factoren volgens de Dieetbehandelingsrichtlijnen van Elsevier:

Lichamelijk onderzoek: BMI, gewichtsverloop, buikomvang, relevante labwaarden, bloeddruk.

Risicofactoren: hoogenenergetische voeding, gebrek aan beweging, onregelmatig leven, alcohol, laag opleidingsniveau, veranderde leefomstandigheden (studeren, samenwonen, een gezin krijgen,

gepensioneerd worden), obesogene omgeving, sociale omgeving, erfelijke belasting, lage sociaal-economische status, stoppen met roken, stress, leeftijd, zwangerschap, hypothyreoïdie, erfelijke aandoeningen, Prader-Willi-syndroom, syndroom van Down, autistische stoornissen, ontwikkelingsstoornissen, monogenetische afwijkingen, Cushing-syndroom, medicijngebruik, menopauze (Elsevier, z.d.-d).

2. De HVZ-zorgpaden

- a. Angina pectoris
- b. Doorgemaakt myocard infarct
- c. Trans ischaemic attack (TIA)
- d. Cerebraal infarct en intracerebrale bloeding
- e. Perifere arterieel vaatlijden (PAV)
- f. Aneurysma aorta abdominalis (AAA)

Bij deze zorgpaden is het van belang dat de patiënten onder behandeling zijn bij zorgprofessionals waaronder diëtisten. Het is belangrijk dat de bloeddruk wordt gecontroleerd bij patiënten met deze hart- en vaatziekten en dat er wordt gecontroleerd op risico's op andere HVZ. De diëtist kijkt naar een volwaardig eetpatroon specifiek voor deze HVZ-zorgpaden, zoals aanpassing van de consistentie die noodzakelijk kan zijn bij een doorgemaakt myocard infarct, trans ischaemic attack en cerebraal infarct/intracerebrale bloeding.

3. Zorgprofielen

De Artsenwijzer Diëtetiek heeft 4 zorgprofielen opgesteld. Hierin is te vinden hoe kaderzorg het beste aangepakt kan worden volgens de Zorgmodule Voeding, zie afbeelding). Deze zorgprofielen waren nog niet eerder uitgewerkt voor HVZ-zorg. Er is voor Zorgprofiel 1 en 2 een gebruiksaanwijzing geschreven.

- **Zorgprofiel 1** is gericht op zelfmanagement, dit is mee te geven aan patiënten, zie blz. 10 e.v.
- **Zorgprofiel 2** is gericht op patiënten die begeleiding van zorgverleners nodig hebben, dit is mee te geven aan patiënten, zie blz. 11 e.v.
- **Zorgprofiel 3 en 4** zijn te gebruiken door (gespecialiseerde) diëtisten (Nederlandse Vereniging van Diëtisten, 2017). Om deze reden zijn ze niet uitgewerkt voor de huisartsenpraktijk en te raadplegen via:
 - https://www.nvdietist.nl/images/Factsheets/CVRM_2017.pdf
 - <https://www.artsenwijzerdiëtetiek.nl/cvrm-en-hartfalen>
 - https://www.nvdietist.nl/images/Vakkennis/Zorgmodule_Voeding/Zorgmodule_Voeding_Amsterdam_2012_Stroomschema_Zorgprofielen_en_Competenties.pdf
 - [Of raadpleeg de Dieetbehandelingsrichtlijnen van Elsevier voor advies geschikt voor patiënten met HVZ \(of andere ziektebeelden\), zie blz. 7.](#)

Bronvermelding voedingsadvies

- Apotheek Du Faux | *Hoge bloeddruk, stille doder.* (z.d.). [Foto]. Geraadpleegd van <https://www.apotheekdufaux.be/hoge-bloeddruk-stille-doder/>
- Baarda, D. B. (2014). *Dit is onderzoek!* (2de editie, Vol. 2014). Groningen, Nederland: Noordhoff
- Beweegrichtlijnen 2017.* (2017). [Foto]. Geraadpleegd van http://www.artsenwijzerdietetiek.nl/images/beweegrichtlijnen2017_figuur1.jpg
- Cardiovasculair risicomanagement (CVRM) | NHG.* (z.d.). Geraadpleegd op 18 februari 2020, van <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/cardiovasculair-risicomanagement#note-22>
- Cholesterol | Thuisarts.* (z.d.). Geraadpleegd op 12 maart 2020, van <https://www.thuisarts.nl/cholesterol>
- De diëtist, Diëtist in Haarlem, Jennifer Rezek.* (z.d.). [Illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.dietistinhaarlem.nl/de-dietist/>
- Dieet dit dieet dat. (2019, 12 april). *Wat doet de diëtist? - Dieet dit Dieet Dat.* Geraadpleegd op 16 mei 2020, van <https://dieetditdieetdat.nl/wat-doet-de-dietist/>
- Dieet volhouden: hoe zorg je voor de juiste motivatie.* (z.d.). [Foto]. Geraadpleegd van <https://www.lowcarbchef.nl/blog/dieet-volhouden-hoe-zorg-je-voor-de-juiste-motivatie>
- Elsevier. (z.d.-a). *Dieetbehandelingsrichtlijnen: Home.* Geraadpleegd op 18 mei 2020, van <https://www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl>
- Elsevier. (z.d.-b). *Dieetbehandelingsrichtlijnen Hyperlipidemie.* Geraadpleegd op 20 maart 2020, van https://www.dieetbehandelingsrichtlijnen-nl.ezproxy.hhs.nl/richtlijnen/04HK_hyperlipidemie_1.html
- Elsevier. (z.d.-c). *Dieetbehandelingsrichtlijnen Hypertensie.* Geraadpleegd op 20 maart 2020, van https://www.dieetbehandelingsrichtlijnen-nl.ezproxy.hhs.nl/richtlijnen/22HK_hypertensie_1.html
- Elsevier. (z.d.-d). *Dieetbehandelingsrichtlijnen Overgewicht en obesitas.* Geraadpleegd op 20 maart 2020, van https://www.dieetbehandelingsrichtlijnen-nl.ezproxy.hhs.nl/richtlijnen/09HK_overgewicht_en_obesitas_1.html
- Ervaar.* (2020, 12 mei). Geraadpleegd op 21 mei 2020, van <https://voedingleeft.nl>
- Federatie Medisch Specialisten. (2019, 6 maart). *Stoppen met roken-interventie bij CVRM - Richtlijn - Richtlijnen database.* Geraadpleegd op 12 maart 2020, van https://richtlijnen database.nl/richtlijn/cardiovasculair_risicomanagement_cvrms/isicofactor_interventie_bij_cvrml/leefstijladvies_n_bij_cvrms/stoppen_met_roken-interventie_bij_cvrms.html
- Generations Family Practice Cholesterol dangers | Annual Exam | Generations Family Practice.* (z.d.). [Illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.generationsfamilypractice.com/the-hidden-enemy-of-cholesterol-and-how-to-fight-it/>
- Gezondheidsraad. (2015). *Richtlijnen goede voeding 2015 (2015/24).* Geraadpleegd van <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>
- Gezondheidsvoordelen wanneer je een beetje afvalt - Wayuki.* (z.d.). [Illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.wayuki.nl/gezondheidsvoordelen-wanneer-je-een-beetje-afvalt/>
- Hartstichting. (z.d.-a). *Hoge bloeddruk.* Geraadpleegd op 12 maart 2020, van <https://www.hartstichting.nl/getmedia/f6bea7d9-dba8-4c73-bab0-41054004c6bf/brochure-hartstichting-hoge-bloeddruk.pdf>
- Hartstichting. (z.d.-b). *Hoog cholesterol.* Geraadpleegd op 12 maart 2020, van <https://www.hartstichting.nl/getmedia/52b8cd99-a63f-48a6-91d4-8545fb447b43/brochure-hartstichting-hoog-cholesterol.pdf>
- Hartstichting. (z.d.-c). *Lees alles over buikomvang meten.* Geraadpleegd op 18 februari 2020, van <https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/overgewicht/meten-buikomvang>
- Hartstichting. (z.d.-d). *Lees alles over gezond eten.* Geraadpleegd op 12 maart 2020, van <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten>
- Hartstichting. (z.d.-e). *Lees alles over stress.* Geraadpleegd op 18 februari 2020, van <https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/stress>
- Hartstichting. (z.d.-f). *Stoppen met roken.* Geraadpleegd op 17 februari 2020, van <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/stoppen-met-roken>
- Hoenderdos, K., & Pijl, H. (2018). *Hart- en vaatziekten?* (1ste editie, Vol. 1). Amsterdam, Nederland: Fontaine Uitgevers.
- Hoge bloeddruk | Thuisarts.* (z.d.). Geraadpleegd op 12 maart 2020, van <https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2017, 22 augustus). *Beweegrichtlijnen 2017.* Geraadpleegd op 18 februari 2020, van <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
- Nederlands Genootschap Huisartsen. (2017, 24 oktober). *NHG-Behandelrichtlijn Stoppen met roken.* Geraadpleegd op 17 februari 2020, van <https://www.nhg.org/themas/publicaties/nhg-behandelrichtlijn-stoppen-met-roken>
- Nederlandse Vereniging van Diëtisten. (2012, 1 januari). *Zorgmodule Voeding.* Geraadpleegd op 26 maart 2020, van <https://www.nvdietist.nl/ik-ben-professional/vakkennis/zorgmodule-voeding>
- Nederlandse Huisartsen Genootschap. (2015, 3 september). *Nieuwe NHG-Zorgmodules Leefstijl | NHG.* Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.nhg.org/actueel/nieuws/nieuwe-nhg-zorgmodules-leefstijl>
- Nederlandse Huisartsen Genootschap. (2019, 1 januari). *Cardiovasculair risicomanagement (CVRM) | NHG.* Geraadpleegd op 2 april 2020, van <https://www.nhg.org/standaarden/samenvatting/cardiovasculair-risicomanagement>
- Vereniging van Diëtisten. (2015). *Http://www.artsenwijzer.info/site/media/cvrms_en_hartfalen.pdf* (versie 2015).

Geraadpleegd van http://www.artsenwijzer.info/site/media/cvrm_en_hartfalen.pdf
Nederlandse Vereniging van Diëtisten. (2017, 1 december). *Factsheet CVRM*. Geraadpleegd op 20 maart 2020, van https://www.nvdietist.nl/images/Factsheets/CVRM_2017.pdf

Richtlijnwerkgroep, Trimbos-instituut, Nederlands Huisartsen Genootschap, Stichting Partnership stop met roken, & Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2016). *Richtlijn Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning* (AF1580). Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/docs/7435d8f9-c8f4-4302-aec6-f4ddade81f2.pdf>

Stichting Je Leefstijl als Medicijn. (2020, 17 mei). Geraadpleegd op 21 mei 2020, van <https://www.jeleefstijlalsmedicijn.nl>

Swaen, B. (2020, 29 januari). *Overzicht referentiestijlen*. Geraadpleegd op 5 juni 2020, van <https://www.scribbr.nl/bronvermelding/overzicht-referentiestijlen/>

Van Zuiden Communications B.V. (2009). *SAMENVATTING RICHTLIJN BEHANDELING VAN TABAKSVERSLAVING (actualisering 2009)* (1). Geraadpleegd van <http://www.partnershipstopmetroken.nl/wp-content/uploads/2013/01/SamenvattingskaartRichtlijn2009.pdf>

Vaartjes, I., Peters, R., Van Dis, S., & Bots, M. (2007, 1 januari). *Cijfers over leefstijl- en risicofactoren, ziekte en sterfte*. Geraadpleegd op 12 mei 2020, van onbekend.

Vereniging Eerstelijns Diëtisten. (z.d.). *Veld*. Geraadpleegd op 18 mei 2020, van <https://www.dietistinhetveld.nl>

Vitae Voedingsadviesbureau. (2016, 23 maart). *Home*. Geraadpleegd op 16 april 2020, van <http://www.vitaevoeding.nl>

Voedingscentrum. (z.d.-a). *Hoe eet ik gezond met een hart- en vaatziekte?* Geraadpleegd op 12 maart 2020, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/aandoeningen/hoe-eet-ik-gezond-met-een-hart-en-vaatziekte-.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.-b). *Koffie*. Geraadpleegd op 12 maart 2020, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/koffie.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.-c). *Vitamine D*. Geraadpleegd op 12 maart 2020, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx>

Zorgorganisatie Eerste Lijn. (2018, 15 november). Geraadpleegd op 16 april 2020, van <https://zel.nl>

Zorgorganisatie Eerste Lijn. (2020, 21 april). *Diabetes - protocol*. Geraadpleegd op 6 mei 2020, van <https://zel.nl/geintegreerde-en-persoonsgerichte-zorg/chronische-zorg-protocollen-en-handreikingen-hoofdmenu/protocol-diabetes-2019/>

Zorgorganisatie Eerste Lijn. (2017, 2 februari). *Wat is het verschil tussen primaire en secundaire preventie in de HVZ keten als het gaat om een verwijzing naar de diëtiste?* Geraadpleegd op 6 mei 2020, van <https://zel.nl/faq/wat-is-het-verschil-tussen-primaire-en-secundaire-preventie-in-de-hvz-keten-als-het-gaat-om-een-verwijzing-naar-de-dietiste/>

Zorgorganisatie Eerste Lijn (ZEL). (2015). *Regionaal zorgplan Hart en Vaatziekten* (versie 2015). Geraadpleegd van <https://zel.nl/wp-content/uploads/2014/10/Zorgplan-HVZ-2015-hq.pdf>

Zoutmeter. (z.d.). Geraadpleegd op 12 maart 2020, van <https://www.nierstichting.nl/zoutmeter#/>