

# Hoge bloeddruk



**Een risico voor hart- en vaatziekten**

De Hartstichting strijdt al 50 jaar succesvol tegen hart- en vaatziekten. Maar het aantal sterfgevallen en patiënten moet nóg verder omlaag, want ruim 1 miljoen Nederlanders zijn hart- of vaatpatiënt. Daarom blijven we permanent investeren in baanbrekend onderzoek, preventie en patiëntenzorg. Help ook mee, met uw donatie of als vrijwilliger.



# Inhoudsopgave

De Hartstichting	4
De Hart&Vaatgroep	5
In deze brochure	7
Wat is bloeddruk?	8
Hoe wordt uw bloeddruk gemeten?	9
Wanneer is uw bloeddruk hoog?	10
Wat zijn de oorzaken van een hoge bloeddruk?	12
Wat zijn de gevolgen van een hoge bloeddruk?	13
Wat kunt u doen bij een hoge bloeddruk?	15
Uw voeding	16
Uw gewicht	21
Uw leefstijl	23
Medicijnen	24
Vraag en antwoord	26
Waar vindt u meer informatie?	27
Meer weten over gezond leven en eten?	28

# De Hartstichting

**In Nederland lijdt meer dan een miljoen mensen aan een hart- of vaatziekte. Eén op de vier Nederlanders sterft eraan. Dat vinden wij onacceptabel.**

Daarom strijdt de Hartstichting voor een toekomst waarin minder mensen een hart- of vaatziekte krijgen, er minder mensen aan dood gaan en patiënten zich zo min mogelijk beperkt voelen door hun ziekte.

Dit kunnen we niet alleen. Maar doen we samen met iedereen die geconfronteerd wordt met hart- en vaatziekten en zich in wil zetten voor een beter leven. Voor patiënten, voor hun naasten, voor een gezonde samenleving.



# De Hart&Vaatgroep

## Leeft u met een hart- of vaataandoening of heeft u een verhoogd risico daarop?

Als u geconfronteerd wordt met een hart- of vaatziekte of het treft uw naasten, dan kan de wereld er ineens heel anders uitzien. Ieder mens reageert op zijn of haar eigen manier op ingrijpende gebeurtenissen. Veel mensen ervaren dan de behoefte aan extra informatie en aan steun van lotgenoten. U kunt daarvoor terecht bij De Hart&Vaatgroep. De vereniging richt zich zowel landelijk als regionaal op belangenbehartiging, informatievoorziening, lotgenotencontact en leefstijlmanagement.

Kijk voor meer informatie op [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl) of bel 088 1111 600.

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



**De Hart & Vaatgroep**

van en voor mensen met een hart- of vaatziekte



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. Misschien 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. Want de Hartstichting vindt het belangrijk om u goed te informeren over uw hoge bloeddruk. Op die manier willen we u ondersteunen.

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 à zeventig keer per minuut en pompt dan vier tot zes liter bloed rond. Door het 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. Daarna ontspant het hart zich even en daalt de druk in de slagaders. Dit is de onderdruk. Bij het meten van de bloed-

druk is vooral de bovendruk belangrijk bij het bepalen of de bloeddruk hoog is. De bovendruk beïnvloedt namelijk uw 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, 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, 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:

- 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 dan 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 de verschillende bloeddrukmeters die u thuis kunt gebruiken. Ook vindt u op onze website meer informatie over de 24-uursbloeddrukmeting. 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 of bijnieren.**

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;
- 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. Tot de leeftijd van zestig jaar komt hoge bloeddruk meer voor bij mannen dan bij vrouwen. Boven die leeftijd zijn vrouwen juist in de meerderheid. 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 gemakkelijk 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.

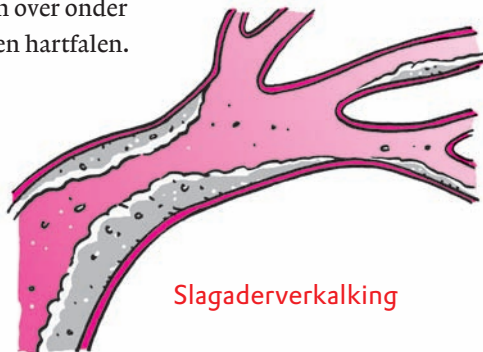
Zo kan een hoge bloeddruk verschillende hart- en vaatziekten tot gevolg hebben:

- Doordat uw hart harder moet werken, raakt uw hartspier verdikt. Op den duur wordt die hartspier slapper en neemt de pompkracht af. Dit leidt tot hartfalen. Dat betekent dat uw hart minder goed functioneert.

- Als de slagaders van uw hart (de kransslagaders) vernauwd zijn, kan hierdoor minder bloed stromen. Het kan zijn dat uw hart hierdoor op een bepaald moment minder zuurstof krijgt. U merkt dat doordat u bij inspanning of heftige emoties een beklemmende, drukkende of benauwende pijn midden in uw borst krijgt, die vaak uitstraalt naar onderkaak, hals, armen, rug of maagstreek. Dit noemen we angina pectoris.
- Bij toename van een plaque raakt de slagader steeds meer vernauwd. Op beschadigde plaques ontstaan bovendien bloedstolsels die los kunnen raken. Als zij vervolgens ergens in het bloedvat blijven steken, sluiten ze de bloedtoevoer in de slagaders helemaal af. Zo ontstaat een hart- of herseninfarct.

Wilt u meer weten over deze hart- en vaatziekten en de klachten die u daarbij heeft? Kijk dan eens op [www.hartstichting.nl/hart-vaten](http://www.hartstichting.nl/hart-vaten)

Op onze website kunt u ook de brochures downloaden of bestellen over onder andere angina pectoris en hartfalen.



Slagaderverkalking

### 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)
- ongezonde voeding
- 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 voldoende ontspant.

*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 daar ook brochures bestellen over de verschillende risicofactoren.*

# 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 in uw voeding beperken.
  - Afvallen als u overgewicht heeft.
  - Voldoende bewegen.
  - Genoeg tijd nemen om te ontspannen.
- 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 eten heeft veel voordelen. Het heeft een gunstige invloed op uw bloeddruk en u voelt zich er fitter door. Dit komt doordat u voldoende 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? De Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad schrijven onder andere het volgende voor:

- Eet gevarieerd, met veel groente en fruit.
- Beperk de hoeveelheid zout.
- Eet producten met onverzadigde vetten in plaats van verzadigde vetten





## Een gezond dagmenu

Gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Een gezond dagmenu bestaat uit:

- Bruin- of volkoren brood (5-7 sneetjes)
- Aardappelen (3-5 stuks), rijst of pasta
- Groenten (3-4 groentelepels)
- Fruit (2 stuks)
- Magere en halfvolle melk en melkproducten (2-3 glazen)
- 30+ kaas (1-2 plakken)
- Een stukje (100 gram rauw) mager vlees, vis of kip (zonder vel)
- Magere vleeswaren (1-2 plakjes)
- Margarine, halvarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram (5 gram, smeersel per sneetje)
- Vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine of olie (zowel zonnebloem-, maïs-, soja- als olijfolie zijn geschikt) voor de bereiding van de warme maaltijd (15 g)
- Drink ten minste 1,5 liter vocht per dag.
- Drink niet meer dan twee glazen alcohol per dag (voor mannen) en niet meer dan één glas (voor vrouwen).
- Vervang twee maal per week vlees door vis, waarvan tenminste één keer vette vis.
- Gebruik maximaal drie eieren per week.

## Vlees, vis en eieren

Vis is gezond. Eet het daarom twee keer per week, waarvan één keer vette vis.

Voorbeelden van vette vis zijn zalm, sardines en tonijn. Denk daarbij ook eens aan vis als beleg op uw brood. Eet u graag eieren? Probeer u dan te houden aan het maximum van drie eieren per week.

## 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. Het is beter om producten te eten die onverzadigde vetten bevatten

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, magere vleeswaren zoals kipfilet, rosbief, fruit of rijstcrackers of mueslireep als tussendoortje.

Verzadigd vet komt veel voor in:

- roomboter
- margarine in een wikkel
- kokosvet
- volvette kaas
- volle melkproducten
- vet vlees
- vette vleeswaren en worst
- koekjes en koeken
- gebak
- snacks

## Zout

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-voorbereide vlees- en visproducten. Hoeveel zout er in een bepaald product zit, vindt u terug op de verpakking. Heeft u hoge bloeddruk dan is het extra belangrijk om uw zoutgebruik eens onder de loep te nemen. Lees voordat u een voedingsproduct koopt eerst even het etiket met productinformatie en let dan in het bijzonder op het natriumgehalte

## Natrium

Natrium is de stof die de bloeddruk verhoogt. Door minder zout te eten, gaat de bloeddruk meestal omlaag. Houd er echter rekening mee dat niet bij iedereen de bloeddruk daalt bij minder zoutgebruik.

Zout bestaat uit twee delen: natrium en chloride. Op de verpakking van voedingsmiddelen staat meestal de hoeveelheid natrium aangegeven. 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.

## 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.
- Minder zoute vleeswaren zijn filet americain, rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kalkoenfilet en kipfilet.
- Sommige zoutsoorten bevatten minder natrium, bijvoorbeeld: JOZO Bewust of LoSalt mineraalzout. Het natrium is hierin gedeeltelijk vervangen door mineralen als kalium. Bent u nierpatiënt en slikt u kaliumbesparende medicijnen? Vraag dan eerst aan uw arts of u zoutsoorten met kalium mag gebruiken.
- Van sommige smaakmakers, zoals bouillonblokjes, zijn ook natriumarme varianten te koop.
- In reformwinkels, natuurvoedingswinkels of drogisterijen zijn veel producten verkrijgbaar die passen in een zoutarm dieet. Ook supermarkten hebben natriumarme producten.

## 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 uw gebruik af te bouwen. Voeg elke dag steeds een beetje minder zout toe aan uw eten. Gebruik in plaats van zout verse kruiden of specerijen om uw gerechten op smaak te brengen. En kies voor producten die minder zout bevatten.

## Naar de diëtist

Heeft u moeite om minder zout in uw voeding te verwerken? Ga dan eens naar een diëtist. U krijgt dan adviezen die aansluiten bij uw eetgewoonten. Hiervoor heeft u geen verwijzing van uw huisarts nodig. Vraag wel even aan uw verzekeraar welke kosten worden vergoed.

## Kies kritisch

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

- 100 gram kipfilet bevat 0,13 gram zout. Dezelfde hoeveelheid kipschnitzel bevat 1,89 gram zout.
- Jam bevat per sneetje brood 0,01 gram zout. Dezelfde hoeveelheid pindakaas bevat 0,10 gram zout.
- Eén kroket bevat 0,89 gram zout. Een frikadel bevat 1,68 gram zout.

Wilt u weten hoeveel zout andere producten bevatten?

Op [www.zoutwijzer.hartstichting.nl](http://www.zoutwijzer.hartstichting.nl) vindt u onze digitale Zoutwijzer, met daarin het zoutgehalte van honderd producten. Ook het natriumgehalte ziet u terug. Op [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) kunt u ook de papieren Zoutwijzer aanvragen of downloaden. Kijk ook eens op onze website voor tips om de hoeveelheid zout in uw voeding terug te brengen. En hoe u met zo min mogelijk zout toch lekkere maaltijden kunt bereiden.



# Uw gewicht

Hoe zwaarder u bent, hoe meer kans u heeft op een hoge bloeddruk. Bovendien neemt dan 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 niet zo eenvoudig vindt, kunt u een diëtist om hulp vragen.

## Overgewicht of niet?

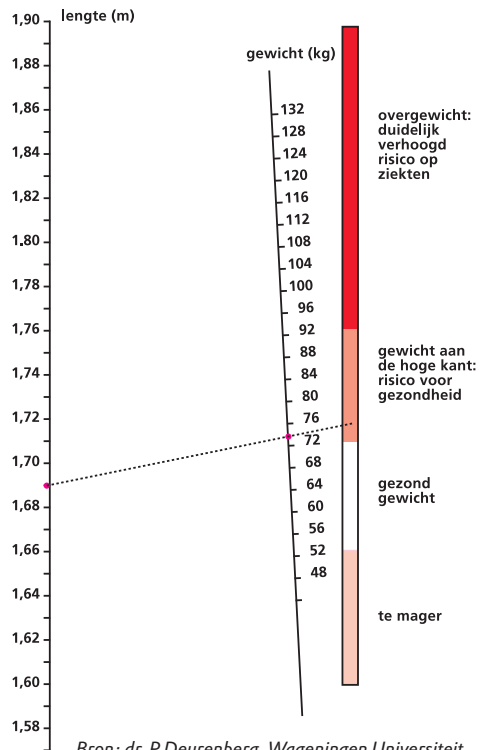
Hoe weet u of u te zwaar bent? Stel het vast met behulp van nevenstaande figuur. Ga als volgt te werk:

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 af hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.

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 (bv Aziatisch)

dan is de beoordeling van uw lichaamsgewicht via de figuur onnauwkeuriger.



Bron: dr. P Deurenberg, Wageningen Universiteit

## Uw middelomtrek

Uw middelomtrek is een goede aanvullende maat en geeft aan hoeveel buikvet u 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, op de 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).

## 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)**

Hier kunt u ook de brochure *Overgewicht* downloaden of bestellen.



# 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 de onderdelen van een gezonde leefstijl nog eens 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 gemakkelijker. En na een jaar is het verhoogde risico op onder andere een hartinfarct of angina pectoris (pijn op de borst) gehalveerd.

## Beweeg minimaal een halfuur per dag

Voldoende beweging houdt uw hart en vaten in conditie. ‘Voldoende’ wil zeggen: elke dag minstens een halfuur. Buiten adem raken is daarbij niet nodig, maar een paar zweetdruppels en een hogere hartslag horen daar wel bij. 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. U hoeft ook niet een halfuur aan één stuk te bewegen. Opknippen in drie keer tien minuten kan ook.

## 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. Hier leest u bijvoorbeeld waarom het zo goed is om dertig minuten per dag te bewegen. En hoe u die beweging krijgt. Kijk op

**[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.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)** of bel met de Roken Infolijn: 0900-1995 (€ 0,10 per minuut).

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 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 kaliumrijke producten zoals aardappelen, groenten, fruit en zuivelproducten eet. Het is ook mogelijk dat uw arts u kaliumsparende plastabletten voorschrijft. 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 COPD-klachten (chronische luchtwegziekten)? 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 dus 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 enzyme) is een stof in het lichaam die uw bloedvaten vernauwt. ACE-remmers verwijden uw bloedvaten juist. Het bloed verspreidt zich dan over een groter oppervlak, waardoor de bloeddruk daalt.

### Angiotensine II-remmers

Angiotensine is een hormoon in uw lichaam. Dit hormoon werkt bloeddruk-

verhogend 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 gemakkelijker vol te houden als u weet wat u van uw medicijn kunt verwachten. Vraag daarom aan uw arts hoe uw medicijnen werken en welke bijwerkingen het medicijn heeft. Vraag ook 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.



# 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 geen probleem als u een hoge bloeddruk heeft. Matig intensief wil zeggen: u moet behoorlijk ademen, maar kunt nog wel een gesprek voeren. Tijdens de inspanning stijgt de bovendruk, maar daarna is die vaak meerdere uren aanzienlijk lager.

## 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?

Koffie mag u gerust drinken. Drink echter geen grote hoeveelheden, maar beperk het tot 2 tot 4 kopjes per dag.

# 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 wetenschappelijk getoetste informatie lezen over het hart en de vaten? Of eens inspiratie opdoen rondom gezond leven? Ga dan naar onze website. Hier vindt u informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, 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 een natriumbepalking*, *Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterolgehalte* en de *Eettabel*. 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 raadpleeg [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. Afhankelijk van uw medische situatie en/of uw verzekeringspakket is vergoeding van een bezoek aan de diëtist mogelijk. Hiervoor is wel vooraf een verwijzing van de (huis)arts nodig.

## Stoppen met roken

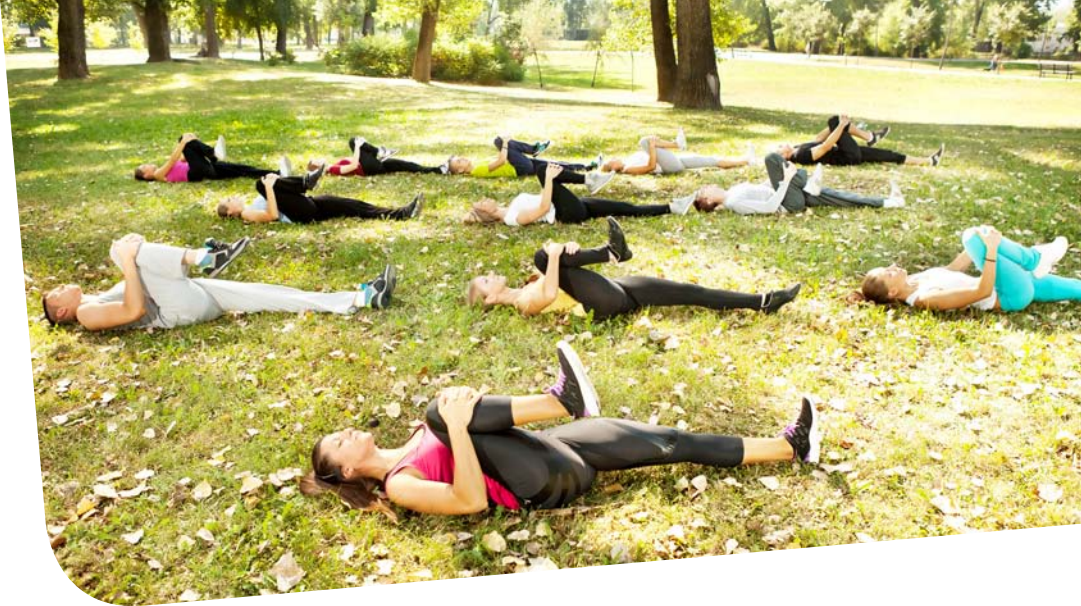
Wilt u stoppen met roken en kunt u daarbij hulp gebruiken? Of heeft u vragen? Bij het Trimbos-instituut krijgt u informatie en advies. U kunt bijvoorbeeld begeleiding krijgen bij het stoppen met roken. Dat kan met telefonische ondersteuning, persoonlijke coaching of in een groepstraining. Op de website van het Trimbos-instituut vindt u een sociale kaart, waar u uw woonplaats kunt invullen. U ziet dan welke begeleiding bij u in de buurt mogelijk is. Ook leest u daar onder ‘Vergoedingen’ 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.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)

Roken Infolijn: 0900 1995 (€ 0,10 p.m.)

E-mail: [vraagbaak@rokeninfo.nl](mailto:vraagbaak@rokeninfo.nl)



### 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.jouwbeweegmaatje.nl](http://www.jouwbeweegmaatje.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)

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: [reactiesbrochures@hartstichting.nl](mailto:reactiesbrochures@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: G3M, Zoetermeer

Copyright: Hartstichting

Uitgave: december 2014 (versie 4.0)

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