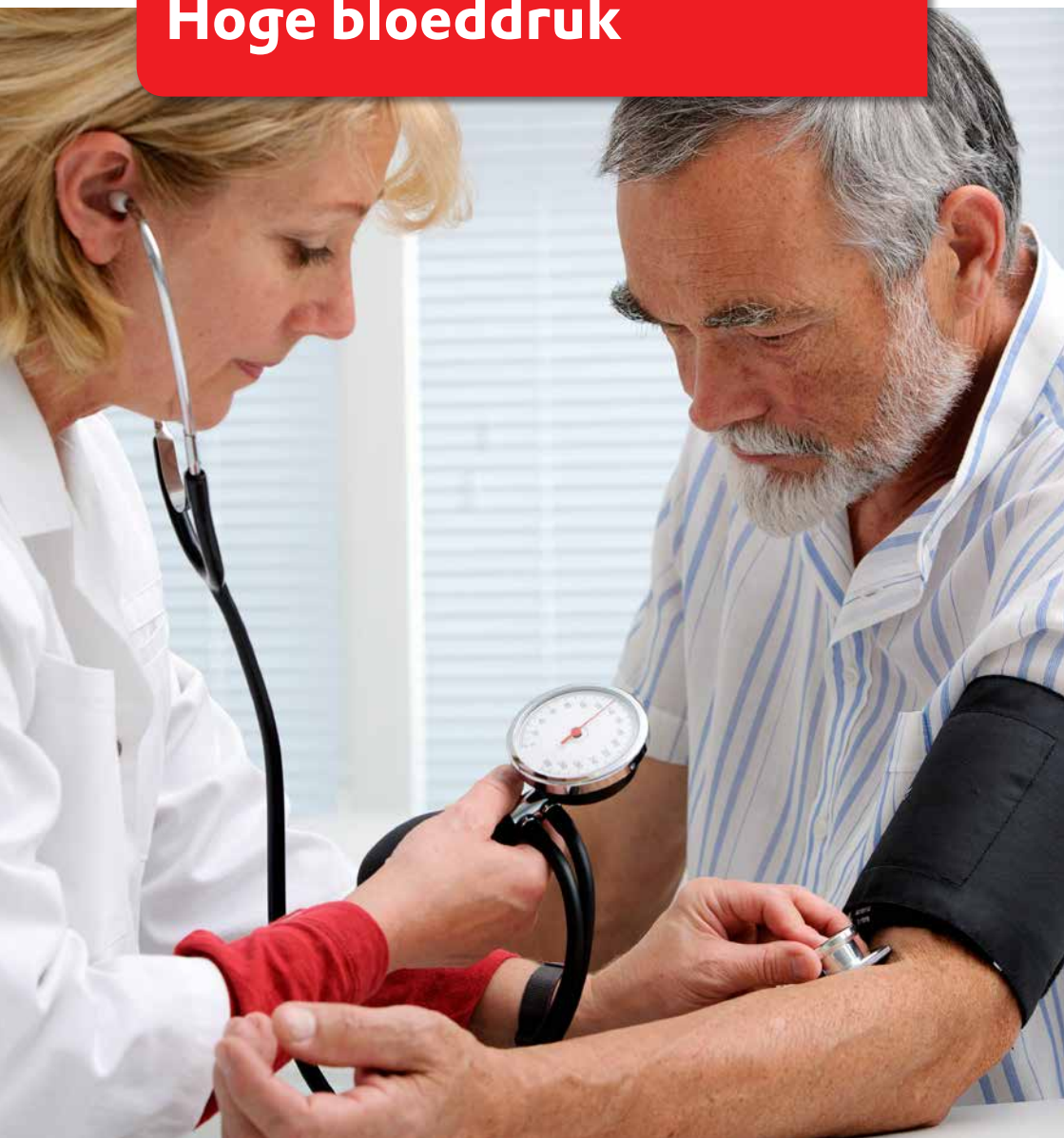


# Hoge bloeddruk



**Een risico voor hart- en vaatziekten**

## De Hartstichting

De Hartstichting wil dat minder mensen vroegtijdig hart- en vaatziekten krijgen of eraan overlijden. Ook het ongemak en leed dat patiënten en hun naasten ervaren, willen we verminderen.

Daar zet de Hartstichting zich elke dag voor in.

Dat doen we door patiëntenzorg te verbeteren, te bevorderen dat de jeugd gezonder gaat leven en door baanbrekend onderzoek naar hart- en vaatziekten te laten doen. Hoe meer mensen ons helpen in de strijd tegen hart- en vaatziekten, hoe meer we kunnen bereiken.

Hoe u ons kunt helpen, leest u achterin deze brochure.



# Inhoudsopgave

|  |    |
|--|----|
| In deze brochure                             | 5  |
| Wat is bloeddruk?                            | 6  |
| Hoe wordt uw bloeddruk gemeten?              | 7  |
| Wanneer is uw bloeddruk hoog?                | 8  |
| Wat zijn de oorzaken van een hoge bloeddruk? | 10 |
| Wat zijn de gevolgen van een hoge bloeddruk? | 11 |
| Wat kunt u doen bij een hoge bloeddruk?      | 13 |
| Uw voeding                                   | 14 |
| Uw gewicht                                   | 19 |
| Uw leefstijl                                 | 21 |
| Medicijnen                                   | 22 |
| Vraag en antwoord                            | 24 |
| Waar vindt u meer informatie?                | 25 |
| Meer weten over gezond leven en eten?        | 26 |
| Helpt u ons mee?                             | 28 |
| Welkom bij De Hart&Vaatgroep!                | 29 |



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.



# In deze brochure

**U heeft een hoge bloeddruk. Waarschijnlijk merkt u daar weinig van en voelt u zich goed. Toch is het belangrijk om te zorgen dat uw bloeddruk omlaag gaat. Want een hoge bloeddruk vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Zeker als u ook andere risicofactoren heeft, zoals een hoog cholesterolgehalte, overgewicht of als u rookt.**

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

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze brochure?  
Bel of mail dan met onze Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300,  
e-mail: [infolijn@hartstichting.nl](mailto:infolijn@hartstichting.nl)

# Wat is bloeddruk?

Om te kunnen functioneren, heeft ons lichaam zuurstof en voedingsstoffen nodig. Deze stoffen bereiken de spieren en organen van ons lichaam 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 uw hart samenknijpt, perst het met flinke kracht bloed uw 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.

Bij het meten van de bloeddruk is vooral de bovendruk belangrijk om te bepalen of de bloeddruk hoog is. Een hoge bloeddruk verhoogt het risico op een hart- of vaatziekte. Ook bepaalt uw arts de behandeling van uw verhoogde bloeddruk met name op basis van de bovendruk.

# Hoe wordt uw bloeddruk gemeten?

**Uw bloeddruk schommelt. In de nacht is uw bloeddruk relatief laag. Tegen de tijd dat u wakker wordt, stijgt uw bloeddruk om in de loop van de dag weer wat af te nemen. Tegen het eind van de middag en in de avond stijgt uw bloeddruk weer.**

Naast de dag- en nachtschommelingen zijn er ook andere zaken die uw bloeddruk beïnvloeden. Een onregelmatige ademhaling, heftige emoties zoals boosheid of angst, temperatuur (koorts), lichaamsbeweging, druk praten, maaltijden, alcohol en tabak verhogen uw bloeddruk. Daarom meet uw arts uw bloeddruk een paar keer. Vaak doet hij dat ook op verschillende dagen, verspreid over enkele maanden. Pas dan kan hij vaststellen of u een hoge bloeddruk heeft. Als uw arts vermoedt dat u een sterk verhoogde bloeddruk heeft, dan meet hij uw bloeddruk gedurende een kortere periode, een paar weken of dagen.

## Waarde van de bloeddruk

Bloeddruk wordt weergegeven in twee cijfers, een voor de bovendruk en een voor de onderdruk. Dat is de waarde van de bloeddruk, uitgedrukt in millimeters kwik (mmHg). Bij het meten van de bloeddruk kijkt uw arts altijd eerst naar uw bovendruk en vervolgens naar uw onderdruk. Is uw bovendruk 150 en uw onderdruk 95? Dan is uw bloeddruk 150/95 mmHg.



# Wanneer is uw bloeddruk hoog?

**Als u een hoge bloeddruk heeft, is meestal zowel de onder- als bovendruk verhoogd.**

Het kan ook zijn dat bij u alleen de bovendruk verhoogd is.

De bloeddruk is verhoogd als bij meerdere metingen tijdens minimaal twee consulten:

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

Deze waarden gelden voor volwassenen tot tachtig jaar en gemeten door een arts in de spreekkamer.

Als u ouder wordt, stijgt uw 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. Mensen van tachtig jaar en ouder mogen een bovendruk van 150 tot 160 mmHg hebben.





## Aandachtspunten voor thuis meten

Meet u thuis wel eens uw bloeddruk? Uit onderzoek blijkt dat de uitkomst van een bloeddrukmeting bij een (huis)arts in de spreekkamer gemiddeld hoger is dan die van een thuismeting. Als u thuis meet, geldt dat uw bloeddruk verhoogd is bij een bovendruk hoger dan 135 mmHg.

Er zijn twee soorten bloeddrukmeters die u thuis kunt gebruiken: pols- en bovenarmmeters. Een bovenarmmeter geeft een betrouwbaarder uitslag omdat u tijdens het meten uw arm stil kunt houden. Bij de polsmeter houdt u uw arm op de hoogte van uw hart. In die positie beweegt u uw arm en pols eerder dan bij een bovenarmmeter. Een bloeddrukmeter is gevoelig voor beweging. Daarom is het meten via de pols gevoeliger voor fouten.

Soms is een 24-uurs bloeddrukmeting nodig. Daardoor krijgen u en uw arts een goede indruk van uw bloeddruk gedurende de dag en nacht. Hierbij geldt dat uw bloeddruk te hoog is bij een bovendruk hoger dan 130 mmHg.

*Wilt u thuis uw bloeddruk meten? De Hartstichting vindt het belangrijk dat u dit goed voorbereid doet. Op onze website leest u daarom meer over het thuis meten van de bloeddruk, de 24-uursbloeddrukmeting en vindt u een link naar het Dabl-instituut voor een lijst met goedgekeurde bloeddrukmeters. Kijk op [www.hartstichting.nl/risicofactoren](http://www.hartstichting.nl/risicofactoren)*

# Wat zijn de oorzaken van een hoge bloeddruk?

**Bij negen van de tien mensen is de lichamelijke oorzaak van hoge bloeddruk niet duidelijk aan te wijzen. In een enkel geval ontstaat de hoge bloeddruk door een ziekte van de nieren, bijniere of een trage schildklier.**

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

U heeft een grotere kans op hoge bloeddruk als u:

- rookt;
- te zwaar bent;
- ongezond eet met teveel zout en verzadigd vet;
- weinig beweegt;
- overmatig alcohol drinkt;
- veel stress heeft;
- mensen in de familie heeft met een hoge bloeddruk;
- tijdens een zwangerschap een hoge bloeddruk had;
- op jongere leeftijd al een wat hogere bloeddruk had.

Een hoge bloeddruk kan op elke leeftijd voorkomen. Wel neemt de kans daarop toe naarmate u ouder wordt. Onder de 50 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.

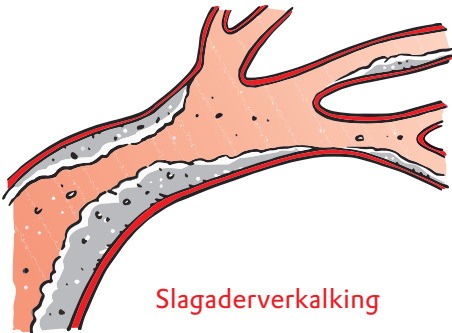


# Wat zijn de gevolgen van een hoge bloeddruk?

Van een hoge bloeddruk merkt u zelf meestal niets. Maar uw vaten staan wel voortdurend onder een te hoge druk. Een bloeddruk die lange tijd te hoog is, kan gevolgen hebben voor uw gezondheid. De hoge bloeddruk kan namelijk schade aanrichten aan bijvoorbeeld uw 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 uw slagaders ontstaan. Witte bloedcellen, vetten en cholesteroldeeltjes hechten zich makkelijk aan de beschadigde vaatwand die daardoor dikker wordt. Dit wordt slagaderverkalking genoemd. De plaatselijke verdikking van de vaatwand wordt een plaque genoemd. Door slagaderverkalking raken uw bloedvaten vernauwd en neemt de weerstand in uw bloedvaten toe. Dat betekent dat uw hart steeds harder moet werken om het bloed rond te pompen.



Slagaderverkalking

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

- Doordat uw hart harder moet werken, raakt uw hartspier verdikt. Op den duur wordt de hartspier slapper en neemt de pompkracht af. Dit leidt tot hartfalen. Dat betekent dat uw hart minder goed bloed kan rondpompen.
- Door vernauwde kransslagaders krijgt uw hart minder zuurstof wat u vooral merkt bij inspanning of heftige emoties. U voelt dan een beklemmende, drukkende pijn midden in uw borst die vaak uitstraalt naar uw onderkaak, hals, armen, rug of de maagstreek. In rust neemt de pijn af. Dit is angina pectoris.
- Plaques kunnen beschadigen. 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 deze helemaal af. Zo ontstaat een hart- of herseninfarct.

## Andere risicofactoren

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

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

Hoe meer risicofactoren u heeft, hoe groter de kans op een hart- of vaatziekte. Heeft u 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 heeft u zelf geen invloed, zoals leeftijd, geslacht of erfelijkheid. Maar het goede nieuws is dat u zelf toch veel kunt doen om de risico's te verkleinen. U bepaalt namelijk zelf wat u eet, hoeveel u beweegt, of u rookt en of u zorgt voor voldoende ontspanning.

*Wilt u deze risico's verkleinen en zo de kans op hart- en vaatziekten verminderen? Op onze website vindt u uitgebreide informatie. Ga naar [www.hartstichting.nl/gezond-leven](http://www.hartstichting.nl/gezond-leven). U kunt ook brochures bestellen over de verschillende risicofactoren en hart- en vaatziekten via de website [www.hartstichting.nl/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures)*

# Wat kunt u doen bij een hoge bloeddruk?

**Naast de behandeling die uw arts aan u voorstelt, kunt u zelf ook bijdragen aan het verlagen van uw bloeddruk.**

Door uw voeding aan te passen, voldoende te bewegen en goed op uw gewicht te letten, kan uw bloeddruk dalen. Heeft u behalve een hoge bloeddruk nog andere risicofactoren? Dan krijgt u meestal medicijnen voorgeschreven.

Wat kunt u zelf doen om uw bloeddruk te verlagen?

- Stoppen met roken.
- Gezond eten en de hoeveelheid zout en verzadigde vetten in uw voeding beperken.
- Afvallen als u overgewicht heeft.
- Voldoende bewegen.
- Genoeg tijd nemen om te ontspannen.
- Wees matig met alcohol, drink maximaal 1 glas alcohol per dag.

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



# Uw voeding

**Gezond en gevarieerd eten heeft veel voordelen. Het heeft een gunstige invloed op uw bloeddruk en u voelt zich fitter. Dit komt doordat u alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Daarnaast kan gezonde voeding het cholesterolgehalte in uw bloed verlagen en blijft u makkelijker op een goed gewicht. Ook daardoor verkleint u 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 veel groente en fruit.
- Eet vooral volkoren producten.
- Varieer met vlees, vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
- Beperk de hoeveelheid zout.
- Eet vooral producten met weinig verzadigd vet en weinig suiker (lees meer over verzadigde en onverzadigde vetten op pagina 16).
- Drink voldoende, zoals kraanwater, thee en koffie zonder suiker.
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.



## Een gezond dagmenu

Hoe kunt u gezond eten volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum?

Hieronder vindt u de ingrediënten voor een gezond dagmenu voor een man van 50 jaar:

- Groente: 250 gram groente
- Fruit: 2 porties fruit
- Broodproducten: 6-8 bruine of volkoren boterhammen
- Graanproducten: 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten (bijvoorbeeld zilvervliesrijst, volkoren pasta of bulgur) of 4-5 aardappelen
- 1 portie mager vlees, vleesvervanger, vette vis of kip. Varieer door in een week vlees af te wisselen met peulvruchten, noten of ei. Eet in elk geval één keer per week vette vis. Gebruik maximaal 3 eieren per week.
- Noten: 25 gram ongezouten noten
- Zuivelproducten: 2-3 porties magere of halfvolle zuivel (melk en yoghurt)
- Kaas: 40 gram kaas (kies voor 30+ kaas), u kunt ook af en toe kiezen voor pindakaas zonder toegevoegd suiker en zout als broodbeleg
- 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 zonnebloem-, mais-, soja- of olijfolie.
- Vocht: 1,5-2 liter vocht (water, thee en filterkoffie zonder suiker)
- Drink maximaal één glas alcohol per dag

Op de website van het Voedingscentrum kan iedereen zijn eigen dagmenu maken.

Ga naar [www.voedingscentrum.nl/mijnschijf](http://www.voedingscentrum.nl/mijnschijf). Vul uw leeftijd in en of u man of vrouw bent en u krijgt tien suggesties voor een afwisselend dagmenu.

## Vlees, vis en eieren

Beperk de hoeveelheid bewerkt vlees. Er zijn tal van goede vervangers. Vis is gezond. Eet daarom minstens een keer per week (vette) vis. Voorbeelden van vette vis met minder zout zijn zalm, sardines en tonijn. Denk daarbij ook eens aan vis als beleg op uw brood. Gerookte vis kan veel zout bevatten. Eet u graag eieren? Drie eieren per week passen in een gezonde voeding. Vegetariërs kunnen er vier in de week eten.

## Peulvruchten

Peulvruchten (bijvoorbeeld linzen, kikkererwten en bruine bonen) zijn gezond en vormen een goede afwisseling met vlees en vis. Eet ze wekelijks, is het advies. Kies voor gedroogde peulvruchten of speel de peulvruchten uit blik of pot voor gebruik af in een vergiet onder de stromende kraan. Zo spoelt u een deel van het toegevoegde zout weg.

## Verzadigd en onverzadigd vet

Vet is een belangrijke energiebron voor ons lichaam. Vetten bevatten onmisbare vitamines: A, D, E en K. 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
- palmolie
- volvette kaas
- volle melkproducten
- vet vlees
- vette vleeswaren en worst
- koekjes en koeken
- gebak
- snacks

Hoe onderscheidt u de verzadigde en onverzadigde vetten in de supermarkt? In het algemeen geldt: hoe zachter, hoe beter. Alle soorten olie en vloeibare bak- en braadproducten bevatten onverzadigde vetten. Maar ook in noten en vette vis zitten gezonde vetten. Kies verder voor minder vette kaassoorten (30+kaas), halfvolle of magere zuivelproducten, mager vlees. Wilt u een tussendoortje? Neem dan fruit, een rijstcracker of een handje ongezouten noten.

## Zout (natriumchloride)

U heeft niet meer dan 1 tot 3 gram zout per dag nodig. Maar wist u 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 niet bewerkt (vers) vlees en vis. Hoeveel zout er in een bepaald product zit, vindt u terug op de verpakking. Heeft u hoge bloeddruk dan is het extra belangrijk om minder zout te gebruiken. Lees voordat u een voedingsproduct koopt eerst het etiket met productinformatie en let dan in het bijzonder op het zoutgehalte.

Zout bestaat uit twee delen: natrium en chloride. Op de verpakking van voedingsmiddelen staat meestal de hoeveelheid zout aangegeven. Soms wordt de hoeveelheid natrium vermeld. Eén gram natrium komt overeen met 2,5 gram zout. U kunt de hoeveelheid zout berekenen door de hoeveelheid natrium op de verpakking met 2,5 te vermenigvuldigen.

## Natrium

Natrium is de stof die de bloeddruk verhoogt. Door minder zout te eten, gaat de bloeddruk omlaag. Hoeveel de bloeddruk daalt verschilt per persoon.



## Natriumarmer producten

In reformwinkels, natuurvoedingswinkels of drogisterijen zijn veel producten verkrijgbaar die passen in een zoutarm dieet. Ook supermarkten hebben natriumarmer producten.

Van sommige smaakmakers, zoals bouillonblokjes, zijn ook natriumarmer varianten te koop.

## Kalium

Groente en fruit zijn gezond. Ze zitten boordevol vitamines. En ze hebben een gunstige invloed op de bloeddruk: uw bloeddruk gaat erdoor omlaag. In groente en fruit zit veel kalium. Deze stof helpt om het teveel aan natrium uit uw lichaam te verwijderen. Ook vlees, brood en melk bevatten kalium.

## Uw voeding aanpassen

Als u hoge bloeddruk heeft, adviseert uw arts u om minder zout te eten. Bent u 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 uw eten. Gebruik in plaats van zout andere smaakmakers om uw gerechten op smaak te brengen. Met verse kruiden zoals maggiplant, bieslook, laurierblad, perselie, knoflook, oregano, rozemarijn en tijm maakt u zonder zout toch smakelijke gerechten. U 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

Heeft u moeite om minder zout te gebruiken? Ga dan eens naar een diëtist voor een persoonlijk advies. Hiervoor heeft u geen verwijzing van uw huisarts nodig. Vraag wel eerst aan uw verzekeraar welke kosten worden vergoed of kijk in de polis van uw zorgverzekering voor de voorwaarden. Zoek een diëtist bij u in de buurt via de website [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) of [www.dcn.nu](http://www.dcn.nu)

## Kies kritisch

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

- 100 gram kipfilet bevat 0,13 gram zout. Dezelfde hoeveelheid rookworst bevat 2,13 gram zout.
- Jam bevat per sneetje brood 0,01 gram zout. Dezelfde hoeveelheid pindakaas bevat 0,09 gram zout.
- Eén kroket bevat 1,1 gram zout. Een frikadel bevat 1,9 gram zout.

Wilt u weten hoeveel zout andere producten bevatten?

Op [www.hartstichting.nl/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures) kunt u de papieren Zoutwijzer aanvragen of downloaden. Kijk ook eens op onze website voor tips om minder zout te eten. En hoe u met zo min mogelijk zout toch lekkere maaltijden kunt bereiden.

## 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 frikadellen.
- Soep uit een pak, blik of glas.
- Gemarineerd, gekruid en gepaneerd vlees.
- 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, sojasaus, ketchup, kant-en-klare kruidenmixen en bouillonblokjes.

## Producten met weinig zout

- Kaas bevat veel zout. Maar er zijn ook kaassoorten met minder zout, zoals Maaslander, Maasdammer, Millner, Emmentaler, Gruyère en Hüttenkäse. Deze bevatten 25 tot 35% minder zout.
- Vleeswaren bevatten meestal veel zout. Rosbief bevat weinig zout. Kies voor hartig broodbeleg ook eens 100% notenpasta, een ei, zelfgemaakte hummus, hüttenkäse, rauwkost of (gegrilde) groente.
- Sommige zoutsoorten bevatten minder natrium, bijvoorbeeld: JOZO Bewust of LoSalt mineraalzout. Het natrium is hierin gedeeltelijk vervangen door mineralen als kalium. Bent u nierpatiënt of slikt u kaliumbesparende medicijnen? Vraag dan eerst aan uw arts of u zoutsoorten met kalium mag gebruiken.
- Ongezouten noten. Een handje per dag is een goede keus.

# Uw gewicht

Hoe zwaarder u bent, hoe meer kans u heeft op een hoge bloeddruk. Bovendien neemt de kans op een hoog cholesterolgehalte en diabetes toe. Ook dit zijn risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Weegt u te veel? Dan is het dus belangrijk om af te vallen. Als u dat moeilijk vindt, kunt u een diëtist om hulp vragen.

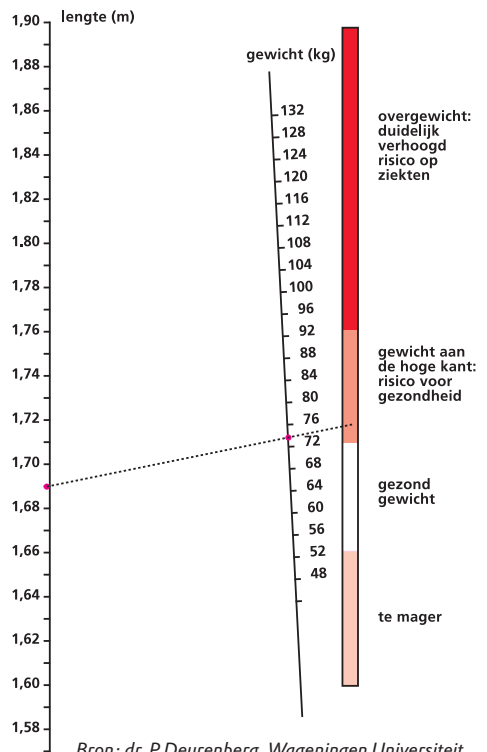
## Overgewicht of niet?

Hoe weet u of u te zwaar bent? Stel het vast met het schema hiernaast. Ga als volgt te werk:

1. Zoek uw lengte op de linkerlijn. Zet daar een punt.
2. Zoek uw lichaamsgewicht op de middelste lijn. Zet ook daar een punt.
3. Verbind beide punten met een liniaal en trek de streep door naar de rechterbalk, zoals ook in het voorbeeld is gebeurd.
4. Op de rechterbalk leest u of u een gezond gewicht heeft of niet.

De figuur geldt voor mensen van 18 jaar en ouder. Bent u

- kleiner dan 1,58 meter?
- langer dan 1,90 meter?
- ouder dan 70 jaar?
- zwanger?
- atletisch gebouwd (grote spiermassa) of heeft u een andere lichaamsbouw (bijvoorbeeld Aziatische bouw) dan is de beoordeling van uw lichaamsgewicht minder nauwkeurig.



Bron: dr. P Deurenberg, Wageningen Universiteit

## Uw middelomtrek

Het meten van de middelomtrek houdt rekening met uw lichaamsbouw en laat zien of u veel buikvet heeft. Veel buikvet geeft een hoger risico op hart- en vaatziekten dan vet rond de heupen.

De middelomtrek meet u met een meetlint over de blote huid. Leg deze tussen uw onderste rib en de bovenkant van uw bekken, ter hoogte van uw navel. Adem uit en ontspan uw buikspieren. Het is belangrijk om actie te ondernemen als uw omtrek:

- 102 centimeter of meer is (mannen);
- 88 centimeter of meer is (vrouwen).

Het risico om een hart- en vaatziekte te krijgen is dan duidelijk verhoogd.

## Uw 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 u daarna weer net zo eet als u voorheen deed, komt u meestal in korte tijd weer een aantal kilo's aan.

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

**[www.hartstichting.nl/risicofactoren/overgewicht](http://www.hartstichting.nl/risicofactoren/overgewicht)**

Ook kunt u de brochure *Overgewicht* downloaden of bestellen.



## Rookvrije Generatie

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 zelf 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 doet u niet alleen voor uzelf, maar ook voor de mensen om u heen.

Meer weten over de Rookvrije Generatie? Bezoek de website

**[www.rookvrijegeneratie.nl](http://www.rookvrijegeneratie.nl)**

# Uw leefstijl

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

## Rook niet

Rookt u? Dan is het verstandig om te stoppen. 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 uw gezondheid. Als u stopt met roken, krijgen uw 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.

## Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Voldoende beweging houdt uw hart en vaten in conditie.

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, 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 genoeg

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

## Eet gezond

Kies voor gezonde voeding, met veel groente en fruit en zo min mogelijk verzadigde vetten en zout.

Op onze website vindt u informatie over gezond leven:

**[www.hartstichting.nl/gezond\\_leven](http://www.hartstichting.nl/gezond_leven)**

Ook vindt u informatie over stoppen met roken en kunt u met de BMI-meter zien of u een gezond gewicht heeft:

**[www.hartstichting.nl/risicofactoren](http://www.hartstichting.nl/risicofactoren)**

Hulp en advies nodig bij het stoppen met roken? Raadpleeg dan de website van het Trimbos-instituut: **[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)** of bel met de Stoplijn: 0800 1995 (gratis). Natuurlijk kunt u ook onze brochures over gezond eten, meer bewegen en stoppen met roken aanvragen via **[www.hartstichting.nl/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures)**

# Medicijnen

Soms is alleen het aanpassen van uw leefstijl niet voldoende om uw bloeddruk omlaag te krijgen. Dan kan uw arts u medicijnen voorschrijven. Of u medicijnen nodig heeft hangt af van de hoogte van uw bloeddruk en of u nog meer risicofactoren heeft. Uw arts stelt uw zogenoemde risicoprofiel vast met behulp van risicotabellen. Als u medicijnen krijgt voorgeschreven, dan gebruikt u die vaak de rest van uw leven. Blijft uw bloeddruk langere tijd goed dan kunt u het medicijngebruik soms verminderen. Uiteraard alleen met toestemming van uw arts.

Welke medicijnen krijgt u voor uw hoge bloeddruk? Dat bepaalt uw arts in overleg met u. Er zijn veel soorten middelen om uw bloeddruk te verlagen. Verdraagt u een bepaald middel niet goed dan is er vaak wel een ander medicijn dat bij u past. We zetten de verschillende medicijnen voor u op een rij.

## Plastabletten (diuretica)

Plastabletten zorgen ervoor dat u via uw urine meer vocht verliest. Door de daling van de hoeveelheid vocht in uw bloedvaten, daalt de bloeddruk. Urine bevat ook kalium. Als u plastabletten gebruikt is het daarom extra belangrijk dat u goed op uw voeding let en gevarieerd eet met ook kaliumrijke producten zoals aardappelen, groenten, fruit en zuivelproducten.

Uw arts kan u ook kaliumsparende plastabletten voorschrijven. Deze worden bijna altijd in combinatie met een andere plastablet gegeven.

## Bètablokkers

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



### Calciumblokkerende middelen

Alle spieren in uw lichaam hebben calcium nodig om samen te trekken. Uw hart en de spiertjes in uw bloedvaten ook. Maar te veel calcium zorgt voor problemen. Calciumblokkerende middelen zorgen ervoor dat er minder calcium in de spiertjes van uw vaatwanden komt, zodat ze minder samentrekken. De bloedvaten worden hierdoor wijder, waardoor de bloeddruk daalt.

### ACE-remmers

ACE (angiotensine-converting enzym) is een stof in het lichaam die uw bloedvaten vernauwt. ACE-remmers verwijden uw bloedvaten juist. Hierdoor daalt de bloeddruk.

### Angiotensine II-remmers

Angiotensine is een hormoon in uw lichaam. Dit hormoon werkt bloeddrukverhogend en vaatvernauwend. Angiotensine II-remmers blokkeren dit effect en zorgen ervoor dat uw bloedvaten verwijden. Daardoor daalt uw bloeddruk.

### Overleg met uw arts

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

U kunt ook bij uw apotheek terecht voor advies en vragen over uw medicijnen. Uw apotheek kan u ook een overzicht van al uw medicijnen geven. Zoekt u informatie over medicijnen op internet, ga dan naar de website van de apothekers, **[www.apotheek.nl](http://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 u:

- een hart- of vaatziekte heeft,
- een hoog cholesterolgehalte heeft of als dit bij u in de directe familie voorkomt,
- diabetes heeft,
- voor een hoge bloeddruk wordt behandeld.

## Is een lage bloeddruk gevaarlijk?

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

## Zijn abrikozen en rozijnen goed voor de bloeddruk?

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat abrikozen de bloeddruk verlagen. Dit geldt ook voor rozijnen.

## Kan veel beweging kwaad bij een te hoge bloeddruk?

Matig intensief bewegen is juist goed als u een hoge bloeddruk heeft. Matig intensief wil zeggen: uw ademhaling gaat sneller, maar u kunt nog wel een gesprek voeren. Regelmatig en voldoende bewegen helpt om de bloeddruk te verlagen.

## Uw 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 drinken van thee met zoethout.

## Koffie drinken, mag dat bij een hoge bloeddruk?

U kunt gerust 2 tot 4 kopjes filterkoffie zonder suiker per dag drinken, dit verlaagt het risico op hart- en vaatziekten en beroerte. Uw 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 vindt u meer informatie?

## Infolijn Hart en Vaten

Bij de Infolijn Hart en Vaten kunt u terecht met vragen over hart- en vaatziekten, een gezonde leefstijl en risicofactoren. Het telefoonnummer is: 0900 3000 300. Onze voorlichters zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur. E-mailen kan ook: [infolijn@hartstichting.nl](mailto:infolijn@hartstichting.nl)

## Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, stoppen met roken, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten. Bestel of download de brochures via onze website: [www.hartstichting.nl/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures)

## [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

Op uw 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 vindt u informatie over hart- en vaatziekten, risicofactoren voor hart- en vaatziekten, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

Heeft u vragen  
over uw bloeddruk?  
Bel ons:  
0900 3000 300



# Meer weten over gezond leven en eten?

Uiteraard informeert de Hartstichting u op [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) uitgebreid over gezond eten en leven. Maar we werken ook nauw samen met andere partijen die u uitstekend kunnen helpen.

## Gezonde voeding

Het Voedingscentrum geeft diverse brochures uit, o.a. de brochures *Voedingsadviezen bij natriumbepierking*, *Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterolgehalte* en de *Ettabel*. Op de website van het Voedingscentrum vindt u veel informatie. Ook kunt u daar via de webshop brochures bestellen.

Voedingscentrum

Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Diëtist

Wilt u contact opnemen met een diëtist? Adressen van diëtisten vindt u in de telefoongids of gemeentegids. Of kijk op [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) of [www.dcn.nu](http://www.dcn.nu). Voor een bezoek aan de diëtist heeft u geen verwijzing van uw huisarts nodig. Dieetadvies door een diëtist wordt gedeeltelijk vergoed vanuit de basisverzekering. Kijk voor de voorwaarden in uw polis of vraag dit aan uw verzekeraar.

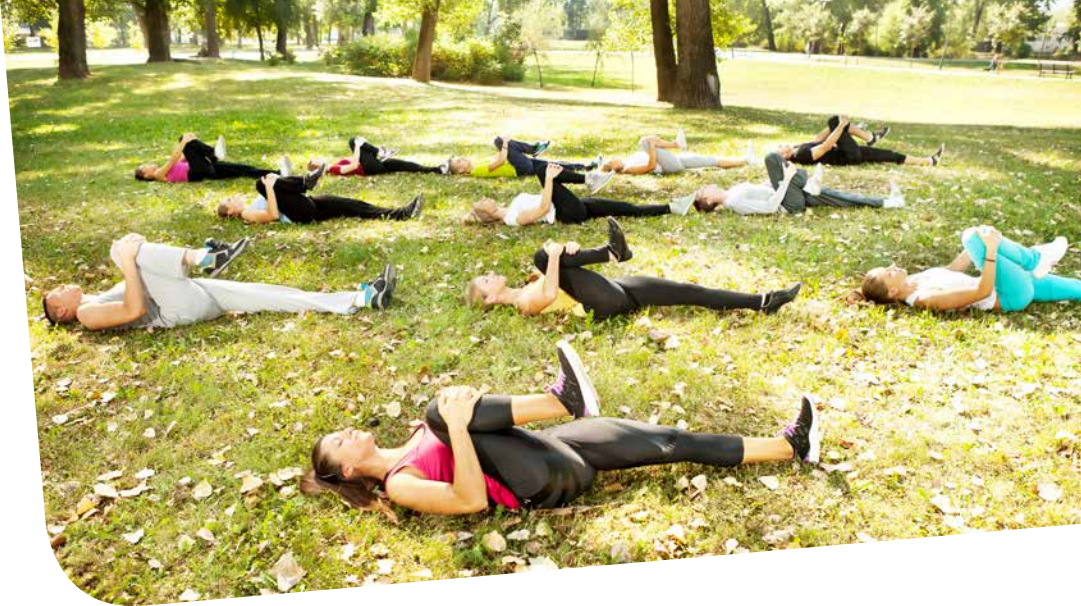
## Stoppen met roken

Wilt u stoppen met roken en kunt u daarbij hulp gebruiken? Of heeft u vragen? Bij het Trimbos-instituut krijgt u informatie en advies. U kunt bijvoorbeeld begeleiding krijgen bij het stoppen met roken. Dat kan met telefonische ondersteuning, persoonlijke coaching of in een groepstraining. Op de website van het Trimbos-instituut kunt u opzoeken welke begeleiding bij u in de buurt mogelijk is. Ook leest u daar onder 'Vergoeding' welke begeleiding door de verschillende zorgverzekeraars wordt vergoed. Toch is het verstandig om uw zorgverzekeraar eerst te vragen welke kosten precies worden vergoed.

Trimbos-instituut

Website: [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

Stoplijn: 0800 1995 (gratis)



### Meer bewegen

- Wilt u informatie over sportverenigingen bij u in de buurt? Kijk dan in uw gemeentegids.
- Alle sportverenigingen bij u in de regio vindt u op **[www.sportwijzer.nl](http://www.sportwijzer.nl)**
- Houd ook de huis-aan-huisbladen in de gaten. Daarin worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten via wijk- of buurtverenigingen.
- Op de site van de Atletiekunie vindt u adressen bij u in de regio waar u zich kunt aanmelden voor de trainingen Sportief Wandelen of Nordic Walking: **[www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl)**
- Houdt u van wandelen of fietsen in de natuur? Op **[www.ivn.nl](http://www.ivn.nl)** vindt u natuurwandelingen en -fietstochten in uw regio. U kunt ook kijken op **[www.natuurmonumenten.nl](http://www.natuurmonumenten.nl)**
- Vindt u het leuk om samen met iemand een beweegactiviteit te starten? Zoek

dan een maatje bij u in de buurt op **[www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl)**

- Beweegt u liever in uw huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg uw omroepgids of de website **[www.omroepmax.nl](http://www.omroepmax.nl)** voor de uitzendtijden.
- Allerlei informatie over sport en gezondheid, bewegen met een chronische aandoening, sportblessures of sportmedische onderzoeken, vindt u op **[www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)**

### Diabetes mellitus (suikerziekte)

Informatie over diabetes vindt u op de website van de Diabetesvereniging Nederland: **[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)**. U kunt ook bellen met de Diabeteslijn: 033 4630566 of een e-mail sturen: [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

# Helpt u ons mee?

De Hartstichting zorgt ervoor dat er belangrijk wetenschappelijk onderzoek naar hart- en vaatziekten wordt gedaan. We geven voorlichting en steun aan patiënten en hun naasten en doen er alles aan om de jeugd van nu een hartgezonde toekomst te geven. Overal in Nederland organiseren we reanimatiecursussen en we zorgen dat op zoveel mogelijk plaatsen een AED hangt. Zo proberen we te voorkomen dat een hartstilstand buiten het ziekenhuis het einde van een mensenleven betekent.

Dit doen we samen met vrijwilligers, donateurs, patiënten, bedrijven, professionele zorgverleners, wetenschappers, beleidsmakers en leerkrachten. Doet u mee?

Dat kan op allerlei manieren en op ieder moment:

- Meld u aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer eenmalig of met een maandelijks bedrag.
- Steun de Hartstichting met een schenking.
- Organiseer een sponsor actie.
- Volg een reanimatiecursus, leer een AED bedienen en meld u aan als burgerhulpverlener.

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in uw testament. Een op de drie onderzoeken wordt mogelijk gemaakt door giften via testament.

Want alleen samen kunnen wij hart- en vaatziekten verslaan.

**Kijk voor meer informatie op [www.hartstichting.nl/doe-mee](http://www.hartstichting.nl/doe-mee)**



# Welkom bij De Hart&Vaatgroep!

## Leef je leven met een hart- of vaataandoening

De Hart&Vaatgroep is dé patiëntenvereniging voor mensen met een hart- of vaataandoening en hun naasten. We organiseren landelijk en regionaal informatiebijeenkomsten, kookworkshops, stressmanagementcursussen, vakanties met begeleiding en onderling patiëntencontact.

## Ervaring delen

Via ons kunt u in contact komen met andere hart- en vaatpatiënten. Dat kan door één op één contact, in een groep (bijvoorbeeld met mensen die dezelfde aandoening hebben) of door ervaringen uit te wisselen tijdens bijeenkomsten.

## Kwaliteit van zorg

De Hart&Vaatgroep behartigt de belangen van alle hart- en vaatpatiënten. Door onder andere samenwerking met patiënten en professionals in het zorgveld, werken we voortdurend aan de verbetering van de kwaliteit van zorg.

## De brug tussen wetenschap en patiënt

Met behulp van het College van Ervarensdeskundigen betrekken we patiënten bij wetenschappelijk onderzoek. In het college zitten mensen die ervaring hebben met hart- en vaatziekten. Zij denken en praten mee over onderzoek.

## Laat uw stem horen

Wilt u, net als wij, meer bekendheid en begrip voor hart- en vaataandoeningen? Doe dan mee met ons Hart&Vaatpanel! Meld u aan op [www.hartenvaatpanel.nl](http://www.hartenvaatpanel.nl)

Kijk voor informatie op [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl) of bel 088-11 11 600.

De Hart&Vaatgroep en de Hartstichting behartigen samen de belangen van hart- en vaatpatiënten.



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 uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener.

### **Wij zijn benieuwd naar uw reactie!**

Wij vinden het belangrijk dat onze brochures duidelijk voor u zijn en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. U kunt uw e-mail sturen naar: [brochures@hartstichting.nl](mailto:brochures@hartstichting.nl)

### **Colofon**

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

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

Vormgeving: Studio 66

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam

ZorginBeeld.nl

Shutterstock

Druk: Opmeer bv, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: november 2017 (versie 4.4)

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.

# [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag