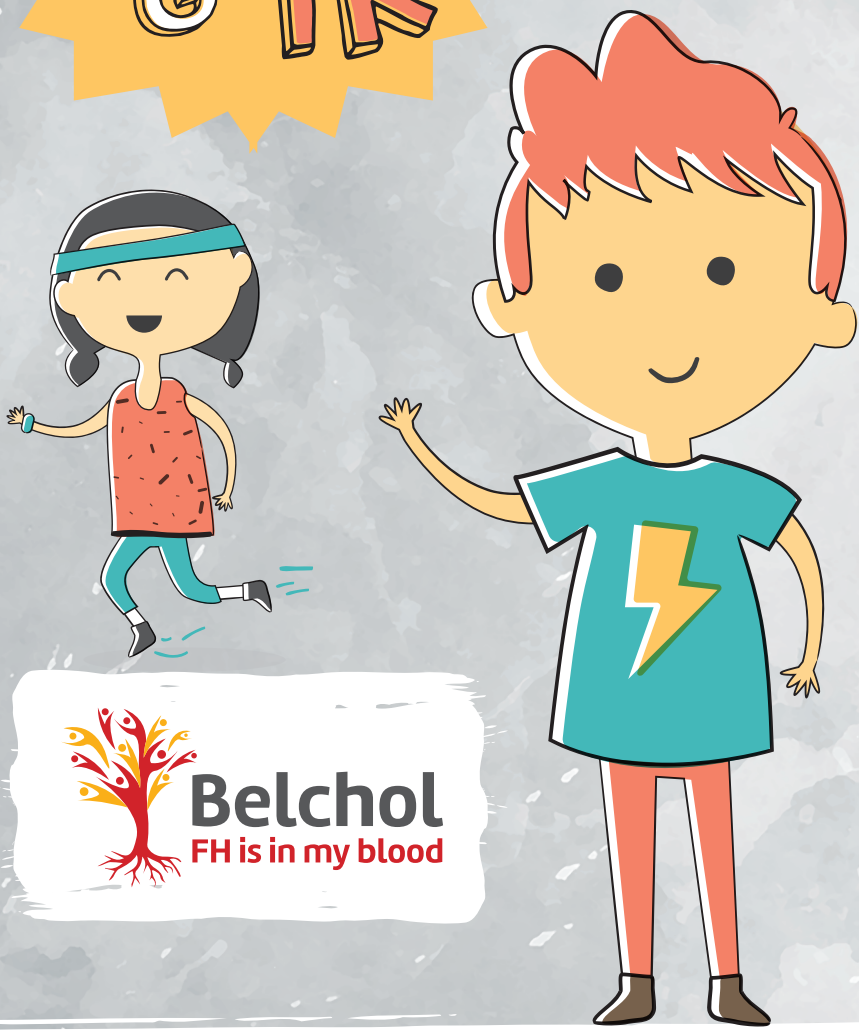
FH & ik



Belchol
FH is in my blood

Leven met FH

Leven met FH betekent dat je kunt opgroeien zoals om het even wie en een **gezond en fit Leven** leiden.

Er zijn enkel een paar dingen waarop je moet letten.

Laten we dus even onder de loep nemen wat dat wil zeggen

en **ENKELE TIPS** bekijken om met FH te kunnen leven.

Om te beginnen: wat is dat, FH?

Zit in de familie

Familiale Hypercholesterolemie

Veel te veel

Een belangrijk vet in je bloed

Een Grieks woord dat "bloed" betekent

Hoe krijg je FH?

FH is een erfelijke aandoening, je krijgt ze dus mee van je voorouders

Wat is cholesterol?

Cholesterol is iets wat je lichaam maakt. Het zit ook in een aantal dingen die je eet.

Er zijn twee soorten:

HDL = GOEDE cholesterol

LDL = SLECHTE cholesterol

Je lichaam heeft cholesterol nodig, maar **FH** hebben betekent dat er te veel **SLECHTE cholesterol** in je bloed zit.

Soms gaat die cholesterol zich vastzetten in je slagaders en dat kan problemen opleveren wanneer je volwassen wordt.

Een PAAR TIPS om normaal te leven met FH.

Tip 1 blijf niet STILZITTEN

Lichamelijk actief zijn is heilzaam voor je lichaam en om je goed te voelen.

Een opdracht voor je...

Waarom niet aan

SPORT DOEN NA SCHOOLTIJD ?

Actief blijven kan helpen om

- ☑ meer goede cholesterol (HDL) te krijgen
- ☑ een gezond gewicht te behouden
- ☑ gezond te blijven en je goed te voelen
- ☑ meer spierkracht te ontwikkelen
- ☑ je immuunsysteem op te peppen
- ☑ beter te slapen
- ☑ je te amuseren en vrienden te maken

Gezond eten en drinken is voor iedereen belangrijk – niet alleen omdat je FH hebt.

Kiezen voor gezonder eten, dat is een kwestie van kleine aanpassingen in wat je elke dag eet en drinkt.

Een aantal slechte gewoonten vervangen door gezonder gedrag.

Tip 2 gezond ETEN

Een opdracht voor je...

Tracht elke dag ten minste

VIJF soorten FRUIT en GROENTEN te eten.

Ze leveren je vitaminen, mineralen en vezels die je lichaam nodig heeft en zelf niet kan maken.

Kies vaker VOOR...

- Fruit & groenten
- Noten & zaden
- Water
- Haverkoekjes
- Vetarme yoghurt, melk & kaas
- Zachte margarine & plantaardige olie
- Kip, vis & eieren
- Volkorenbrood
- Muesli of havervlokken
- Volle rijst & deegwaren

Grijp minder vaak NAAR...

- ✗ Frieten
- ✗ Chips, snoep & chocola (behalve pure!)
- ✗ Suikerrijke drank (met of zonder prik)
- ✗ Koek & taart

- ✗ Vetrijke yoghurt, melk & kaas
- ✗ Boter

- ✗ Worst, hamburgers en pizza
- ✗ Wit brood

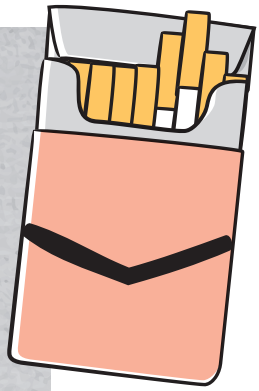
- ✗ Gesuikerde ontbijtgranen
- ✗ Witte rijst & deegwaren

Tip 3

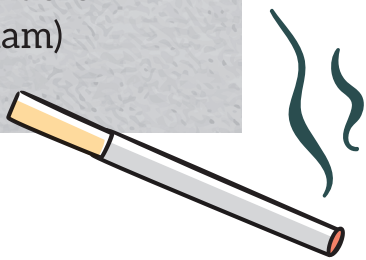
Je kunt maar beter NIET ROKEN en geen ALCOHOL drinken wanneer je ouder wordt

Misschien zullen vrienden je een sigaret of een pintje aanbieden, maar er zijn heel wat redenen om daar niet mee te beginnen.

Roken



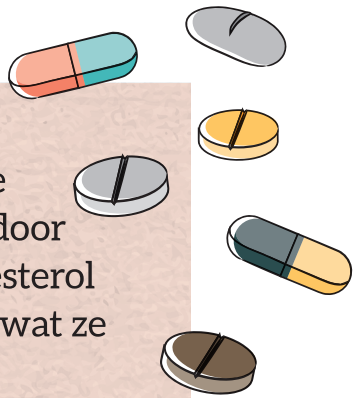
- is slecht voor je gezondheid
- kan je slagaders verstoppen (die brengen bloed naar je hart en naar de andere delen van je lichaam)



Alcohol

Kan jongeren in gevaar brengen. Er te veel van drinken is slecht voor je hart.

Tip 4 Neem je GENEESMIDDELEN



Het is belangrijk dat je regelmatig je geneesmiddelen neemt, want daardoor kun je de hoeveelheid slechte cholesterol verkleinen. Je voelt misschien niet wat ze doen, maar ze werken wel degelijk!

Mogelijk zul je statines moeten nemen. Dat zijn geneesmiddelen die je cholesterol verlagen door de hoeveelheid die je lichaam zelf maakt te verminderen.

Statines zijn kleine pilletjes die je gewoonlijk elke avond neemt.

Je dokter zal met je spreken over de soorten medicijnen die je nodig hebt en hoe je ze moet nemen.

Maak je je toch zorgen, praat er dan over in je gezin, met je arts of je verpleegster.

Alles nog eens op een rijtje

Als je **FH** hebt, zorg er dan voor dat je **Gezond** en **Fit** blijft door onze **tips te volgen**.

Tip 1 Blijf ACTIEF

Tip 2 Eet gezond

Tip 3 ROKEN en ALCOHOL drinken doe je beter niet

Tip 4 Neem je GENEESMIDDELEN

Belchol
FH is in my blood

BELCHOL wil levens redden door families die door FH getroffen zijn te helpen, zodat ze hartaandoeningen en beroertes kunnen vermijden.

Wat wij doen:

Wij bieden advies van deskundigen, educatieve middelen en onze invloed om:

- campagnes te voeren om makkelijker tot de juiste diagnose, behandeling en verdere zorgen te komen
- mensen te helpen om beter om te gaan met hun hypercholesterolemie
- gezondheidswerkers specifieke vorming te geven

Dank aan onze partners:

Belgian Atherosclerosis Society
Belgian Lipid Club
www.lipidclub.be

AMGEN®

SANOFI

Dank aan onze sponsors:

MSD
INVENTING FOR LIFE

Pfizer

In samenwerking met:

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL
BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW

Volg ons op:

www.belchol.be

Hoe ons contacteren:
Elyzeese-Veldenstraat 63
1050 Brussel

Email: **info@belchol.be**

HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

This booklet is based on the original version produced and owned by **HEART UK - The Cholesterol Charity**

Translation was funded by a grant from the International Atherosclerosis Society to the UK Pediatric FH register https://audit.rcplondon.ac.uk/PaedFH

© HEART UK. 7 North Road, Maidenhead SL6 1PE.
Charity Registration No: 1003904

Design and illustrations by **Onclick.co.uk**

September 2017