**Taak 4B-1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel** | Voeding en Hoge bloeddruk (drop) |
| **Werkwijze** | **Maak de volgende vragen:**   1. Wat heeft drop met hoge bloeddruk te maken? 2. En wat heeft hoge bloeddruk met hartklachten te maken? 3. Keukenzout (Natriumchloride, NaCl) trekt water aan. Wat wil dat zeggen? 4. Kun je uitleggen wat vochtvolume en hoge bloeddruk met elkaar te maken hebben? 5. Waarom moeten mensen met een hoge bloeddruk wel voldoende kalium binnen krijgen? 6. In welke voedingsmiddelen zit kalium? Dat zijn voedingsmiddelen die iemand met hoge bloeddruk juist wel moet eten. 7. Leg nu uit waarom bij een hoge bloeddruk een natriumbeperkt dieet wordt geadviseerd. |
| **Boeken/media** | Internet:Voedingscentrum, Hartstichting  Zoek op internet de NHG-patiëntenbrief: “Voedingsadviezen bij een hoge bloeddruk” en bestudeer deze. |