

Stress

Stress is een normale reactie van ons lichaam op noodsituaties. Het is een reflex waarbij snel energie vrijkomt om te vechten of te vluchten. Er is een verschil tussen kortdurende acute stress en langer aanhoudende stress. Bij acute stress - zoals bijvoorbeeld bij natuurrampen of heftige emoties - is het risico op hartklachten verhoogd. Het gaat om klachten zoals pijn op de borst of hartritme stoornissen. Dit geldt vooral als iemand al vernauwde slagaders of een erfelijke aanleg heeft.

Langdurige stress (bijvoorbeeld door problemen in de persoonlijke- of werksfeer of het verlies van een dierbare) hangt samen met een hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterol en ontstekingen. Dat kan beschadigingen in de vaatwand veroorzaken. Ook ga je in een stressperiode misschien meer of opnieuw roken, meer alcohol gebruiken, ongezond eten of minder bewegen. Door dit alles samen is het risico op een hart- of vaatziekte verhoogd. Probeer stress daarom zoveel mogelijk te voorkomen of te

verminderen. Zorg voor genoeg ontspanning, eet gezond en beweeg veel. Dan voel je je lekkerder en leef je gezonder.

- *Meer informatie?*

Meer weten over stoppen met roken, gezond eten en meer bewegen? Kijk op: www.hartstichting.nl/gezond-leven Kijk voor tips om met spanning om te gaan op wijzijnmind.nl

Verlaag je risico!

Wil je weten hoe gezond je leeft? Test je leefstijl op www.persoonlijkegezondheidscheck.nl. Je krijgt dan een leefstijladvies op maat. Je kunt zelf veel doen om de risico's te verlagen. De Hartstichting kan je daarbij helpen.

Brochures vraag je aan via onze website:

www.hartstichting.nl/brochures

Hier vind je meer informatie over gezond eten, meer bewegen en niet roken:

www.hartstichting.nl/gezond-leven

Stel je je vraag liever persoonlijk?

Dan kun je terecht bij onze Infolijn

Hart en Vaten: 0900 3000 300

(van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur). Je kunt ook mailen of chatten.

Voor meer informatie:

www.hartstichting.nl/infolijn

www.hartstichting.nl

De Hartstichting zet zich in voor een gezond hart voor iedereen. Want je hart laat je groeien, liefhebben, leven.

We willen dat hart- en vaatziekten eerder opgespoord en opgelost worden.

Daarom hebben we drie doelen voor een gezond hart voor jou en je dierbaren:

- Het voorkomen van hartproblemen
- Betere behandeling voor de meest voorkomende ziektes
- Snellere hulp in noodsituaties

We werken er hard aan om levens te redden en te voorkomen dat mensen blijvend ziek zijn. Zo financieren we wetenschappelijk onderzoek en geven we voorlichting.

Dit doen wij samen met patiënten, vrijwilligers, donateurs, zorgprofessionals, wetenschappers en zakelijke partners. Door samen te werken staan we sterker en kunnen we in een kortere tijd meer bereiken.

Doe je ook mee? Kijk voor meer informatie op www.hartstichting.nl/help-mee

Je hart ben jij en wij zijn er voor je hart.

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag



Verlaag je kans op een hart- of vaatziekte



7-52003 PV83 (versie 4.3) Deze brochure is CO₂ neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.

Neem het heft in eigen hand!

Verlaag het risico op hart- en vaatziekten

We willen allemaal graag gezond en vitaal oud worden. Daarbij helpt

het als je voldoende beweegt, gezond eet en niet rookt. Dan blijven je

lichaamsgewicht, cholesterolgehalte en bloeddruk gezond.

Op die manier verlaag je de kans op hart- en vaatziekten en andere

gezondheidsproblemen, zoals diabetes mellitus (suikerziekte). In deze

folder lees je meer over risicofactoren en hoe je daarmee om kunt gaan.

Roken

Roken verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. De nicotine in sigaretten verhoogt de hartslag en beschadigt de binnenkant van de slagaders. Vetten (zoals cholesterol) hechten daardoor gemakkelijk aan de vaatwand. De bloedvaten vernauwen en slibben op den duur dicht. Tabaksrook bevat ook koolmonoxide, dat de zuurstof in het bloed verdringt. Roken is dus schadelijk, vooral in combinatie met een hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte.

Stoppen met roken is voor iedereen de moeite waard, op elke leeftijd. Het heeft effect vanaf de eerste dag dat je stopt. Je hart en je bloedvaten krijgen het direct gemakkelijker. Een jaar na het stoppen met roken is de kans op ziekten van de kransslagader (o.a. een hartinfarct of angina pectoris) gehalveerd.

- *Meer informatie?*
Meer informatie en tips over stoppen met roken vind je in onze brochure *Stoppen met roken*.
Je kunt deze brochure aanvragen via www.hartstichting.nl/brochures

Hoge bloeddruk

Om te functioneren heeft ons lichaam zuurstof en voedingsstoffen nodig. Deze stoffen bereiken de spieren en organen in ons lichaam via het bloed. Het hart pompt zuurstofrijk bloed met kracht door de slagaders ons lichaam in. Daardoor drukt het bloed tegen de wanden van de slagaders (de bloeddruk). Bij langdurige hoge druk kan dat schade veroorzaken aan de binnenkant van de slagaders. Hierdoor kunnen zich stofjes zoals cholesterol ophopen. De bloedvaten worden nauwer en minder elastisch, waardoor de bloeddruk nog verder toeneemt.

Verschillende dingen zorgen voor een stijging van de bloeddruk: weinig beweging, roken, stress, overmatig alcoholgebruik en overgewicht. Ook het eten van veel zout kan jouw bloeddruk verhogen. We eten in Nederland bijna twee keer zo veel zout als wordt aanbevolen. Minder zout eten kan je bloeddruk verlagen. Vervang zout

bijvoorbeeld door kruiden om een maaltijd smakelijk te bereiden.

- *Meer informatie?*
Lees onze brochure *Hoge bloeddruk* voor meer informatie en de *Zoutwijzer* als je meer wilt weten over zout in voeding. Je kunt ze aanvragen via www.hartstichting.nl/brochures

Hoog cholesterol

Cholesterol is een bouwsteen voor onze cellen en hormonen. Normaal gesproken zit daarvoor precies genoeg cholesterol in ons bloed. Maar het cholesterolgehalte is soms hoger dan gewenst. Dan kunnen cholesteroldeeltjes zich in de wanden van slagaders nestelen. De kans op vernauwingen neemt dan toe.

Een hoog cholesterol kan erfelijk bepaald zijn. Het kan ook ontstaan wanneer je veel verzadigd vet eet. Verzadigd vet zit bijvoorbeeld in volle melkproducten, volvette kaas, roomboter, margarine in een wikkel, kokosvet, vet vlees, vette vleeswaren, worst, koekjes, koeken, gebak en snacks. Kies voor producten met onverzadigde vetten. Die vetsoort verlaagt namelijk het cholesterolgehalte in ons bloed, waardoor de kans op hart- en vaatziekten kleiner wordt. Onverzadigd vet zit in

olie, dieetmargarine en halvarine, vloeibare bak- en braadproducten, noten en vette vis.

- *Meer informatie?*
Lees meer over de oorzaken en gevolgen van een hoog cholesterolgehalte in onze brochure *Hoog cholesterol*. Wil je meer weten over gezonde voeding en voorkeursproducten? Bekijk dan de brochure *Eten naar hartenlust*.
Vraag de brochures aan via www.hartstichting.nl/brochures

Overgewicht

Ruim de helft van de Nederlandse volwassenen is te zwaar. Belangrijke oorzaken hiervan zijn te veel eten, te veel verzadigd vet en suiker eten en/of alcohol gebruiken en te weinig bewegen. Heb je overgewicht, probeer dan af te vallen. Dat is gunstig voor je gezondheid: je cholesterolgehalte daalt en je bloeddruk wordt lager. Daarmee wordt de kans op hart- en vaatziekten kleiner. Je bereikt een gezond gewicht door minder te eten, gezond te eten en meer te bewegen.

Heb jij een gezond gewicht?

Met de Body Mass Index (BMI) bepaal je eenvoudig of je gewicht gezond is. Je BMI is je gewicht gedeeld door je lengte in het kwadraat (kg : m²).

Ben je bijvoorbeeld 1,65 lang en weeg je 74 kg, dan is de berekening als volgt:

$1,65 \times 1,65 = 2,72$.

Je BMI is dan $74 : 2,72 = 27$.

BMI-waarde	Beoordeling
lager dan 18,5	ondergewicht
18,5 tot 24,9	gezond gewicht
25 tot 29,9	overgewicht
30 tot 34,9	ernstig overgewicht (obesitas)
hoger dan 35	zeer ernstig overgewicht

Je kunt ook de digitale BMI-meter invullen op: www.hartstichting.nl/bmi

Bepaal je middelomtrek

Je middelomtrek is een goede aanvullende maat en geeft aan hoeveel buikvet je hebt. Veel buikvet betekent dat je een hoger risico hebt op hart- en vaatziekten. Een arts bepaalt met jouw BMI en jouw middelomtrek of je een gezond gewicht hebt. Je middelomtrek meet je met een meetlint op de blote huid, op het smalste deel van je middel (tussen de onderste rib en de bovenkant van je bekken). Ontspan je buikspieren en trek het lint niet aan. Heb je een BMI tussen de 25 en 30, meet dan óók je middelomtrek.

Is je middelomtrek groter dan 88 cm (vrouwen) of 102 cm (mannen), dan heb je een verhoogde kans op een hart- of vaatziekte.

- *Meer informatie?*
Meer informatie over overgewicht en praktische tips voor het bereiken van een gezond gewicht vind je in onze brochure *Overgewicht*. Maar ook de brochures *Eten naar hartenlust*, *Bewegen doet wonderen* en de *Calorie-wegwijzer* kunnen je helpen. Vraag de brochures aan via www.hartstichting.nl/brochures