

WAAROM VOEDING BELANGRIJK IS

- ✓ Ondersteunt weerstand en herstel
- ✓ Beïnvloedt energie & wondgenezing
- ✓ Kan klachten uitlokken of verminderen
- ✓ Helpt bij gezond gewicht & je beter voelen



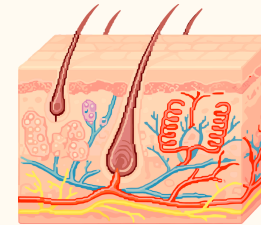
VOEDING & JOUW HUID

WAT JE EET BEÏNVLOEDT HERSTEL, ENERGIE EN SOMS OOK JE HUIDKLACHTEN.

IEDERE HUID IS ANDERS

Meer behoefte aan eiwitten/energie

- Bij wonden, blaren of ontstekingen heeft je lichaam extra bouwstoffen nodig.



ADVIEZEN

- Dit zijn algemene adviezen. Bespreek jouw situatie met een zorgverlener.



DAGELIJKSE BASIS VOOR GEZONDE HUID



VEEL GROENTE EN FRUIT



VOLDOENDE WATER



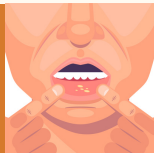
GENOEG (PLANTAARDIGE) EIWITTEN

LETTEN OP

- ✓ Minder suiker, zout & bewerkt eten
- ✓ Weinig alcohol & niet roken
- ✓ Gezond gewicht nastreven



IEDERE HUID IS ANDERS



PIJN BIJ KAUFEN OF SLIKKEN



VOEDING LIJKT KLACHTEN TE TRIGGEREN



MEDICATIE BEÏNVLOEDT EETLUST OF GEWICHT



MOEITE OM ADVIEZEN VOL TE HOUDEN

MEER LEZEN:

- Eiwitten & herstel
- Ontstekingsremmende voeding
- Darmgezondheid en vezels
- Vitaminen, mineralen & supplementen



Lees hier verder over Huid & Voeding



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: