



Hoge bloeddruk



Hartstichting

Inhoudsopgave	Pagina
Inleiding	3
Bloeddruk	4
Wanneer is de bloeddruk te hoog?	5
Oorzaken van hoge bloeddruk	6
Gevolgen van hoge bloeddruk	7
De bloeddruk verlagen	8
Gezonde voeding	9
Minder zout	11
Meer kalium	11
Afvallen bij overgewicht	20
Een gezonde leefstijl	22
Behandeling met medicijnen	25
Vraag en antwoord	27
Tot slot	28
Meer informatie	29

Inleiding

Bij u is een verhoogde bloeddruk (hypertensie) vastgesteld. Daar merkt u waarschijnlijk niets van, maar geheel ongevaarlijk is het niet. Hoge bloeddruk zelf is geen ziekte, maar het vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Daarom is het belangrijk dat uw bloeddruk omlaag gaat. Uw arts zal – nu een hoge bloeddruk is geconstateerd – ook extra aandacht besteden aan andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten, zoals roken, overgewicht en de hoogte van het cholesterolgehalte in het bloed.

In deze brochure wordt uitgelegd wat een te hoge bloeddruk is en wat u zelf kunt doen om de bloeddruk te verlagen. U krijgt tips voor aanpassing van uw voeding en u leest over het belang van stoppen met roken en meer bewegen. Daarnaast vindt u informatie over het gebruik van medicijnen.



Bloeddruk

Het hart trekt in rust ongeveer 60 tot 80 keer per minuut samen, waarbij onafgebroken bloed door de slagaders en aders wordt gepompt. Het bloed vervoert zuurstof en voedingsstoffen naar alle delen van het lichaam en verwijdt afvalstoffen.

De hoogte van de bloeddruk is afhankelijk van de weerstand die het bloed ondervindt als het in het lichaam wordt rondgepompt.

Op het moment dat het hart samentrekt, wordt er veel bloed door de slagaders geperst en wordt de druk op de vaatwanden hoger. Dit is de bovendruk of systolische druk. Vervolgens ontspant het hart zich waardoor de druk op de vaatwanden afneemt. Dit is de onderdruk of diastolische druk.



Wanneer is uw bloeddruk te hoog?

De bloeddruk van gezonde mensen schommelt. Zo is de bloeddruk 's ochtends en 's avonds vaak wat lager dan 's middags. De bloeddruk stijgt bijvoorbeeld door lichaamsbeweging en praten. Ook stemmingen hebben invloed op de bloeddruk: door emoties zoals angst en boosheid stijgt de bloeddruk. Daarom meet uw arts uw bloeddruk een paar keer, vaak op verschillende dagen, verspreid over enkele maanden. Als uw arts vermoedt dat u een sterk verhoogde bloeddruk heeft, dan wordt uw bloeddruk gedurende een kortere periode gemeten.

De waarde van de bloeddruk wordt weergegeven in millimeters kwik, afgekort mmHg. Bij een meting wordt altijd eerst de bovendruk gemeten en daarna de onderdruk, en ook op die manier vermeld: bijvoorbeeld 140/90 mmHg. Een bloeddruk rond de 120/80 mmHg wordt als normaal beschouwd. De bovendruk is de belangrijkste factor bij de bepaling van het risico op een hart- of vaatziekte. Ook bij de behandeling van een verhoogde bloeddruk is de bovendruk bepalend.

Als er sprake is van een hoge bloeddruk is meestal zowel de onder- als de bovendruk verhoogd. Het komt ook voor dat alleen de bovendruk is verhoogd. De bloeddruk is te hoog als de bovendruk hoger of gelijk is aan 140 mmHg en/of de onderdruk hoger of gelijk is aan 90 mmHg. Deze waarden gelden voor volwassenen tot 80 jaar en gemeten door een arts in de spreekkamer. Mensen van 80 jaar en ouder mogen een bovendruk van 150 tot 160 mmHg hebben.

Thuis de bloeddruk meten

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 daarom dat uw bloeddruk te hoog is bij een bovendruk hoger dan 135 mmHg.

Met een 24-uursbloeddrukmeting 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.

Op www.hartstichting.nl vindt u meer informatie over zelf thuis de bloeddruk meten en de verschillende bloeddrukmeters die u kunt gebruiken. Ook leest u daar meer over de 24-uursbloeddrukmeting.

Oorzaken van hoge bloeddruk

In negen van de tien gevallen is geen duidelijke lichamelijke oorzaak aan te wijzen voor een hoge bloeddruk. Een enkele keer is hoge bloeddruk het gevolg van een ziekte van de nieren of de bijnieren. Wel is gebleken dat bepaalde leef- en eetgewoonten een nadelige invloed op de bloeddruk kunnen hebben. Mensen die roken of te zwaar zijn, hebben bijvoorbeeld meer kans op het krijgen van een hoge bloeddruk. Ook factoren als weinig lichaamsbeweging, overmatig alcoholgebruik en veel stress, hebben hierop een ongunstige invloed.

Kan iedereen een hoge bloeddruk krijgen?

In principe kan iedereen een hoge bloeddruk krijgen, al lijkt het in bepaalde families meer voor te komen dan bij andere. Erfelijke aanleg en/of factoren in de familie spelen dan ook zeker een rol.

Hoge bloeddruk kan op elke leeftijd voorkomen, maar naarmate mensen ouder worden neemt de kans daarop toe. Tot 55 jaar komt hoge bloeddruk meer voor bij mannen dan bij vrouwen. Boven die leeftijd zijn juist de vrouwen in de meerderheid. Dit heeft voor een deel te maken met de overgang. Tot de overgang lijken vrouwen een natuurlijke bescherming te hebben tegen hart- en vaatziekten. Of dat door de vrouwelijke geslachtshormonen komt (oestrogenen), is nog onduidelijk. Bovendien worden veel vrouwen na de overgang zwaarder. Dit kan leiden tot een verhoging van de bloeddruk. Vrouwen die tijdens hun zwangerschap een hoge bloeddruk hebben, ontwikkelen op latere leeftijd ook vaak een hoge bloeddruk. Ook mensen die op jongere leeftijd al een wat hogere bloeddruk hebben dan hun leeftijdgenoten, kunnen op oudere leeftijd eerder een te hoge bloeddruk krijgen.



Gevolgen van hoge bloeddruk

Van een te hoge bloeddruk merkt u zelf meestal niets. Als de bloeddruk geruime tijd te hoog is, kan dit (soms ernstige) gevolgen hebben voor uw gezondheid.

Door de hoge bloeddruk kunnen beschadigingen in de vaatwanden ontstaan. Hierop zetten zich gemakkelijk vetten en cholesterol af (slagaderverkalking of atherosclerose). Hierdoor kunnen de bloedvaten langzaam nauwer worden. De weerstand in de bloedvaten neemt toe, waardoor het hart steeds harder moet werken om het bloed rond te pompen. Dit kan leiden tot een verdikte hartspier of uiteindelijk tot hartfalen, hetgeen betekent dat het hart minder bloed rond kan pompen. Vernauwing van de kransslagaders die het hart van zuurstof voorzien, kan beklemming op de borst (angina pectoris) tot gevolg hebben. Vernauwing en uiteindelijk afsluiting van bloedvaten, bijvoorbeeld door een losschietend bloedpropje, kan tot een hartinfarct of een beroerte (herseninfarct) leiden.

Ook de ogen en de nieren kunnen door hoge bloeddruk worden beschadigd. Zo'n nierbeschadiging kan weer een reeks andere gezondheidsproblemen met zich meebrengen.

Het risico op hart- en vaatziekten wordt niet alleen door de bloeddruk bepaald. Ook risicofactoren als roken, overgewicht, een te hoog cholesterolgehalte in het bloed, diabetes mellitus (suikerziekte) en hart- en vaatziekten in de directe familie, vergroten het risico. Als u meerdere risicofactoren heeft, is de kans op hart- en vaatziekten groter dan de optelsom van de afzonderlijke factoren ($1 + 1 = \text{meer dan } 2$). Vooral als er al beschadigingen in organen (hart en hersenen) bestaan, neemt het risico sterk toe.



De bloeddruk verlagen

Als eenmaal een te hoge bloeddruk is vastgesteld, bepaalt de arts in overleg met u de behandeling. U zult altijd het advies krijgen om een gezonde voeding te gebruiken en de hoeveelheid zout in uw voeding te beperken. Als u te zwaar bent, is het erg belangrijk om af te vallen. Vraag om een verwijzing naar een diëtist. Deze kan u behulpzaam zijn bij het samenstellen van een evenwichtig voedingspatroon.



Daarnaast is een gezonde leefstijl sowieso belangrijk; dat wil zeggen voldoende bewegen, stoppen met roken en zo ontspannen mogelijk leven.

Met het aanpassen van uw leefstijl en door te letten op uw zoutgebruik, kan de bloeddruk dalen. Bij de behandeling streeft men naar een bovendruk lager dan 140 mmHg. Blijft de bloeddruk te hoog, dan zal uw arts u adviseren medicijnen te gaan gebruiken. Beperking van de hoeveelheid zout in uw voeding, heeft een gunstig effect op de bloeddrukverlagende werking van de meeste geneesmiddelen. Als u naast een hoge bloeddruk ook andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten heeft, bijvoorbeeld een te hoog cholesterolgehalte of diabetes mellitus, worden eerder medicijnen voorgeschreven.

Voor het verlagen van de bloeddruk is het dus belangrijk:

- gezond te eten (zie pagina 9 en 10) en de zoutinneming te beperken (zie pagina 11 t/m 19);
- af te vallen bij overgewicht (zie pagina 20 en 21);
- een gezonde leefstijl na te streven: voldoende bewegen, niet roken en zo ontspannen mogelijk leven (zie pagina 22 t/m 24);
- (eventueel) medicijnen volgens voorschrift te gebruiken (zie pagina 25 t/m 27).

Gezonde voeding

Jammer genoeg denken veel mensen dat gezond eten ‘saai’ is en ongezond eten ‘lekker’. Over smaak valt natuurlijk niet te twisten, maar vooroordelen mogen best uit de wereld worden geholpen. Gezond eten kan namelijk heel lekker zijn. Daarnaast heeft het een heleboel voordelen. U voelt zich meestal fitter, omdat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Bovendien kan een gezonde voeding het cholesterolgehalte van het bloed verlagen. De kans op slagaderverkalking is dan kleiner. Verder blijft u gemakkelijker op een goed gewicht en dat is ook gunstig voor uw bloeddruk. Redenen genoeg om de overstap naar gezonde voeding te maken.

Landelijke adviezen

Er zijn landelijke adviezen opgesteld, die aan iedereen worden geadviseerd. In die richtlijnen staat onder meer dat het belangrijk is gezond en gevarieerd te eten, zuinig te zijn met zout en matig te zijn met verzadigd vet.

Een goede balans bereikt u door meer brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, een flinke portie groenten en ten minste 2 stuks fruit per dag te eten. Daardoor krijgt u bijvoorbeeld minder verzadigd vet en meer vezels binnen. Dat is goed voor uw gezondheid.

Meer informatie over gezonde voeding vindt u in de brochure *Eten naar hartenlust* van de Hartstichting. Hoe u deze kunt aanvragen, leest u op pagina 29.

Een gezond dagmenu

Een gezond dagmenu* bestaat uit:

- bruin- of volkorenbrood (5-7 sneetjes)
 - aardappelen (3-5 stuks) of 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 vlees, vis of kip (100 g rauw)
 - magere vleeswaren (1-2 plakjes)
 - margarine, halvarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g (5 g smeersel per sneetje)
 - olie of vloeibaar bak- en braadproduct voor de bereiding van de warme maaltijd (15 g per persoon), dat is ongeveer 1 eetlepel.
- * De hoeveelheden gelden voor volwassenen.



Vervang twee maal per week vlees door vis, waarvan tenminste één keer vette vis. Denk daarbij ook eens aan vis op brood. Gebruik maximaal drie eieren per week.

Drink niet meer dan twee glazen alcohol per dag (voor mannen) en niet meer dan één glas (voor vrouwen). Deze hoeveelheid heeft geen nadelig effect op hart en bloedvaten. Drinkt u meestal meer, dan kan de bloeddruk hoger worden.

Verzadigd en onverzadigd vet

Vet in de voeding is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Daarnaast bevatten sommige vetten de onmisbare vitaminen A, D, E en K. Er zijn twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet.

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed.

Verzadigd vet komt veel voor in: roomboter, margarine in wikkel, volvette kaas, volle zuivelproducten, vet vlees en vette vleeswaren, koekjes, chocolade, gebak en snacks.

Onverzadigd vet komt veel voor in: bijna alle soorten olie (waaronder olijfolie), vloeibare bak- en braadproducten, halvarine, margarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g, noten en vette vis.

Minder zout

De gemiddelde Nederlander krijgt zo'n 9 gram zout per dag binnen! Dat is veel meer dan nodig is; 1 tot 3 gram is al voldoende. Verse voedingsmiddelen bevatten van nature weinig zout. Het meeste zout voegen we zelf aan ons eten toe, maar krijgen we ook binnen omdat fabrikanten, de bakker en slager, zout gebruiken bij de productie van bijvoorbeeld brood, kaas, worst, sauzen, soepen en snacks.

Zout bevat natrium (afgekort als Na). Dit is de stof in zout die de bloeddruk verhoogt; 1 gram zout bevat ongeveer 0,4 gram natrium. Het kan ook omgekeerd worden berekend: een voeding met 3 gram natrium bevat (x 2,5) 7,5 gram zout. Door minder zout te eten, gaat de bloeddruk meestal omlaag. Maar er zijn ook mensen bij wie de zoutbeperking niet zorgt voor verlaging van de bloeddruk. Toch blijft beperking van de hoeveelheid zout belangrijk, omdat met dezelfde hoeveelheid medicijnen de bloeddruk beter is ingesteld. Of er zijn minder medicijnen nodig om de bloeddruk te normaliseren.

Meer kalium

Een gezonde manier van eten -met veel groenten en fruit- helpt om de bloeddruk te verlagen. Groenten en fruit leveren veel kalium. Kalium helpt om het teveel aan natrium uit het lichaam te verwijderen. Zo heeft kalium een gunstig effect op de bloeddruk. Naast groenten en fruit leveren ook aardappelen, vlees, brood en melk kalium.



Nadat is vastgesteld dat u een hoge bloeddruk heeft, zal de arts u bijna altijd adviseren uw zoutgebruik te beperken. Meestal tot 3-6 gram per dag. Bezoek een diëtist om te overleggen op welke manier dat kan. Bijvoorbeeld door geen zout aan de warme maaltijd toe te voegen, broodbeleg met minder zout te gebruiken of producten met minder zout te kopen. De diëtist geeft u adviezen die zoveel mogelijk aansluiten bij uw eetgewoonten. En als het een keer niet lukt om minder zout te eten, dan hoeft u daar niet over in te zitten.

Dit moet u weten

- Op de verpakking van veel producten staat de voedingswaarde-aanduiding. Door etiketten van producten te vergelijken, kunt u een gezonde keuze maken. Let hierbij vooral op het natriumgehalte (Na) en de hoeveelheid die u eet.
- Verse voedingsmiddelen zoals niet voorbereide vlees, kip, kalkoen en vis bevatten maar weinig zout. Hetzelfde geldt voor groenten en fruit, voor aardappelen, rijst en pasta.
- Van sommige producten is het niet altijd duidelijk hoeveel zout ze bevatten. Dit zijn vooral de producten die naar verhouding veel zout bevatten:
 - Kant-en-klare maaltijden en gerechten als kant-en-klare hachee, ragout, goulash en aardappelproducten.
 - Snacks als kroket, loempia, bitterballen, saucijzenbroodje en frikadel. Soep uit pakje, blik of glas.
 - Gemarineerd, gekruid en gepaneerd vlees dat u bij de slager of in de supermarkt koopt. Hetzelfde geldt voor rookworst, knakworst, hamburgers, saucijzen en slavinken.
 - Groenten uit blik en glas en diepvriesgroenten à la crème.
 - Ook zuurkool bevat veel zout.
 - Sommige aardappelpuree uit een pakje en aardappelkroketten.
 - Augurken, zilveruitjes en ander zoetzuur.
 - Zure haring, zoute haring, vissticks, gepaneerde, gemarineerde en gerookte vis en vis in blik of glas. Schaal- en schelpdieren zoals garnalen bevatten van nature veel natrium.
 - Smaakmakers als ketjap, sojasaus, ketchup, Maggi, Worcestersaus, strooiaroma, kant-en-klare kruidenmixen, bouillonblokjes of –poeder en juskorrels.
- Kaas bevat veel zout. Dat geldt zowel voor jonge, belegen als oude kaas.
- Zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium als gewoon keukenzout.

Kies producten met minder zout

Kies voor kaas met minder zout, zoals Maaslander, Maasdammer, Milner, Emmentaler en Gruyère. Deze kazen bevatten ongeveer 25 - 35% minder zout dan 'gewone' kaas. Hüttenkäse, aangemaakt met verse tuinkruiden, is ook lekker op de boterham.

U kunt ook voor minder zoute vleeswaren kiezen. Goede voorbeelden zijn: filet Americain, rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kalkoenfilet en kipfilet. Als u wat extra vlees (zonder zout!) maakt voor de warme maaltijd, kunt u dat de volgende dag prima op het brood eten.

Er zijn zoutsoorten die minder natrium bevatten. Kies bijvoorbeeld JOZO Bewust of LoSalt. Het natrium is gedeeltelijk vervangen door kalium. Als u kaliumsparende medicijnen gebruikt, moet u eerst aan uw arts vragen of u deze zoutsoorten mag gebruiken.

Van sommige smaakmakers, zoals bouillonblokjes, zijn ook natriumarme varianten te koop. In de supermarkt is meestal een apart schap(je) met dieetproducten. Probeer ook in de reformzaak, de natuurvoedingswinkel of drogist. Maak vooral ook gebruik van smaakmakers als verse groene kruiden.



Deze voorbeelden van een aantal veel gebruikte producten laten zien dat een kritische keuze gemakkelijk een voeding met minder natrium oplevert. Op de verpakking van voedingsmiddelen staat meestal de hoeveelheid natrium aangegeven.

voor 1 boterham	gram	gram natrium
gewone kaas	20	0,18
kaas met 33% minder natrium	20	0,12
natriumarme kaas	20	0,01

voor 1 boterham	gram	gram natrium
rookvlees	10	0,31
gezouten vleeswaren	15	0,24
lichtgezouten vleeswaren	15	0,03-0,10
natriumarme vleeswaren	15	0,01

soort vlees	gram	gram natrium
stukje rookworst	85	0,70
stukje zelf bereid ongezoeten vlees	75	0,14

soort vis	gram	gram natrium
1 zoute haring	75	0,82
stukje zelf bereide ongezoeten vis	100	0,10

soort vleesvervanger	gram	gram natrium
1 vegetarische schnitzel	100	0,52
1 opscheplepel bruine bonen uit blik of glas	50	0,15
1 vegetarische groenteschijf	75	0,05
1 plak tahoe naturel	75	0,005

zoete lekkernijen	gram	gram natrium
gevulde koek	60	0,15
punt appeltaart	90	0,10
koekje	10	0,03
zuurtje, kauwgum, pepermint of spekje	2-6	0

hartige lekkernijen	gram	gram natrium
frikadel	80	0,88
eetlepel gezouten pinda's	20	0,05
toastje met kwark	10	0,04
eetlepel Japanse mix	5	0,005
stukjes rauwkost zoals radijs, bleekselderij, wortel, kerstomaat	35	0,005
eetlepel ongezouten pinda's	20	0

Hoge bloeddruk en drop

Alle soorten drop - ook Engelse drop en andere zoete soorten - bevatten natrium en een andere bloeddrukverhogende stof die glycyrrhizinezuur heet. Wees daarom voorzichtig met het eten van drop. Er zijn ook theesoorten met zoethout die glycyrrhizinezuur bevatten!

Handige tips

Neem ongeveer twee weken de tijd om uw zoutgebruik af te bouwen. Voeg tijdens deze periode elke dag een klein beetje minder zout toe aan uw eten. In plaats van zout kunt u verse kruiden of specerijen gebruiken om gerechten op smaak te brengen. U zult er al vrij snel aan wennen en merken dat voedingsmiddelen van zichzelf goed smaken.

Voor lekkere warme maaltijden

Vlees, kip of kalkoen

- Als u het vlees (kip of kalkoen) marineert (in een mengsel van olie, citroensap, peper, knoflook en majoraan of andere kruiden), geeft dat extra smaak.
- Bak een plak appel of een schijf ananas mee met het vlees.
- Bak een fijngehakt uitje en/of een teentje knoflook, een tomaatje mee.
- Denk ook eens aan paddestoelen zoals champignons (in plakjes gesneden).
- Grill het vlees (eventueel inkwasten met een beetje olie) voor extra smaak.



Vis

- Vis smaakt heerlijk met een beetje citroensap (of sinaasappelsap, een beetje witte wijn) en groene kruiden zoals dille, peterselie of basilicum.
- Vis bereid in de magnetron blijft sappig en behoudt veel smaak.
- Verpak de vis samen met blokjes wortel, fijngehakte ui en groene kruiden in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven.

Jus en saus

- Maak de jus af met een scheutje sinaasappelsap, appelsap, sherry, port of gebruik een restje wijn.
- Voeg een eetlepel (gewelde) rozijnen toe aan jus of saus.
- Of gebruik een halve eetlepel gehakte gember.
- Kruiden, specerijen, stukjes fruit (vers of uit blik), gehakte noten, een beetje vruchtensap, een scheutje wijn of likeur geven uw sauzen steeds een ander karakter.



Groente en fruit

- Rauwe groenten (tomaat, komkommer, sla, bleekselderij, venkel, broccoli of bijvoorbeeld lof) en kort gekookte groenten behouden veel smaak.
- Diepgevroren groenten naturel (dus niet afgemaakt door de fabrikant) die u zo kort mogelijk kookt, hebben veel smaak.
- Sommige groenten (zoals worteltjes en bietjes) lenen zich goed voor een zoetzure afronding (beetje azijn of citroensap, beetje suiker).
- Groenten die u kort roerbakt in een beetje olie hebben meer smaak.
- Speciale olie of azijn (bijvoorbeeld notenolie, frambozenazijn of dragonazijn), geroosterde zonnebloempitten of pijnboompitten en een fijn gesnipperd uitje of bieslook, zijn lekker in de sla.
- Serveer vers fruit als nagerecht.
- Of kies bijvoorbeeld een mix van vers, gesneden fruit van het seizoen of een paar halve kiwi's als voorgerecht.



Aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst

- Gebakken aardappelen en aardappelpuree brengt u extra op smaak met groene kruiden, een fijngesnipperd uitje, dunne preiringetjes, stukjes tomaat, wat kerrie of paprikapoeder.
- Die smaakmakers passen ook goed bij peulvruchten, pasta- en rijstgerechten.

Voor lekkere broodmaaltijden

- Groenten en fruit bevatten nauwelijks natrium; daarom zijn ze geschikt als fris broodbeleg, maar ook in combinatie met minder zoute kaas en vleeswaren.
- Geef uw boterhammen extra smaak met een blaadje sla, plakjes komkommer, plakjes tomaat, reepjes paprika of bijvoorbeeld plakjes radijs.
- Probeer ook eens plakjes appel, peer, banaan, kiwi of schijfjes perzik uit blik.
- Maak gebruik van de natriumarme smaakmakers.
- Rooster de boterhammen, zodat ze de maaltijd wat meer karakter geven.
- Of maak een tosti met een tosti-ijzer, sandwichmaker of grill.
- Combineer kwark met jam of honing als beleg.
- Knip tuinkers (bakje groente-afdeling) op een boterham en sprenkel er een beetje sinaasappelsap (of citroensap) en suiker over.
- Combineer plakjes hardgekookt ei en plakjes rettich (of reepjes ijsbergsla).
- Beleg een boterham met rulgebakken gehakt, op smaak gemaakt met kerrie of paprikapoeder.
- Een boterham met natriumarme pindakaas smaakt extra lekker met stukjes ananas (blik).

Geen zout, wel veel smaak

Kant-en-klare kruidenmengsels voor gehakt, vlees, vis of kip bevatten vaak veel zout. Gebruik daarom liever ongemengde specerijen als kruidnagel, nootmuskaat, kerrie, chilipoeder en paprikapoeder. Of kies verse kruiden als peterselie, bieslook, dille, basilicum, tijm of oregano. Ze bevatten geen zout en geven gerechten wel veel smaak.

Een feestje of uit eten

Hartige lekkernijen bevatten doorgaans veel natrium. Maar in plaats van gezouten pinda's (noten, studentenhaver) kunt u ook de ongezouten soort nemen. Neem bij een drankje bijvoorbeeld dadels, stukjes groente (komkommer, bleekselderij, kerstomaatjes, radijsjes, worteltjes), toastjes met (ongezouten) vis, Hüttenkäse, filet Americain of rosbief. Andere lekkere versnaperingen: ongezouten (maïs)chips, ongezouten popcorn, geroosterde zonnebloempitten en pijnboompitten. In een restaurant kunt u vragen of uw gerechten zonder zout kunnen worden bereid. Neem bijvoorbeeld een sinaasappel- of meloencocktail vooraf en kies een vlees-, vis- of groentegerecht van de grill. Die worden pas bereid op het moment van uw bestelling.

Afvallen bij overgewicht

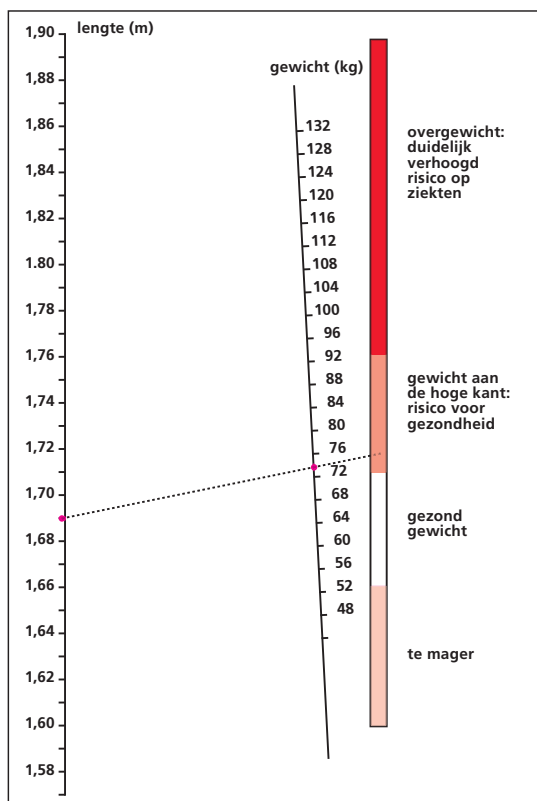
Als het lichaamsgewicht toeneemt, stijgt de bloeddruk. Overgewicht is dus ongunstig voor de bloeddruk. Te zware mensen hebben ook vaker een hoog cholesterolgehalte en lopen eerder de kans dat ze diabetes mellitus (suikerziekte) krijgen. Afvallen is gunstig voor deze gezondheidsproblemen. Zelfs al als u 5 tot 10% van uw lichaamsgewicht verliest. Dat is bij een gewicht van 80 kg ongeveer 4 tot 8 kg!

Heeft u een gezond gewicht*? Met behulp van de figuur hieronder kunt u dit vaststellen. De figuur geldt voor personen ouder dan 18 jaar.

Werkwijze

- 1 Zoek uw lengte op de linker lijn. Zet daarbij een punt.
- 2 Zoek uw lichaamsgewicht op de middelste lijn. Zet daarbij ook een punt.
- 3 Verbind beide punten met een liniaal en trek een streep zoals in het voorbeeld is gebeurd.
- 4 Lees op de rechter balk af hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.

- * De beoordeling van uw gewicht wordt onnauwkeurig als u
- ouder bent dan 70 jaar
 - kleiner bent dan 1,58 m
 - langer bent dan 1,90 m
 - een grote spiermassa heeft (atletische bouw)
 - een andere lichaamsbouw heeft (bv. Aziatische bouw)
 - zwanger bent



Bron: dr. P Deurenberg, Wageningen Universiteit

Ook kunt u de digitale BMI (Body Mass Index)-meter raadplegen op www.hartstichting.nl

De formule van de BMI luidt: gewicht gedeeld door lengte in het kwadraat ($\text{kg} : \text{m}^2$).

Als uw lengte bijvoorbeeld 1,65 m is en u weegt 74 kg, dan is de berekening: $1,65 \times 1,65 = 2,72$.

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

De BMI-waarden worden als volgt beoordeeld:

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	extreme obesitas

Een arts kijkt naar uw BMI én uw middelomtrek om te bepalen of u een gezond gewicht heeft. Deze maten vullen elkaar aan. Als u een BMI tussen 25 en 30 heeft, meet dan óók uw middelomtrek. Dat doet u met een meetlint, op de blote huid, tussen de onderste rib en de bovenkant van uw bekken. Trek het meetlint niet te strak aan. Als bij een BMI tussen 25 en 30 uw middelomtrek groter is dan 88 cm (bij vrouwen) en 102 cm (bij mannen), dan is de kans op een hart- of vaatziekte hoog. Meer informatie hierover vindt u op www.hartstichting.nl/Risicofactoren/Overgewicht.

Gewicht verbeteren

Er zijn heel wat ‘wonderdiëten’ en pillen in omloop die mensen binnen twee weken een wespentaille beloven. De meeste van deze diëten en pillen werken maar kort en vanaf het moment dat u weer gewoon gaat eten, zitten de pondjes er binnen een mum van tijd weer aan. Wondermiddelen bestaan dus niet. Afvallen vraagt om discipline. Voor vrijwel iedereen is het van belang de eetgewoonten te veranderen en meer te bewegen. Dan verdwijnt het teveel aan vet beetje bij beetje. Er is veel doorzettingsvermogen nodig om af te vallen. Gewoonten moeten worden veranderd. Begeleiding van een diëtist (via uw huisarts) kan dat gemakkelijker maken. Maak ook gebruik van de brochure *Over Gewicht* met informatie voor mensen met een te hoog gewicht. Hoe u deze brochure kunt aanvragen, leest u op pagina 29.



Een gezonde leefstijl

Meer bewegen

Regelmatig bewegen is goed voor de gezondheid. De kans op bijvoorbeeld overgewicht en diabetes mellitus is kleiner. Meer bewegen verhoogt ook het gunstige HDL-cholesterolgehalte in het bloed.

Als u genoeg beweegt, dan zijn uw hart en bloedvaten, uw longen en spieren, aan werken gewend. U voelt zich fit en energiek. Voldoende bewegen houdt uw hart en vaten in conditie. Gezond bewegen betekent elke dag actief zijn. Elke dag minstens een half uur inspannen is het streven. Een verhoogde hartslag en een paar zweetdruppels horen daarbij. Toch hoeft u niet buiten adem te raken. U hoeft ook geen half uur aan één stuk te bewegen. Het kan ook in drie stukjes van tien minuten of twee maal een kwartier. Nog meer bewegen is natuurlijk prima.



Meer bewegen is ook gunstig voor de bloeddruk. Meer lichaamsbeweging helpt vooral als u er een redelijke inspanning voor moet leveren. Dat betekent dat u er behoorlijk voor moet ademen, en ook uw hartslag omhoog gaat. Dat is dus niet voor iedereen gelijk. Iemand die vaak fietst, kan meer aan dan iemand die weinig beweegt.

Meer bewegen betekent niet dat er elke dag moet worden gesport. Het is ook boodschappen doen op de fiets en in de tuin werken. Neem de trap in plaats van de lift, of stap een tram- of bushalte eerder uit en wandel het laatste stukje. Meer praktische tips en voorbeelden vindt u in de brochure *Bewegen doet wonderen*. Hoe u deze brochure kunt aanvragen, leest u op pagina 29.

Niet roken

Uit NIPO-onderzoek blijkt dat het elk jaar ongeveer 100.000 mensen lukt om voorgoed te stoppen met roken. Dat is knap, want roken is verslavend. Stoppen met roken is lastig, maar niet onmogelijk. Niet-roken heeft veel voordelen! Zo verlaagt het de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk. Hart en bloedvaten krijgen het onmiddellijk gemakkelijker en het verbetert de conditie. Ook de huid krijgt een gezondere uitstraling, het eten smaakt beter en u houdt geld over! Uiteindelijk zijn veel ex-rokers blij dat ze niet meer afhankelijk zijn van sigaretten.



Proberen om minder te roken, lukt vrijwel niemand. Het is zaak om resoluut te stoppen. Maar dat doe je niet zomaar. Stoppen met roken vraagt om een gedegen voorbereiding. Veel mensen vinden het prettig als ze worden gesteund door hun omgeving. Anderen proberen om samen met een vriend, collega of partner te stoppen. Volgens ex-rokers helpt het om in het begin veel water te drinken of meer fruit te eten. Heeft u behoefte aan meer praktische tips en wilt u weten welke mogelijkheden er zijn om te stoppen? Kijk dan in de brochure *Uitdrukkelijk voor rokers*. Deze kunt u downloaden via de website (zie pagina 29).

Voldoende ontspannen

Iedereen heeft wel eens te maken met spanningen. Sommige mensen vinden het moeilijk om goed om te gaan met spanningen of zware druk. Dat is schadelijk voor de gezondheid. Probeer daarom regelmatig te ontspannen, bijvoorbeeld door momenten te plannen dat u niets hoeft. Of zoek afleiding in een hobby of sport.



Behandeling met medicijnen

Door het aanpassen van uw leefstijl en door te letten op uw zoutgebruik en uw lichaamsgewicht, kan de bloeddruk dalen. Blijft de bloeddruk te hoog, dan schrijft uw huisarts u tevens medicijnen voor. Er zijn verschillende soorten geneesmiddelen om hoge bloeddruk te behandelen. Als uw bloeddruk een jaar of langer goed is, kan uw huisarts samen met u bekijken of u uw medicijngebruik kunt verminderen. In veel gevallen moeten medicijnen tegen een hoge bloeddruk echter levenslang worden gebruikt.

Er zijn mensen die het niet zo nauw nemen met de medicijnen, vooral omdat ze nergens last van hebben. Dit is niet verstandig, omdat de kans op een hartinfarct of een beroerte dan groter wordt. Neem uw medicijnen volgens voorschrift in. Stop nooit ineens met het gebruik. Overleg altijd eerst met uw arts!



In het begin kunt u last hebben van bijwerkingen, maar de meeste verdwijnen na verloop van tijd. Meld eventuele klachten altijd aan uw arts, ook als u denkt dat ze niets met de medicijnen te maken hebben. Er zijn vele soorten middelen tegen hoge bloeddruk. Dus als u een bepaald medicijn niet goed verdraagt, is er altijd wel een ander dat beter bij u past.

Hieronder volgt een beknopte beschrijving van verschillende soorten medicijnen die bij een hoge bloeddruk kunnen worden voorgeschreven. Meer informatie vindt u in de brochure 'Medicijnen en hart- en vaatziekten'. Hoe u deze brochure kunt aanvragen, leest u op pagina 29.

Plastabletten (diuretica)

Deze zorgen ervoor dat meer natrium en water met de urine worden afgevoerd. De hoeveelheid vocht in de bloedbaan (en in het lichaam) neemt hierdoor af en de bloeddruk daalt. Met de urine wordt ook het mineraal kalium uitgescheiden. Door het gebruik van plasmiddelen kan een tekort aan kalium in het lichaam ontstaan. Extra aandacht voor gezonde voeding is dan belangrijk. Kaliumrijke voedingsmiddelen zijn aardappelen, groenten, fruit, melk en zuivelproducten.

Er zijn verschillende soorten plastabletten: zwakwerkende middelen, sterkwerkende middelen en kaliumsparende plastabletten. Sterkwerkende plasmiddelen werken sneller en krachtiger en worden daarom vaak voor korte tijd gebruikt.

De kaliumsparende plastabletten worden voorgeschreven als in het lichaam een tekort aan kalium dreigt te ontstaan. Ze worden vrijwel altijd in combinatie met een ander plastablet gegeven. Plastabletten kunnen de volgende bijwerkingen hebben: maagklachten, jicht (als iemand al jicht had of heeft), duizeligheid, hoofdpijn, impotentie, vermoeidheid en sufheid. Bij gebruik van langwerkende middelen merkt u van het 'plas-effect' nauwelijks iets.

Bètablokkers

Deze middelen werken op een bepaald deel van het zenuwstelsel, waardoor het hart langzamer gaat kloppen. Uiteindelijk neemt de druk op de wanden van de bloedvaten af. Mogelijke bijwerkingen: koude handen en voeten, dromen of nachtmerries en klachten van impotentie. Bèta-blokkers zijn minder geschikt voor mensen met COPD-klachten (chronische luchtwegziekten) en met astma, omdat ze een astma-aanval kunnen veroorzaken of verergeren.

Calciumblokkerende middelen

Spieren - ook de hartspier en de spiertjes in de bloedvaten - hebben calcium nodig om samen te trekken. Maar als er teveel calcium in de spieren terecht komt, zorgt dat voor problemen. Calciumblokkerende medicijnen zorgen dat er minder calcium in de spiertjes in de bloedvatwand komt, zodat ze minder sterk samentrekken. De bloedvaten verwijden zich hierdoor en de bloeddruk daalt. Mogelijke bijwerkingen: misselijkheid, hoofdpijn, blozen (flushes), duizeligheid, vochtophopingen (oedeem), vermoeidheid en hartkloppingen.

ACE-remmers

ACE is een stof in het lichaam die vaatvernauwend werkt. ACE-remmers gaan de werking van deze stof tegen, waardoor de bloedvaten zich verwijden. Hierdoor verspreidt de hoeveelheid bloed zich over een groter oppervlak, waardoor de bloeddruk daalt. Mogelijke bijwerkingen: sterke bloeddrukdaling in het begin van de behandeling, smaakverlies, huiduitslag en (vaak) hardnekkige prikkelhoest.

Angiotensine II-remmers

Deze medicijnen zijn in staat om de angiotensine II-receptor te blokkeren (angiotensine is het hormoon met een vaatvernauwend en bloeddrukverhogend effect). Dat zorgt voor een verwijding van de bloedvaten en zo voor een daling van de bloeddruk. Mogelijke bijwerkingen: in het begin van de behandeling een sterke bloeddrukdaling en prikkelhoest.

Vraag en antwoord

Op deze pagina vindt u het antwoord op vijf veel gestelde vragen die met het onderwerp hoge bloeddruk hebben te maken.

■ *Is het voor iedereen verstandig om de bloeddruk regelmatig te laten controleren?*

Nee, dat is niet nodig voor iedereen. Wel is eens per jaar controle nodig voor degene bij wie een hart- of vaatziekte is vastgesteld of een te hoog cholesterolgehalte of bij wie dit in de directe familie voorkomt, of als u diabetes mellitus heeft. Ook als u voor hoge bloeddruk wordt behandeld maar u heeft geen hart- of vaatziekte of diabetes mellitus, is het verstandig om uw bloeddruk een keer per jaar te laten controleren.

■ *Is een lage bloeddruk gevaarlijk?*

Lage bloeddruk is niet gevaarlijk wanneer u zich goed voelt. Als u zich niet goed voelt (bijvoorbeeld gemakkelijk flauwvalt), moet u overleggen met uw (huis)arts. Maar eigenlijk bestaat een lage bloeddruk niet. Zolang iemand rechtop kan functioneren, is de bloeddruk goed.

■ *Is het eten van abrikozen gunstig voor de bloeddruk?*

In de volksmond worden abrikozen en rozijnen aanbevolen om de bloeddruk te laten dalen. Maar er zijn geen wetenschappelijke bewijzen voor die aanpak.

■ *Is veel bewegen wel goed bij een hoge bloeddruk?*

Regelmatig matig intensief bewegen – dat wil zeggen dat u wel behoorlijk moet ademen maar ondertussen nog een gesprek kunt voeren – vormt geen probleem bij een hoge bloeddruk. Tijdens de inspanning stijgt de bloeddruk, naderhand is de bloeddruk vaak meerdere uren aanzienlijk lager.

■ *Mag ik nog koffie drinken nu mijn bloeddruk verhoogd is?*

Als u een eerste kop koffie drinkt, verhoogt de cafeïne in de koffie uw bloeddruk gedurende korte tijd. Brengt u regelmaat aan (bijvoorbeeld 4 kopjes per dag), dan verdwijnt dat effect. Drink in ieder geval geen grote hoeveelheden koffie. Gemiddeld worden 2-4 kopjes per dag als ‘normaal’ beschouwd.

■ *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.

Tot slot

U bent nu meer te weten gekomen over hoge bloeddruk en wat u hier zelf aan kunt doen. Een gezonde leefstijl kan uw bloeddruk gunstig beïnvloeden. Zelfs als u al medicijnen tegen een hoge bloeddruk gebruikt, blijft het belangrijk om gezonde leefregels aan te houden, zodat u zo min mogelijk medicijnen nodig heeft.

Meer informatie

Als u vragen heeft, kunt u die voorleggen aan uw huisarts, de specialist die u behandelt, de diëtist of de apotheker.

Brochures

De Hartstichting geeft **brochures** uit over gezonde voeding, meer bewegen, roken, overgewicht, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, diabetes mellitus en over diverse hart- en vaatziekten en geneesmiddelen. Deze brochures kunt u bestellen of downloaden via www.hartstichting.nl.

Infolijn Hart en Vaten

Bij de Infolijn Hart en Vaten kunt u terecht met vragen over een gezonde leefstijl, risicofactoren, en hart- en vaatziekten. Het telefoonnummer is: **0900 3000 300** (lokaal tarief) van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur. U kunt uw vraag ook per e-mail stellen: infolijn@hartstichting.nl.

Stoppen met roken

Uw huisarts zal u graag adviseren bij het stoppen met roken. Ook kunt u met vragen en voor informatie en advies terecht bij het Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging (NET) van het Trimbos-instituut. De GGD, Thuiszorg en instellingen voor verslavingszorg organiseren door het hele land stoppen-met-roken-trainingen. Vraag uw zorgverzekeraar welke kosten worden vergoed. Meer informatie over deze groepstrainingen kunt u krijgen bij het NET:

Website: www.rokeninfo.nl

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

E-mail: vraagbaak@rokeninfo.nl

Meer bewegen

- In Nederland verschijnen steeds meer loop- en wandelroutes die op hun veiligheid zijn getest. Het is een initiatief van de Hartstichting en de Atletiekunie. U kunt de routes downloaden via www.hartstichting.nl.
- Onder begeleiding kunt u meedoen aan Sportief wandelen of Nordic walking. Informatie vindt u op de website van de Atletiekunie: www.atletiekunie.nl.
- Dagelijks is op televisie het ochtendbeweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg uw omroepgids of www.omroepmax.nl voor meer informatie.
- Voor informatie over bewegen voor chronisch zieken, kijk op www.sportiefbewegen.nl.



Gezonde voeding

Het Voedingscentrum geeft brochures met voedingsadviezen bij diëten en over gezond eten uit, waaronder de brochure *Voedingsadviezen bij een natriumbeperving*. Op de website vindt u veel informatie. Daar kunt u ook brochures bestellen via de webshop.

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Website: www.voedingscentrum.nl

De diëtist

U kunt (via uw huisarts) een diëtist raadplegen. Vraag aan uw verzekeraar welke kosten worden vergoed. Adressen van diëtisten vindt u in de telefoongids, gemeentegids of Gouden Gids.

Of raadpleeg: www.nvdietist.nl of www.dcn.nl

Colofon

Tekst:	Anneke Geerts i.s.m. de Hartstichting
Foto's:	Nout Steenkamp
Opmaak:	Taste Design, Leiden
Druk:	Mouthaan Grafisch Bedrijf, Papendrecht
Copyright:	Hartstichting
Uitgave:	april 2013 (versie 5.2)



De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Bovendien gaat het 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.

De eerste uitgave van deze brochure is tot stand gekomen op basis van een tekst van Carry Holzenspies Producties in samenwerking met de Hartstichting en met medewerking van prof. dr. Th. Thien (Interne Geneeskunde, UMC St Radboud Nijmegen), mw. drs. J. van Drenth (arts Hartstichting) en mw. ir. S.J. van Dis (voedingsdeskundige Hartstichting).

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

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat brochures duidelijke informatie geven en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. Opmerkingen kunt u sturen naar: reactiesbrochures@hartstichting.nl

Infolijn Hart en Vaten

0900 3000 300 (lokaal tarief)

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl

Giro 300