

HOGE BLOEDDRUK



Een risico voor hart- en vaatziekten



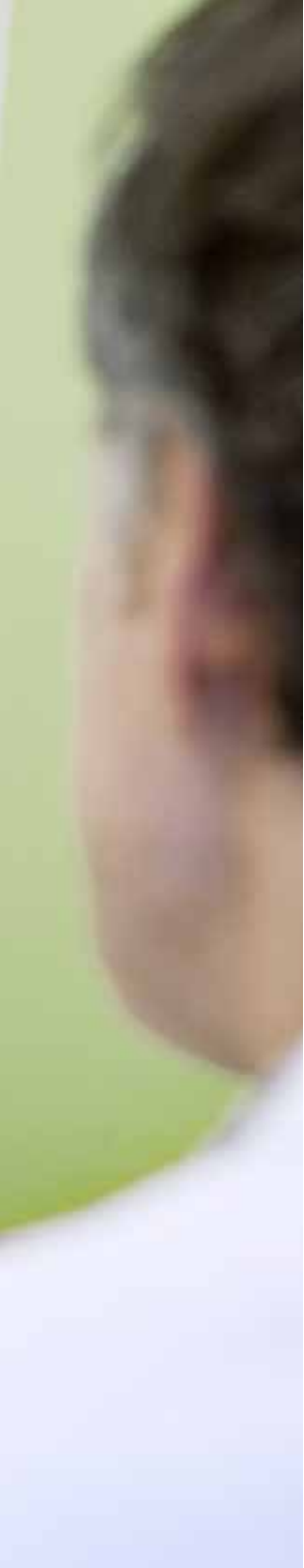
Inhoudsopgave

Waarover gaat deze brochure?	5
Wat is bloeddruk?	6
Hoe wordt de bloeddruk gemeten?	7
Wanneer is de bloeddruk hoog?	8
Thuis de bloeddruk meten	9
Wat zijn de oorzaken van een hoge bloeddruk?	10
Wat zijn de gevolgen van een hoge bloeddruk?	11
Wat kun je doen bij een hoge bloeddruk?	13
Je voeding	14
Een gezond gewicht of overgewicht?	19
Je leefstijl	21
Medicijnen	22
Vraag en antwoord	24
Waar vind je meer informatie?	25
Meer weten over gezond leven en eten?	26
Iedereen een gezond hart, voor nu én later	28
Sluit je aan bij Harteraad!	29
Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!	30



*Rob van Kempen (42):
“Hoge bloeddruk komt in mijn
familie veel voor. Ook ik bleek
een hoge bloeddruk te hebben.
Geen fijne boodschap maar ik
leef nu wel een stuk gezonder.”*





Waarover gaat deze brochure?

Je hebt een hoge bloeddruk. Waarschijnlijk merk je daar weinig van en voel je je goed. Toch is het belangrijk om te zorgen dat je bloeddruk omlaag gaat. Want een hoge bloeddruk vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Zeker als je ook andere risicofactoren hebt, zoals een hoog cholesterolgehalte, overgewicht of als je rookt.

In deze brochure lees je meer over de oorzaken en gevolgen van een hoge bloeddruk. Je leest wat dit precies betekent en wat je zelf kunt doen om je bloeddruk te verlagen. De Hartstichting vindt het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over je (hoge) bloeddruk. We geven je met deze brochure graag een steuntje in de rug.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze brochure?

Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via

0900 3000 300. Chatten kan ook: **hartstichting.nl/voorlichting**

Wat is bloeddruk?

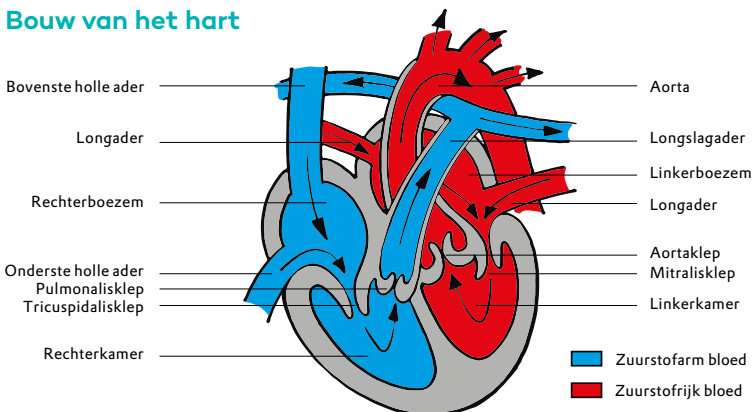
Om te kunnen functioneren, heeft ons lichaam zuurstof en voedingsstoffen nodig. Deze stoffen bereiken de spieren en organen via het bloed, dat door het hart wordt rondgepompt. Het hart is een holle spier met vier ruimtes: twee kamers en twee boezems. Een volwassen hart klopt - in rust - ongeveer zestig tot honderd keer per minuut en pompt dan vier tot zes liter bloed rond. Door het afwisselend samentrekken en ontspannen van de kamers en boezems wordt bij iedere hartslag een hoeveelheid bloed door de slagaders gepompt. Daardoor komt er druk te staan op de vaatwand. Dit is de bloeddruk.

Boven- en onderdruk

Elke keer als het hart samenknijpt, perst het met flinke kracht bloed de slagaders in. Daardoor wordt de druk in de slagaders hoger. Dit noemen we de bovendruk of systolische druk. Daarna ontspant het hart zich even en daalt de druk in de slagaders. Dit is de onderdruk of diastolische druk.

Een hoge bloeddruk verhoogt het risico op een hart- of vaatziekte. Bij een hoge bloeddruk is de boven- en/of onderdruk verhoogd. Bij het inschatten van je risico op hart- en vaatziekten en bij de behandeling van hoge bloeddruk kijkt de arts met name naar de bovendruk.

Bouw van het hart



Hoe wordt de bloeddruk gemeten?

De bloeddruk schommelt over de dag. In de nacht is je bloeddruk relatief laag. Tegen de tijd dat je wakker wordt, stijgt je bloeddruk en in de loop van de dag neemt de bloeddruk weer af. Tegen het eind van de middag en in de avond stijgt je bloeddruk weer.

Ook zaken als een onregelmatige ademhaling, heftige emoties zoals boosheid of angst, hoge lichaamstemperatuur (koorts), lichaamsbeweging, druk praten, eten, alcohol en tabak kunnen je bloeddruk tijdelijk verhogen. Daarom meet de arts je bloeddruk meerdere keren, op verschillende momenten. Pas dan kan de arts vaststellen of je een hoge bloeddruk hebt. Het kan ook zijn dat je een bloeddrukmeter mee naar huis krijgt, die dag en nacht automatisch meerdere keren de bloeddruk meet.

Of de arts vraagt je om zelf een week lang 's ochtends en 's avonds je bloeddruk te meten. De bloeddruk thuis zegt vaak meer dan de bloeddruk in de spreekkamer.

Twee cijfers

Bloeddruk wordt weergegeven in twee cijfers, één voor de bovendruk en één voor de onderdruk. Dat is de waarde van de bloeddruk, uitgedrukt in millimeters kwik (mmHg). Is je bovendruk 150 en je onderdruk 95? Dan is je bloeddruk 150/95 mmHg.



Wanneer is de bloeddruk hoog?

Als je een hoge bloeddruk hebt, is meestal zowel de boven- als onderdruk verhoogd.

Het kan ook zijn dat maar één van de twee waarden (meestal de bovendruk) verhoogd is.

De bloeddruk is verhoogd als bij meerdere metingen:

- de bovendruk 140 mmHg of hoger is en/of
- de onderdruk 90 mmHg of hoger is.

Deze waarden gelden voor volwassenen, gemeten in de spreekkamer van een arts.

Als je ouder wordt, stijgt je bloeddruk. Dat is normaal. De wanden van de bloedvaten worden namelijk stijver door verkalking en doordat zij minder elastisch worden. Het bloed stroomt daardoor minder makkelijk door de bloedvaten, waardoor de druk stijgt.

Daarom mag bij ouderen de bloeddruk soms wat hoger zijn, afhankelijk van de persoonlijke situatie



Thuis de bloeddruk meten

Als je zelf de bloeddruk gaat meten, is het belangrijk dat je een betrouwbare meter gebruikt. Gebruik het liefst een bovenarm bloeddrukmeter. Die is minder gevoelig voor fouten dan een pols bloeddrukmeter.

De Hartstichting adviseert een bloeddrukmeter van de lijst van STRIDE BP. Deze organisatie keurt bloeddrukmeters op basis van onafhankelijk onderzoek. Op onze website vind je een overzicht met goedgekeurde meters:

hartstichting.nl/betrouwbare-bloeddrukmeters

Thuis is je bloeddruk meestal iets lager dan bij de arts. De bloeddruk is verhoogd als deze thuis gemiddeld 135/85 mmHg of hoger is. Soms vraagt de arts je om thuis een week lang je eigen bloeddruk te meten.

De arts kan ook voorstellen om een 24-uurs bloeddrukmeting te doen. Dat geeft een goede indruk van je bloeddruk gedurende de dag en nacht. Hierbij geldt dat je bloeddruk te hoog is wanneer deze gemiddeld 130/80 mmHg of hoger is.

Wil je thuis je bloeddruk meten? Op onze website lees je meer over het thuis meten van de bloeddruk, de 24-uursbloeddrukmeting, en de weekmeting. Kijk op hartstichting.nl/bloeddruk

Wat zijn de oorzaken van een hoge bloeddruk?

Meestal is er geen duidelijke oorzaak van een hoge bloeddruk. In een enkel geval ontstaat de hoge bloeddruk door een ziekte van de nieren, bijnieren of schildklier.

Iedereen kan een hoge bloeddruk krijgen. Sommige factoren hebben een nadelige invloed op je bloeddruk.

Je hebt een grotere kans op hoge bloeddruk als je:

- rookt
- te zwaar bent
- ongezond eet met veel zout en verzadigd vet
- weinig beweegt
- overmatig alcohol drinkt
- veel stress hebt
- mensen in de familie hebt met een hoge bloeddruk
- tijdens een zwangerschap een hoge bloeddruk had
- op jongere leeftijd al een wat hogere bloeddruk had
- veel drop of zoethout gebruikt
- medicijnen gebruikt die een verhoging van de bloeddruk als bijwerking hebben

Hoge bloeddruk kan ook het gevolg zijn van slaapapneu, van een ziekte van de nieren, bijnieren of schildklier, of van het syndroom van Cushing.

Een hoge bloeddruk kan op elke leeftijd voorkomen. Wel neemt de kans daarop toe naarmate je ouder wordt. Onder de 70 jaar komt hoge bloeddruk meer voor bij mannen. Op hogere leeftijd hebben meer vrouwen een hoge bloeddruk. Dit komt onder andere door de overgang. Veel vrouwen worden na de overgang wat zwaarder. Daardoor neemt de kans op een hoge bloeddruk toe.

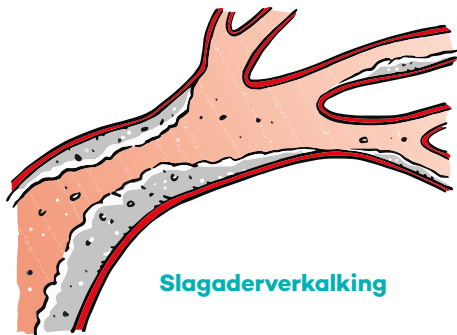


Wat zijn de gevolgen van een hoge bloeddruk?

Van een hoge bloeddruk merk je zelf meestal niets. Maar de bloedvaten staan wel voortdurend onder een te hoge druk. Een bloeddruk die lange tijd te hoog is, kan gevolgen hebben voor je gezondheid. De hoge bloeddruk kan namelijk schade aanrichten aan bijvoorbeeld je hart, vaten, hersenen, ogen en nieren.

Schade aan hart en bloedvaten

De slagaders hebben mooie gladde wanden van binnen. Door de hoge bloeddruk kunnen beschadigingen aan de wanden van de slagaders ontstaan. Witte bloedcellen, vetten en cholesteroldeeltjes hechten zich makkelijk aan de beschadigde vaatwand die daardoor dikker wordt. Dit heet slagaderverkalking. De plaatselijke verdikking van de vaatwand is een plaque. Door slagaderverkalking raken de bloedvaten vernauwd en neemt de weerstand in de bloedvaten toe. Dat betekent dat het hart steeds harder moet werken om het bloed rond te pompen.



Hoge bloeddruk kan verschillende hart- en vaatziekten tot gevolg hebben:

- Doordat het hart harder moet werken, raakt de hartspier verdikt. Op den duur verslapt de hartspier en neemt de pompkracht af. Dit leidt tot hartfalen. Dat betekent dat het hart minder goed bloed kan rondpompen.
- Door vernauwde kransslagaders krijgt het hart minder zuurstof. Dat merk je vooral bij inspanning of heftige emoties. Je voelt dan een beklemmende, drukkende pijn midden in de borst die vaak uitstraalt naar de onderkaak, hals, armen, rug of de maagstreek. In rust neemt de pijn af. Dit is angina pectoris.
- Een plaque loopt soms schade op. Op beschadigde plaques ontstaan bloedstolsels die los kunnen raken en dan meestromen met het bloed. Als zij vervolgens ergens in een bloedvat blijven steken, sluiten ze dit helemaal af. Zo ontstaat een hart- of herseninfarct.

Andere risicofactoren

Natuurlijk wordt het risico op een hart- of vaatziekte niet alleen bepaald door de bloeddruk. Andere risicofactoren zijn:

- roken
- overgewicht
- hoog cholesterolgehalte
- diabetes mellitus (suikerziekte)
- weinig beweging
- stress
- overmatig alcoholgebruik
- erfelijkheid

Hoe meer risicofactoren je hebt, hoe groter de kans op een hart- of vaatziekte. Heb je naast een hoge bloeddruk bijvoorbeeld ook overgewicht? Dan is de kans op een hart- of vaatziekte groter dan de optelsom van de afzonderlijke factoren: $1 + 1 =$ meer dan 2! Op sommige risicofactoren heb je zelf geen invloed, zoals leeftijd, geslacht of erfelijkheid. Maar het goede nieuws is dat je zelf toch veel kunt doen om de risico's te verkleinen. Je bepaalt namelijk zelf wat je eet, hoeveel je beweegt, of je rookt en of je zorgt voor voldoende ontspanning.

Wil je deze risico's verkleinen en zo de kans op hart- en vaatziekten verminderen? Op onze website vind je uitgebreide informatie. Ga naar hartstichting.nl/gezond-leven. Je kunt ook brochures downloaden over de verschillende risicofactoren en hart- en vaatziekten via de website hartstichting.nl/shop

Wat kun je doen bij een hoge bloeddruk?

Naast de behandeling die de arts aan je voorstelt, kun je zelf ook bijdragen aan het verlagen van je bloeddruk.

Wat kun je zelf doen om je bloeddruk te verlagen?

- Stoppen met roken.
- Gezond eten en de hoeveelheid zout, suiker en verzadigde vetten in je voeding beperken.
- Afvallen als je overgewicht hebt.
- Het behouden van een gezond lichaamsgewicht.
- Voldoende bewegen.
- Genoeg tijd nemen om te ontspannen.
- Geen alcohol drinken. Wil je toch af en toe alcohol gebruiken, neem dan maximaal 1 glas per dag.

Een gezonde leefstijl is dus erg belangrijk om je bloeddruk te verlagen. Op de volgende pagina's staan tips die je helpen om gezond te leven.

Door je voeding aan te passen, voldoende te bewegen en goed op je gewicht te letten, kan je bloeddruk dalen. Heb je een erg hoge bloeddruk? Of heb je nog andere risicofactoren? Dan krijg je meestal medicijnen voorgeschreven. Bij de behandeling van hoge bloeddruk wordt meestal gestreefd naar een bovendruk die lager is dan 140 mmHg (volwassenen) of 150 mmHg (boven de 70 jaar).



Je voeding

Gezond en gevarieerd eten heeft veel voordelen. Het heeft een gunstige invloed op je bloeddruk en je voelt je fitter. Dit komt doordat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Daarnaast kan gezonde voeding het cholesterolgehalte in het bloed verlagen en blijf je makkelijker op een goed gewicht. Ook daardoor verklein je de kans op hart- en vaatziekten.

Maar wat is 'gezond eten' eigenlijk? Eet elke dag volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en varieer binnen de verschillende vakken:

- Eet gevarieerd, met minimaal 250g groente en 2 stuks fruit per dag.
- Kies voor volkoren producten: bijvoorbeeld volkorenbrood, volkoren crackers, volkorenpasta, zilvervliesrijst.
- Varieer met vlees, vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
- Beperk de hoeveelheid zout, suiker en verzadigd vet in je voeding. Vervang verzadigd vet zoveel mogelijk door onverzadigd vet (olie, noten, vis). (lees meer over vetten op pagina 16).
- Drink voldoende, zoals kraanwater, thee en filterkoffie zonder suiker.
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.



Een gezond dagmenu

Hoe kun je gezond eten volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum? Hieronder vind je de ingrediënten voor een gezond dagmenu voor een man van 50 jaar:

- Groente: 250 gram groente
- Fruit: 2 porties fruit (of 200 gram)
- Broodproducten: 6-8 bruine of volkoren boterhammen
- Graanproducten: 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten (bijvoorbeeld zilvervriesrijst, volkoren pasta of bulgur) of 4-5 aardappelen
- 1 portie mager vlees, zoutarme vleesvervanger, vette vis of kip. Varieer door in een week vlees af te wisselen met peulvruchten, noten of ei. Eet wekelijks (vette) vis en peulvruchten en houd het bij ongeveer 3 eieren per week
- Noten: 25 gram ongezouten noten. Pindakaas of notenpasta van 100% noten (zonder toegevoegd suiker of zout) telt ook mee.
- Zuivelproducten: 2-3 porties magere of halfvolle zuivel (melk en yoghurt)
- Kaas: 40 gram kaas (kies voor 10+, 20+, of 30+ zoutarme kaas, voorbeelden zijn Hüttenkäse of cottage cheese, mozzarella en zachte geitenkaas)
- Vetten: 65 gram smeer- en bereidingsvetten. Kies bij voorkeur halvarine voor op brood. Om de warme maaltijd mee te bereiden zijn vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare margarine of oliën geschikt. Bijvoorbeeld olijfolie, zonnebloemolie of koolzaadolie
- Vocht: 1,5-2 liter vocht (water, thee en filterkoffie zonder suiker)

Op de website van het Voedingscentrum kan iedereen zijn eigen dagmenu maken. Ga naar voedingscentrum.nl/mijnschijf. Vul je leeftijd en geslacht in en je krijgt tien suggesties voor een afwisselend dagmenu.

Vlees, vis, peulvruchten en ei

Het advies is om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees zoals rund of varken. Ook wanneer dit vlees volledig doorbakken is, telt het als rood vlees. Bewerkt vlees zoals ontbijtspek, worst en vleeswaren kun je beter zo min mogelijk eten. Wissel vlees af met (vette) vis, ei, noten, soja en peulvruchten. Het advies is om wekelijks (vette) vis te eten. In bewerkte vis zoals gerookte zalm of zoute haring zit veel

zout. Kies die met mate. Ook peulvruchten (zoals linzen, kikkererwten of bonen) zijn gezond en vormen een goede afwisseling met vlees en vis. Eet ze wekelijks, is het advies. Spoel peulvruchten uit blik of pot voor gebruik af.

Zo spoel je een deel van het toegevoegde zout weg. Sojaproducten zoals tofu naturel en Tempeh zijn ook prima vleesvervangers. Het advies voor eieren is om het bij ongeveer 3 eieren (vegetariërs 4) per week te houden.

Verzadigd en onverzadigd vet

Vet is een belangrijke energiebron voor ons lichaam. Vetten zijn onder andere nodig om de vet-oplosbare vitamines A, D, E, en K op te nemen in de darmen. Maar niet alle vetten zijn even gezond. Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee ook de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet verlaagt dit juist. De voorkeur gaat uit naar producten die onverzadigde vetten bevatten.

Verzadigd vet komt veel voor in:

- roomboter
- margarine in een wikkel
- kokosvet
- palmvet
- volvette kaas
- volle melkproducten
- vet vlees, vleeswaren en worst
- koek en gebak
- snacks

Hoe onderscheid je de verzadigde en onverzadigde vetten in de supermarkt? Voor olie en vloeibare bak- en braadproducten geldt: hoe zachter, hoe beter. Alle soorten olie en vloeibare bak- en braadproducten bevatten onverzadigde vetten. Maar ook in noten, zaden, pitten, avocado en vette vis zitten gezonde onverzadigde vetten. Voor vette vis is het belangrijk om te kiezen voor de verse vis in plaats van bewerkte vis. Voorbeelden van vette vis zijn zalm, makreel, haring en sardine. Kies voor minder vette kaas-soorten (20 en 30+ kaas, hüttenkäse), halfvolle of magere zuivelproducten, en mager vlees. Wil je een tussendoortje?

Neem dan fruit, rauwkost, een volkoren cracker, schaaltje yoghurt of een handje ongezoeten noten.

Zout (natriumchloride)

Je hebt niet meer dan 1 tot 3 gram zout per dag nodig. Maar wist je dat de gemiddelde Nederlander dagelijks zo'n 9 gram zout binnenkrijgt? Dat is te veel. Zout verhoogt namelijk de bloeddruk. Het meeste zout krijgen we binnen door bewerkte voedingsmiddelen. Fabrikanten, bakkers en slagers voegen zout aan hun producten toe. Bijvoorbeeld aan kaas, worst, sauzen, soepen en snacks. Verse producten, zoals groente, fruit, pasta, aardappelen en rijst, bevatten maar weinig zout. Dit geldt ook voor onbewerkt(e) vlees en vis. Gerookte vis en -vleeswaren bevatten meestal wel veel zout. Hoeveel zout er in een bepaald product zit, vind je terug op de verpakking. Als je hoge bloeddruk hebt is het extra belangrijk om weinig

Op de verpakking van voedingsmiddelen vind je hoeveel gram zout erin zit. Vaak is dit vermeld per 100g product. Dat is verplicht. Zout bestaat uit twee delen: natrium en chloride. Voorheen werd vaak de hoeveelheid natrium vermeld in plaats van zout. Eén gram natrium komt overeen met 2,5 gram zout.

zout te gebruiken. Lees voordat je een voedingsproduct koopt eerst het etiket met productinformatie en let dan in het bijzonder op het zoutgehalte.

Natrium

Natrium is de stof die de bloeddruk verhoogt. Door minder zout te eten, kun je je bloeddruk laten dalen. Hoeveel de bloeddruk daalt verschilt per persoon.

Zoutarme producten

In reformwinkels, natuurvoedingswinkels of drogisterijen zijn veel producten verkrijgbaar die passen in een zoutarm dieet. Ook supermarkten hebben zoutarme producten. Van sommige smaakmakers, zoals bouillonblokjes, zijn ook zoutarme varianten te koop.

Kalium

Het eten van veel groente en fruit is goed voor de bloeddruk. Groente en fruit zit vol vezels, vitamines en mineralen. Eén van die mineralen is kalium, wat helpt om het teveel aan natrium uit je lichaam te verwijderen. Kalium zit onder andere in zalm, bananen, aardappels, melk, broccoli, ongezouten pinda's, en brood. Naast kalium zijn ook magnesium en calcium van belang voor de bloeddruk. Ook nitraatrijke groenten (zoals bladgroente en rode biet) kunnen helpen de bloeddruk te verlagen.

Je voeding aanpassen

Als je hoge bloeddruk hebt, adviseert je arts je om minder zout te eten. Ben je gewend om veel zout te gebruiken? Neem ongeveer twee weken de tijd om te wennen aan een minder zoute smaak. Voeg elke dag steeds een beetje minder zout toe aan je eten. Gebruik in plaats van zout andere smaakmakers, bijvoorbeeld kruiden zoals maggiplant, bieslook,

laurierblad, peterselie, knoflook, oregano, rozemarijn en tijm maak je zonder zout toch smaakvolle gerechten. Je kunt ook specerijen zonder zout gebruiken zoals peper, cayennepeper, paprikapoeder, kruidnagel en kerrie. En kies vooral voor producten die minder zout bevatten.

Naar de diëtist

Heb je moeite om minder zout te gebruiken? Ga dan eens naar een diëtist voor een persoonlijk advies. De eerste drie uren dieetadvies krijg je vergoed vanuit de basisverzekering. Via een aanvullende verzekering krijg je bij sommige verzekeraars meer vergoeding. Zoek een diëtist in de buurt via de website **dietist.org** of **nvdiëtist.nl**

Kies kritisch

Door goed te letten op de producten die je koopt, kun je een gezonde keuze maken. Onderstaande voorbeelden laten zien hoe eenvoudig het is om producten met minder zout te kiezen.

- 100 gram onbewerkte kipfilet bevat 0,13 gram zout. Dezelfde hoeveelheid rookworst bevat 2,13 gram zout.
- Hüttenkäse per snee brood bevat 0,14 gram zout. Rookvlees per snee brood bevat 0,68 gram.

Wil je weten hoeveel zout andere producten bevatten?

Op **hartstichting.nl/shop** kun je de Zoutwijzer downloaden. Kijk ook eens op onze website voor tips om minder zout te eten. En hoe je met zo min mogelijk zout toch lekkere maaltijden bereidt.

Producten met veel zout

- Kant-en-klaarmaaltijden en gerechten als kant-en-klare hachee, ragout en goulash.
- Snacks als kroketten, loempia's, bitterballen, saucijzenbroodjes en frikandellen.
- Ander fastfood zoals pizza of patat (met zout en saus).
- Kaas, zowel jonge als oude. Soorten zoals feta, gorgonzola of rookkaas bevatten ook veel zout.
- Soep uit een pak, blik of glas.
- Gemarineerd, gekruid en gepaneerd vlees.
- Vleeswaren zoals worst, rookvlees, ham, bacon en salami.
- Rookworst, knakworst, hamburgers, saucijzen en slavinken.
- Groenten uit blik en glas, diepvriesgroenten à la crème en zuurkool.
- Aardappelpuree uit een pakje en aardappelkroketten.
- Augurken, zilveruitjes en andere zoetzure producten.
- Zure en zoute haring, gepaneerde, gemarineerde en gerookte vis en vis in blik of glas.
- Schaal- en schelpdieren, zoals garnalen.
- Smaakmakers als ketjap, soja-saus, mosterd, sambal, kant-en-klare kruidenmixen, jus en bouillonblokjes.
- Zoutjes, gezouten nootjes, gezouten popcorn, chips.
- Drop, zowel zoete als zoute.

Producten met minder zout

- Kaas bevat veel zout maar er zijn ook soorten met minder zout, zoals Milner en Maaslander minder zout, hüttenkäse, mozzarella en zachte geitenkaas.
- Vleeswaren bevatten meestal veel zout. Wat minder zoute vleeswaren zijn kalkoenfilet en kipfilet.
- Kies als hartig broodbeleg ook eens voor 100% pindakaas of notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout, avocado, ei, zelfgemaakte hummus of groentespread, hüttenkäse, plakjes banaan of aardbei, rauwkost of (gegrilde) groente.
- Ongezouten noten of pinda's. Een handje per dag is een goede keus.
- Sommige zoutsoorten bevatten minder natrium, bijvoorbeeld: JOZO Bewust of LoSalt mineraalzout. Het natrium is hierin gedeeltelijk vervangen door mineralen als kalium. Ben je nierpatiënt of slik je kaliumsparende medicijnen? Vraag dan eerst aan je arts of je zoutsoorten met kalium mag gebruiken.

Een gezond gewicht of overgewicht?



Hoe zwaarder je bent, hoe meer kans je hebt op een hoge bloeddruk. Bovendien neemt de kans op een hoog cholesterolgehalte en diabetes toe. Ook dit zijn risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Weeg je te veel? Dan is het belangrijk om af te vallen.

Body Mass Index

Met de Body Mass Index (BMI) bereken je of je gewicht past bij je lengte. Wil je snel en makkelijk je BMI berekenen? Gebruik de online BMI-meter op onze website: hartstichting.nl/bmi.

Je kunt je BMI ook zelf berekenen. We nemen als voorbeeld een vrouw van 1,70 meter lang die 80 kilo weegt.

Stap voor stap doe je dat zo:

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Bereken je lengte x lengte (in meters). | $1.70 \times 1.70 = 2,89$ |
| 2. Wat is je gewicht? | 80 kilo |
| 3. Gewicht delen door uitkomst van punt 1. | $80 : 2,89 = 27,7$ |
| 4. Het getal dat hier uit komt, laat zien of je een gezond gewicht hebt. | $27,7 = \text{overgewicht}$ |



Lengte: 1,70 meter

Gewicht: 80 kilo

Wat betekent je BMI?

- BMI lager dan 18,5: je hebt ondergewicht
- BMI tussen de 18,5 en 25: je hebt een gezond gewicht
- BMI tussen de 25 en 30: je hebt overgewicht
- BMI hoger dan 30: je hebt ernstig overgewicht (obesitas)

BMI bij 70-plussers

Mensen van 70 jaar of ouder hebben een gezond gewicht bij een BMI tussen de 22 en 28.

Buikomvang

De buikomvang geeft aan hoeveel buikvet je hebt. Veel buikvet betekent een hoger risico op hart- en vaatziekten. Veel vet rond de heupen geeft geen of

heel weinig risico op hart- en vaatziekten. Meet de buikomvang met een meetlint over de blote huid. Meet op het smalste deel van je middel (tussen de onderste rib en de bovenkant van het bekken). Trek het lint niet te strak aan.

De buikomvang is te hoog als deze:

- 88 cm of meer is (vrouwen)
- 102 cm of meer is (mannen)

Je gewicht verbeteren

Afvallen vraagt om discipline en doorzettingsvermogen. Gezond eten en veel bewegen hebben meer effect dan wonderpillen of crashdiëten. Die werken vaak maar tijdelijk. Als je daarna in je oude gewoonten terugvalt, kom je meestal in korte tijd weer een aantal kilo's aan.

Wil je meer informatie over een gezond gewicht? En bijvoorbeeld een digitale BMI-meter invullen? Bezoek dan onze website:

hartstichting.nl/risicofactoren/overgewicht

Ook kun je de brochure *Overgewicht* downloaden.

Rookvrije Generatie

Stoppen met roken valt niet mee. Juist daarom wil de Hartstichting voorkomen dat kinderen ermee beginnen. De Hartstichting is mede initiatiefnemer van de Rookvrije Generatie. Samen met KWF Kankerbestrijding en het Longfonds willen we kinderen in elke fase van het opgroeien, beschermen tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken. Zo hebben kinderen de vrijheid om op te groeien als een generatie die zélf kiest voor een gezonde, rookvrije toekomst. Voor kinderen geldt heel sterk: zien roken, doet roken. Dus iedere roker die stopt, draagt bij aan de rookvrije generatie. Stoppen met roken doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen.

Meer weten over de Rookvrije Generatie? Bezoek de website **rookvrijegeneratie.nl**

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**



Je leefstijl

Een gezonde leefstijl verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Als je gezond leeft, is dat goed voor je bloeddruk. En je verkleint de kans op overgewicht, een hoog cholesterol en diabetes. We zetten een gezonde leefstijl nog eens voor je op een rij:

Rook niet

Roken is, naast een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Stoppen met roken is dus belangrijk en heeft al snel effect op je gezondheid. Als je stopt met roken, krijgen je hart en bloedvaten het vrijwel meteen makkelijker. Na een jaar is het verhoogde risico op onder andere een hartinfarct of angina pectoris (pijn op de borst) gehalveerd. Hulp en advies nodig bij het stoppen met roken? Raadpleeg dan de website van het Trimbos-instituut: ikstopnu.nl of bel met de Stoplijn: 0800 1995 (gratis).

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Voldoende beweging houdt je hart en vaten in conditie.

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over meerdere dagen. Langer, vaker of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordelen.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals krachttraining, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Bewegen is niet hetzelfde als sporten. Elke dag sporten is niet nodig; elke dag bewegen wel. Meer beweging betekent bijvoorbeeld ook boodschappen doen op de fiets en in de tuin werken.

Ontspan regelmatig

Iedereen heeft wel eens stress. Misschien vind je het moeilijk hiermee om te gaan. Veel stress kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Probeer daarom regelmatig te ontspannen. Plan bijvoorbeeld genoeg momenten in waarop je niets hoeft. Of zoek afleiding in een hobby of sport.

Eet gezond

Kies voor gezonde voeding, met veel groente en fruit en weinig verzadigd vet, suiker en zout.

Meer informatie?

Op onze website vind je meer informatie over gezond leven, stoppen met roken en kun je met de BMI-meter zien of je een gezond gewicht hebt:

hartstichting.nl/gezond-leven

hartstichting.nl/risicofactoren

Je kunt ook onze brochures over gezond eten, bewegen en stoppen met roken downloaden via

hartstichting.nl/shop

Medicijnen

Soms is alleen het aanpassen van de leefstijl niet voldoende om de bloeddruk omlaag te krijgen. Dan kan de arts medicijnen voorschrijven. Dat hangt niet alleen van je bloeddruk af, maar van je totale risico op hart- en vaatziekten.

Wanneer krijg je medicijnen?

Je arts beoordeelt de gemeten bloeddruk. Als je bovendruk 180 mmHg of hoger is, krijg je vrijwel altijd medicijnen. Bij een bovendruk tussen de 140 en 180 mmHg krijg je niet altijd medicijnen. De arts wil dan eerst weten hoe hoog je totale risico op hart- en vaatziekten is:

- bij een (zeer) hoog risico zijn vaak medicijnen nodig
- bij een laag tot matig risico is het aanpassen van leefstijl meestal voldoende

Je risico is hoog als je al een hart- of vaatziekte of bijvoorbeeld diabetes hebt. Ook andere risicofactoren zoals roken, hoog cholesterol of overgewicht spelen een rol. Daarnaast tellen je leeftijd, geslacht en hart- en vaatziekten in de familie mee. Je arts kijkt dus naar het totaalplaatje.

Welke medicijnen krijg je?

De arts bepaalt in overleg met jou welke medicijnen je krijgt. Er zijn veel soorten middelen om de bloeddruk te verlagen. Vaak is een combinatie van middelen nodig. Verdraag je een bepaald middel niet goed dan is er meestal wel een ander medicijn dat beter past. We zetten de verschillende medicijnen voor je op een rij.

Plastabletten (diuretica)

Plastabletten zorgen ervoor dat je via je urine meer vocht verliest. Door de daling van de hoeveelheid vocht in de bloedvaten, daalt de bloeddruk. Urine bevat kalium. Als je plastabletten gebruikt is het daarom extra belangrijk dat je goed op je voeding let en gevarieerd eet met ook kaliumrijke producten zoals aardappelen, groenten, fruit en zuivelproducten. De arts kan je ook kaliumsparende plastabletten voorschrijven. Deze worden bijna altijd in combinatie met een ander plastablet gegeven.

Bètablokkers

Bètablokkers verlagen de hartslag. Hierdoor hoeft het hart minder hard te werken en neemt de druk op de wanden van de bloedvaten af. Heb je astma of COPD (chronische longziekte)? Dan zijn bètablokkers minder geschikt. Ze kunnen namelijk een astma-aanval veroorzaken of verergeren.



Calciumblokkerende middelen

Alle spieren in het lichaam hebben calcium nodig om samen te trekken. Het hart en de spiertjes in de bloedvaten ook. Calciumblokkerende middelen zorgen ervoor dat er minder calcium in de spiertjes van de vaatwanden komt, zodat ze minder samen-trekken. De bloedvaten worden hierdoor wijder, waardoor de bloeddruk daalt.

ACE-remmers

ACE (angiotensine-converting enzym) is een stof in het lichaam die de bloedvaten vernauwt. ACE-remmers remmen de werking van deze stof. Daardoor verwijden de bloedvaten. Hierdoor daalt de bloeddruk.

ARB's

ARB's is de afkorting van angiotensine-receptorblokkers. Angiotensine is - net als ACE - een stof die de bloedvaten vernauwt. ARB's blokkeren de werking van angiotensine. Daardoor verwijden de bloedvaten en daalt de bloeddruk.

Overleg met je arts

Bloeddrukverlagende medicijnen worden meestal langere tijd voorgeschreven. Medicijnen hebben het beste resultaat als je ze volgens voorschrift inneemt. Langdurig gebruik van medicijnen is makkelijker vol te houden als je weet wat je van je medicijn kunt verwachten. Vraag aan je arts welke bijwerkingen het medicijn heeft en bij welke bijwerkingen je contact moet opnemen met je arts. Verander de voorgeschreven dosis nooit op eigen initiatief en stop niet zelf met de behandeling.

Je kunt ook bij je apotheek terecht voor advies en vragen over je medicijnen. De apotheek kan je ook een overzicht van al je medicijnen geven. Zoek je informatie over medicijnen op internet, ga dan naar de website van de apothekers, **[apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)**



Vraag en antwoord

Is het verstandig om mijn bloeddruk jaarlijks te laten controleren?

Dat is niet voor iedereen nodig. Laat dit wel doen als je:

- een hart- of vaatziekte hebt,
- een hoog cholesterolgehalte hebt of als dit in je directe familie voorkomt,
- diabetes hebt,
- voor een hoge bloeddruk wordt behandeld.

Vanaf je 40^e neemt het risico op het krijgen van een hoge bloeddruk toe. Als je een hoge bloeddruk op tijd ontdekt, kun je er vaak nog veel aan doen om deze te verlagen. Maak er vanaf je 40^e daarom een gewoonte van om regelmatig je bloeddruk te meten.

Is een lage bloeddruk gevaarlijk?

Een lage bloeddruk is niet gevaarlijk als je je goed voelt. Als je je niet lekker voelt en bijvoorbeeld vaak duizelig bent of dreigt flauw te vallen, overleg dan met de huisarts.

Kan veel beweging kwaad bij een te hoge bloeddruk?

Matig intensief bewegen is juist goed als je een hoge bloeddruk hebt. Matig intensief wil zeggen: je hartslag en ademhaling gaan sneller, maar je kunt nog wel een gesprek voeren. Regelmatig en voldoende bewegen helpt om de bloeddruk te verlagen.

Mijn bloeddruk is rechts hoger dan links, wat nu?

Bij veel mensen bestaat er bij meting van de bloeddruk een verschil in waarde aan de linker- en rechterarm. Bij het bepalen of er sprake is van een hoge bloeddruk wordt uitgegaan van de kant met de hoogste waarde.

Zijn drop en thee met zoethout ongezond bij een hoge bloeddruk?

Alle soorten drop en thee met zoethout bevatten zout en het stofje glycyrrhizinezuur. Deze stof werkt bloeddruk verhogend. Wees daarom matig met het eten van drop of het drinken van thee met zoethout.

Koffie drinken, mag dat bij een hoge bloeddruk?

Je kunt gerust tot 4 kopjes filterkoffie zonder suiker per dag drinken, dit verlaagt het risico op hart- en vaatziekten en beroerte. Je lichaam heeft voldoende vocht nodig. Wissel koffie af met water en thee zonder suiker. Het drinken van 3 koppen groene of zwarte thee per dag verlaagt de bloeddruk en verkleint het risico op een beroerte.

Waar vind je meer informatie?

Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300.

Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op de website:

hartstichting.nl/voorlichting

Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, bewegen, stoppen met roken, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten. Download de brochures via onze website:

hartstichting.nl/shop

hartstichting.nl

Op je gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En betrouwbare informatie lezen over het hart en de vaten? Of eens inspiratie opdoen voor gezond leven? Ga dan naar onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, risicofactoren voor hart- en vaatziekten, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

*Heb je vragen
over je bloeddruk?
Bel ons:
0900 3000 300*



Meer weten over gezond leven en eten?

Op hartstichting.nl informeren we je uitgebreid over gezond eten en leven. Maar er zijn nog meer organisaties die je hierbij kunnen helpen.

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum geeft diverse brochures uit, o.a. de brochures Voedingsadviezen bij zoutbeperking, Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterol-gehalte en de Eettabel. Op de website van het Voedingscentrum staat veel informatie en je kunt er diverse handige apps downloaden. Ook kun je daar via de webshop brochures bestellen.

Voedingscentrum

Website: voedingscentrum.nl

Diëtist

Wil je contact opnemen met een diëtist? Kijk voor diëtisten bij jou in de buurt op de website dietist.org of nvdietist.nl. Voor een bezoek aan de diëtist heb je geen verwijzing van je huisarts nodig. De eerste drie uren dieetadvies krijg je vergoed vanuit de basisverzekering. Dit gaat van het eigen risico af. Als je diabetes of een hart- of vaatziekte hebt, kom je in aanmerking voor dieetadvies via ketenzorg. In dat geval geldt het eigen risico niet. Via een aanvullende verzekering krijg je bij sommige

verzekeraars meer afspraken vergoed.

Daarvoor heb je vaak wel een verwijzing nodig. Kijk in je polis voor de voorwaarden.

Stoppen met roken

Op zoek naar hulp bij het stoppen met roken? Kijk dan eens op ikstopnu.nl of vraag je huisarts om advies. De combinatie van begeleiding en hulpmiddelen (nicotinepleisters of medicijnen op recept) is de meest succesvolle methode om te stoppen. Je kunt begeleiding krijgen bij je eigen huisarts of bij een gespecialiseerde coach. Je zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor begeleiding en hulpmiddelen. Dit gaat niet van het eigen risico af. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de precieze voorwaarden.

Voor meer informatie en advies over stoppen met roken, begeleiding of vergoedingen kun je terecht bij het

Trimbos-instituut:

Website: ikstopnu.nl

Stoplijn: 0800 - 1995 (gratis)



Meer bewegen

- Om meer te bewegen kun je lid worden van een sportvereniging. Informatie en adressen vind je in de gemeentegids.
- De sportverenigingen en clubs bij jou in de regio vind je op **sport.nl**
- Houd ook de huis-aan-huisbladen in de gaten. Daarin worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten via wijk- of buurtverenigingen.
- Je kunt je aanmelden voor Sportief Wandelen of Nordic Walking. Kijk op **atletiekunie.nl** of **kwb.nl** voor loopverenigingen in de regio.
- Houd je van wandelen of fietsen in de natuur? Op **ivn.nl** vind je natuurwandelingen en -fietstochten in de regio. Je kunt ook kijken op **natuurmonumenten.nl**
- Heb je een hart- of vaataandoening en wil je onder begeleiding bewegen? In de Harteraad kaart met beweeglocaties vind je deskundige beweegorganisaties

bij jou in de buurt. Kijk voor het aanbod op **harteraad.nl/locaties**

- Vind je het leuker om samen met iemand te gaan bewegen? In veel gemeenten kan je een beweegmaatje bij jou in de buurt vinden. Kijk in je gemeentegids of zoek via internet of dat in jouw woonplaats ook zo is.
- Beweeg je liever in je eigen huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg een omroepgids of de website voor informatie: **omroepmax.nl/nederlandinbeweging**
- Op **sportzorg.nl** vind je allerlei informatie over sport en gezondheid, sportblessures, sportmedische onderzoeken, sportkeuringen en voeding.

Diabetes mellitus (suikerziekte)

Informatie over diabetes vind je op de website van de Diabetesvereniging Nederland: **dvn.nl**. Je kunt ook bellen met de Diabeteslijn: 033 4630566 of een e-mail sturen: info@dvn.nl

Iedereen een gezond hart, voor nu én later

Dát is het doel van de Hartstichting. Nederland telt 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaatziekte. Doen we niets, dan stijgt dit aantal binnen acht jaar naar 2,6 miljoen. De Hartstichting vindt het belangrijk dat Nederland hartgezonder wordt. We willen voorkomen dat mensen ziek worden. En we willen dat de omgeving waarin we leven gezonder wordt. Dat doen we door druk uit te oefenen op onze regering. Daarnaast financieren we belangrijk onderzoek om hart- en vaatziekten eerder op te sporen en steeds beter te behandelen. Bij alles wat we doen hebben we aandacht voor de verschillen tussen mensen.

De problemen waar we voor staan vragen expliciet en nadrukkelijk om samenwerking met patiënten, naasten, vrijwilligers, donateurs, mensen uit de zorg, wetenschappers en bedrijven. Help je mee? Dat kan op veel manieren:

Zorg goed voor je eigen hart

- Beweeg voldoende, ontspan op tijd, eet gezond en rook niet.
- Doe mee aan een van onze beweegevenementen.
- Meet je waarden (bloeddruk, cholesterol en BMI) en stuur op tijd bij.

Zorg goed voor het hart van anderen

- Herken signalen van een hartinfarct, beroerte of hartstilstand en bel direct 112.
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener.
- Meld je aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer via een schenking of machtiging.
- Steun ons door de Hartstichting op te nemen in je testament.

Kijk voor meer informatie op **hartstichting.nl/help-mee**



Hartstichting

Sluit je aan bij Harteraad!

Harteraad is dé patiëntenorganisatie voor mensen met hart- en vaataandoeningen. Harteraad verbindt, vertegenwoordigt en versterkt deze mensen.

Harteraad is er voor iedereen met hart- en vaataandoeningen

Er zijn heel veel mensen zoals jij. Met een aandoening aan hun hart of vaten. Patiënt ben je dan. In ieder geval in de ogen van anderen. Maar je bent vooral wie je bent. Ook al moet je wat aanpassen in je leven. En dat moeten de mensen die dichtbij je staan vaak ook. Harteraad begrijpt dat. Alles wat wij doen komt voort uit wat mensen met hart- en vaataandoeningen en hun omgeving ons vertellen. Waar ze last van hebben én wat hen helpt. Harteraad zorgt voor veel onderlinge ontmoetingen. Zodat we samen sterker staan.

We ontdekken samen wat beter kan in de behandeling en zorg voor mensen met hart- en vaataandoeningen

Daarmee werkt Harteraad aan richtlijnen voor goede zorg. We dringen aan bij verzekeraars en overheid op zorgpakketten die passen bij mensen met hart- en vaataandoeningen. En Harteraad heeft keurmerken, waardoor mensen weten waar de zorg goed is. Door te delen wat je weet én ervaart, help je anderen. We roepen je dan ook op om je bij ons aan te sluiten. Op een manier die bij jou past. Want jij weet het beste wat beter kan.

Sluit je aan, Harteraad

Meer informatie, ervaringen of
zelf je ervaring delen?

www.harteraad.nl

088-111 16 00

info@harteraad.nl



Harteraad
voor mensen
met hart- en
vaataandoeningen

Harteraad is partner van de Hartstichting.

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie, moet je dus altijd overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze brochures duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar **brochures@hartstichting.nl**

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

Hertaalde tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen,
Amsterdam in samenwerking met de Hartstichting

Vormgeving: Hartstichting

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam
ZorginBeeld, Shutterstock, iStock

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: november 2022 (versie 5.6)

Deze brochure is CO₂ neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag



Hartstichting