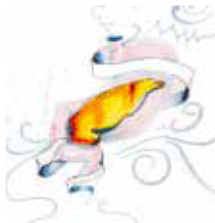


HIV is: JUST A PART OF ME



10 TIPS OM GEZOND TE BLIJVEN

1. **Bespreek het risico op diabetes met je hiv-arts.**
2. **Ken de resultaten van je bloedsuikertest. Houd je bloedsuiker onder controle.**
3. **Eet gezond en evenwichtig.** Beperk zout en vet. Kies voedsel met trage suikers voor de vertering. Voeg geen suiker toe bij het koken en eet meer groenten en volle granen.
4. **Behoud een gezond gewicht.**
5. **Beweeg regelmatig.**
6. **Rook niet.**
7. **Drink niet te veel alcohol.** <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9438-alcohol>
Vraag hulp om te minderen of te stoppen.
8. **Ken je familiegeschiedenis.**
9. **Praat met je hiv-arts** over al je behandelingsopties, ook die voor hiv.
10. **Download apps waarmee je je gezondheid kan volgen.** Zoals je voedingsgewoonten noteren of hulp om te stoppen met roken.