

GEZONDHEIDSPROMOTIE

Krijg vat
op je
bloeddruk!

securex
human capital matters



Onafhankelijke
Ziekenfondsen



Een uitgave van de ***Onafhankelijke Ziekenfondsen***

Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel

T 02 778 92 11 - F 02 778 94 04

gezondheidspromotie@mloz.be

—

Foto's > Reporters, Phovoir

www.mloz.be

Krijg vat op je **bloeddruk!**

We mogen er geen doekjes om winden: het is voornamelijk de levensstijl in de geïndustrialiseerde landen die een hoge bloeddruk of hypertensie veroorzaakt. Te veel zout in de voeding, te weinig groenten en fruit, overgewicht, overmatig alcoholgebruik en te weinig lichaamsbeweging: het zijn allemaal factoren die onze bloeddruk doen stijgen.

Er is echter ook goed nieuws: aan een hoge bloeddruk valt namelijk iets te doen. Door een gezonde levensstijl kan je de gezondheidsrisico's ten gevolge van een hoge bloeddruk aanzienlijk verkleinen. Je hebt de sleutel dus zelf in handen!

Wil je vat krijgen op je bloeddruk? Dan vind je in deze brochure heel wat informatie om een hoge bloeddruk te voorkomen én onder controle te houden. Adviezen voor een gezonde levensstijl, behandelmogelijkheden, een hoge bloeddruk opsporen, ...: het komt allemaal aan bod!



Test je kennis...

1. Iemand heeft een hoge bloeddruk als de bloeddruk in rust bij herhaalde metingen gelijk is aan of hoger is dan:
A. 140/90 B. 160/90 C. 160/100

2. Een hoge bloeddruk kan schadelijke gevolgen hebben voor alle vitale organen.
A. Goed B. Fout

3. Een gezonde levensstijl is de belangrijkste beschermende factor tegen een hoge bloeddruk.
A. Goed B. Fout

4. Regelmatige lichaamsbeweging kan een hoge bloeddruk voorkomen, maar haalt niks uit als je eenmaal kampt met een hoge bloeddruk.
A. Goed B. Fout

5. Wat is het 'witte jas'-effect?
A. Een beschermend effect door de kledij die we dragen

B. Een blind vertrouwen in de arts

C. Een tijdelijk verhoogde bloeddruk veroorzaakt door stress bij een meting in een medische omgeving

6. Een hoge bloeddruk wordt vaak omschreven als:

A. Vernieler van de slagaders

B. Vijand van het hart

C. Stille doder

Antwoord 6. hoewel de andere mogelijkheden ook enigszins steek houden, past de omschrijving 'stille doder' het best bij een hoge bloeddruk. Een hoge bloeddruk veroorzaakt bij de meeste mensen namelijk geen specifieke symptomen of klachten. Een hartkwaal of een beroerte kunnen dus voordoen zonder voorafgaandelijke signalen. Daarom meet je arts systematisch je bloeddruk bij elke consultatie. Zie p. 16

Antwoord 5. de bloeddruk kan variëren naargelang het tijdstip, een fysieke inspanning, de emotionele toestand, ... Ook de stress door een bloeddrukmeting bij de dokter (of die nu een witte jas draagt of niet!) kan een tijdelijke verhoogde bloeddruk veroorzaken. Even-tueel kan de bloeddrukmeting thuis worden verricht.

Antwoord 4. Fout: regelmatige lichaamsbeweging kan een hoge bloeddruk inderdaad voorkomen, maar is eveneens een essentieel onderdeel in de behandeling van mensen die al kampen met een hoge bloeddruk. Zie p. 14

Antwoord 3. Goed: onze levensstijl kan tot 50 % verantwoordelijk zijn voor het risico om een hoge bloeddruk te ontwikkelen. Overgewicht is daarbij de meest bepalende factor. Ook een te hoge consumptie van zout, een beperkte inname van kalium (aanwezig in groenten en fruit), te weinig lichaamsbe-weging en een overmatig alcoholgebruik spelen een rol. Zie p. 8

Antwoord 2. Goed: een hoge bloeddruk kan de slagaders aantasten en dus ook de vitale organen (de hersenen, het hart, de nieren, ...) Zie p. 8

Antwoord 1. Antwoord A: we spreken van een hoge bloeddruk als de bloeddruk bij herhaalde metingen gelijk is aan of hoger is dan 140/90 (de meting wordt uitgedrukt in millimeter kwik). Zie 6

Wat is een **hoge bloeddruk**?

De bloeddruk stemt overeen met de druk die het bloed uitoefent op de wanden van de slagaders. De slagaders zijn de bloedvaten die het bloed van het hart naar de organen voeren. De bloeddruk wordt uitgedrukt door twee waarden in millimeter kwik (mmHg). In de volkstaal zal je arts de bloeddruk soms ook uitdrukken in centimeter kwik (cmHg): bv. 11/7, 12/8, 13/7.

Bij een meting wordt altijd eerst de bovendruk gemeten en daarna de onderdruk.

Het eerste cijfer, het hoogste, is de **bovendruk of systolische druk**. Dit komt overeen met de bloeddruk wanneer het hart samentrekt en het bloed wegpompt. De druk op de vaatwanden wordt dan groter.

Het tweede cijfer, het laagste, is de **onderdruk of diastolische druk**. Dit komt overeen met de bloeddruk wanneer het hart zich ontspant en zich vult met bloed. De druk op de vaatwanden neemt dan af.

Wanneer is je bloeddruk te hoog?

We spreken van een hoge bloeddruk of hypertensie als bij herhaalde metingen de bovendruk hoger of gelijk is aan 140 mmHg en/of de onderdruk hoger of gelijk is aan 90 mmHg (140/90).

Een hoge bloeddruk is niet echt een ziekte, maar eerder een aanzienlijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. De kans op gezondheidsproblemen neemt nog toe als er andere risicofactoren in het spel zijn: roken, een hoog cholesterolgehalte, weinig lichaamsbeweging, overgewicht, diabetes, ... Daarom gelden voor mensen met diabetes of nierziekten streefwaarden van 130/80 mmHg en soms zelfs lager.

Oorzaken van hoge bloeddruk

Meestal is de oorzaak van een hoge bloeddruk onbekend. We spreken in dat geval van **essentiële hypertensie** (in 95 % van de gevallen).

De risicofactoren zijn daarentegen wel zonneklaar. Het zijn namelijk ongezonde leefgewoonten die een hoge bloeddruk in de hand werken. Overgewicht, te veel zout in de voeding, te lage consumptie van fruit en groenten, overmatig alcoholgebruik en te weinig lichaamsbeweging: al deze factoren dragen bij tot de ontwikkeling van een hoge bloeddruk.

Gelukkig kunnen die leefgewoontes worden aangepast. Er zijn echter ook risicofactoren die niet te verhelpen zijn: leeftijd en erfelijkheid.

In 5 % van de gevallen is de oorzaak van een hoge bloeddruk bekend. In die gevallen is hypertensie het gevolg van een nierziekte, een aandoening van de slagaders, een slechte werking van het hormonale systeem, slaapproornissen of de inname van bepaalde medicijnen. We spreken dan van **secundaire hypertensie**.

Hoge bloeddruk in combinatie met andere risicofactoren...

Hoe meer risicofactoren worden gecumuleerd, hoe meer risico's voor de gezondheid.

Dat klinkt logisch. Maar het is belangrijk om te weten dat de risico's niet zomaar opgeteld worden.

Ze vermenigvuldigen zich! Zo heeft een persoon met een te hoog cholesterolgehalte vier keer meer risico op een hartaanval als hij lijdt aan een hoge bloeddruk.

Een ander voorbeeld: als een te hoog cholesterolgehalte, diabetes en roken bij een hoge bloeddruk worden gevoegd, is het risico op een hartinfarct of beroerte zelfs tien keer groter dan wanneer de hoge bloeddruk de enige risicofactor is.

Gevolgen van hoge bloeddruk

Als een hoge bloeddruk niet behandeld wordt, kunnen de slagaders beschadigd raken. Vetten en cholesterol zetten zich makkelijk af op de vaatwanden, met slagaderverkalking tot gevolg.

Deze slagadervernauwing kan gevolgen hebben voor vitale organen:

- **de hersenen:** een beroerte kan worden veroorzaakt door een trombose, een embolie of een hersenbloeding. Zo'n CVA (cardiovasculair accident) kan leiden tot verlamming, een coma en zelfs de dood.
- **de nieren:** een hoge bloeddruk kan leiden tot een nierfalen. Daardoor is soms een nierdialyse (zuivering van het bloed door een kunstnier) nodig.
- **het hart:** de slagaders die het hart voeden, raken verstopt. De wand van de hartspier wordt dikker. Er ontstaan complicaties als een hartbeklemming, infarct en hartfalen.

Hoe vermijd je een hoge bloeddruk?

Een hoge bloeddruk kan in de meeste gevallen worden voorkomen door gezond te leven. Op de volgende pagina's vind je het recept om een verhoging van de bloeddruk te vermijden.



Een hoge bloeddruk?
Nee, dank je!

Vermijd **overgewicht**

Overgewicht vermijden is een efficiënte manier om je te beschermen tegen een hoge bloeddruk. Omgekeerd kan een bescheiden gewichtsverlies al een positief effect hebben op een verhoogde bloeddruk.

Is jouw gewicht gezond?

Een eenvoudige formule, de Body Mass Index (BMI), biedt een antwoord op die vraag. Je kan je BMI berekenen door je lichaamsgewicht (in kilo) te delen door het kwadraat van je lengte (in meter):

BMI = gewicht / lengte x lengte.

Je beschikt over een gezond lichaamsgewicht bij een BMI tussen de 18,5 en 24,9.

Bij een BMI met waarden tussen 25 en 29,9 spreekt men van overgewicht.

Een BMI van 30 of hoger wijst op obesitas (ernstig overgewicht).

Voorbeelden

- Je weegt 85 kg en bent 1,90 m groot.
Berekening: $85 / 1,90 \times 1,90 = 23,5$
Je hebt een gezond lichaamsgewicht.
Houden zo!
- Je weegt 75 kg en bent 1,60 m groot.
Berekening: $75 / 1,60 \times 1,60 = 29,3$
Je hebt overgewicht.
Gewicht verliezen is aangewezen.

Wil je graag wat kilootjes kwijt? Raadpleeg dan onze gids 'Puzzelen aan overgewicht, je hebt het ontbrekende stukje in handen'.

Volg de principes van de actieve voedingsdriehoek

- Drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes per dag volstaan. Neem ook dagelijks je ontbijt.
- Drink veel water: minstens 1,5 l per dag.
- Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten (bruin brood, volkoren pasta en rijst, ...).
- Kook en eet naar zuidoostelijke traditie: gebruik olijfolie, vis, noten en relatief weinig rood vlees.
- Ga matig om met suikers, zout en vetten en beperk vooral de verzadigde vetten in je voeding.

*Eet je volgens de principes van de actieve voedingsdriehoek?
Doe de test op www.mijndriehoek.be.*



Eet meer... groenten en fruit

Eet meer kalium

Een verhoging van je dagelijkse dosis kalium helpt je bloeddruk verlagen. Je vindt kalium vooral in groenten en fruit.

Dit heilzame effect is wel gelinkt aan de aanwezigheid van andere beschermende elementen, zoals anti-oxidanten.

Ook aardappelen, vlees, brood en melk bevatten kalium.

A fruit a day...

Groenten en fruit zijn de bron bij uitstek van kalium. Eet dus zeker twee stukken fruit en 300 g groenten per dag. Vooral aardappelen, paprika's, bananen, kiwi's, meloen, noten, bloemkool, broccoli, wortelen, droge groenten en spruiten zijn rijk aan deze onmisbare stof.

Tips om meer groenten en fruit te eten

- Begin de dag met fruit: banaan op je boterham, schijfjes kiwi in yoghurt, vers geperst fruitsap, ...
- Leg fruit en groenten binnen handbereik in huis. Een schaal fruit op de kast geeft je ongetwijfeld meer zin in een gezond tussendoortje.
- Neem een stuk fruit mee naar school of naar het werk.
- Kies, indien mogelijk, voor de formule 'salad bar' op restaurant.
- Zin in een knabbel tijdens het tv-kijken? Kies dan voor wortel, kers-tomaatjes, bloemkool, ...



Eet minder **zout**

Zout (of natriumchloride) is sterk aanwezig in onze dagelijkse voeding. Het zit overal: in ontbijtgranen, ham, kaas, koekjes, pizza, bereide gerechten, sauzen, snacks, ...

Te veel natrium kan een hoge bloeddruk veroorzaken. Daarom is 6 g zout per dag het aanbevolen maximum.

Wist je dat...

- Verse groenten van nature minder gezouten zijn. Ter vergelijking: een bord verse boontjes bevat 0,015 g zout terwijl een bord boontjes uit blik meer dan 1 g zout bevat.
- Zuivelproducten van nature minder gezouten zijn, behalve kazen.
- Een maaltijd niet meer dan 1 à 2 g zout mag bevatten.
- 1 g zout overeenkomt met o.a. 1 plakje hesp, 5 olijven, 50 g surimi, 1 plakje gerookte ham, ...
- 2 g zout overeenkomt met o.a. 1 croque-monsieur, 1 stuk quiche, 1 broodje ham, ...
- Het zoutgehalte op verpakkingen van voedingsproducten altijd wordt uitgedrukt in natrium (chemisch symbool: Na). Om het zoutgehalte in gram te kennen, moet je dit cijfer vermenigvuldigen met 2,5.

Tips om minder zout te eten

- Laat het zoutvatje in de kast staan en beperk ook bij het koken het gebruik van zout.
- Kies voor andere smaakmakers als groene kruiden (peterselie, basilicum, ...), specerijen (peper, kaneel, ...), look, zaden, citroensap, ...
- Kies in de supermarkt voor zout met een lager natriumgehalte of zout verrijkt met jodium.
- Geef de voorkeur aan zoutarm brood en/of ontbijtgranen.

Lees het etiket

Het zoutgehalte van vergelijkbare producten kan soms sterk verschillen. Lees daarom aandachtig de etiketten en kies het product met het minste zout.

100 g ontbijtgranen op basis van honing: $0,7 \text{ g natrium} \times 2,5 = 1,75 \text{ g zout}$

100 g maïsvlokken met suiker: $0,45 \text{ g natrium} \times 2,5 = 1,125 \text{ g zout}$

Meer informatie over hoe je je zoutgebruik kan beperken, vind je op www.stophetzout.be.

Beperk je alcoholgebruik

Per glas alcohol dat je dagelijks drinkt, verhoogt de systolische bloeddruk. Daarom raden experts aan om dagelijks niet meer dan een à twee glazen alcohol te drinken.

Het is ook belangrijk om enkele dagen per week geen alcohol te drinken.

Deze adviezen gelden des te meer voor mensen met een hoge bloeddruk.

Tips om minder alcohol te drinken

- Als je regelmatig alcohol drinkt, kies dan enkele dagen per week waarop je geen alcohol drinkt.
- Ga je naar een feestje? Bepaal dan op voorhand het aantal glazen dat je gaat drinken.
- Als je alcohol drinkt, wissel dan ook regelmatig af met water.
- Wil je je dorst lessen? Kies dan eerder voor een niet-alcoholische drank, bij voorkeur water.

Meer informatie over het matigen van alcohol? Surf naar www.vad.be.

Beweeg een half uurtje per dag

Regelmatige lichaamsbeweging doet de bloeddruk dalen. Je hoeft daarvoor niet intens te sporten, zelfs gematigde fysieke activiteiten hebben al een gunstige invloed op je bloeddruk. Wie een zittend leven leidt, heeft dus veel baat bij 30 minuten gematigde lichaamsbeweging per dag. Het gaat om activiteiten die ervoor zorgen dat je iets sneller en dieper ademt dan normaal.

Meer bewegen, hoe begin je eraan?

Loop niet meteen te hard van stapel. Bouw de duur en intensiteit van je beweegactiviteiten geleidelijk aan op. Je kan het best starten met beweging te spreiden over verschillende periodes. Bijvoorbeeld: twee keer 10 minuten fietsen en 10 minuten wandelen. Of een kwartiertje tuinieren en een kwartiertje fietsen. Het belangrijkste is dat je op het einde van de dag een halfuurtje lichaamsbeweging achter de rug hebt. Ben je ouder dan 40 jaar en wil je na langdurige inactiviteit weer intensiever gaan bewegen? Bespreek dit dan eerst met je arts.

Enkele voorbeelden van fysieke activiteiten

Gematigde fysieke activiteit

- Stevig wandelen
- Fietsen
- Dansen
- Tuinieren
- Gras afrijden
- Ruiten wassen
- Tai Chi doen

Intensieve fysieke activiteit

- Joggen
- Fietsen (stevig tempo)
- Zwemmen
- Touwtje springen
- Trappen doen
- Gewichtheffen
- Voetballen

Wil je wat actiever worden? Ontdek dan onze brochures 'Gezond leven, actief bewegen!' en '30 minuten actief, een goed initiatief!'

Kies voor een leven zonder tabak

Hoewel je door te stoppen met roken je bloeddruk niet spectaculair zal zien dalen, is het toch sterk aangeraden om niet te roken. Tabak heeft immers een nefaste invloed op de bloedvaten en is de belangrijkste oorzaak van hart-en vaatziekten. Stoppen met roken is geen eenvoudige klus. Heb je het moeilijk om de sigaret

voorgoed vaarwel te zeggen? Aarzel dan niet om hulp in te schakelen, het zal je kans op slagen verhogen.

Praat erover met je arts, doe een beroep op een tabacoloog of laat je online begeleiden door de Rookstopcoach via www.tabakstop.be!

Meer informatie over stoppen met roken? Ontdek onze gids 'Stoppen met roken. Het kan!'.



Neem tijd voor **ontspanning**

Iedereen heeft al wel eens te maken met spanningen of stress. De ene persoon kan daar beter mee omgaan dan de andere. Als je het moeilijk hebt om met spanningen of zware druk om te gaan, dan kan dat schadelijk zijn voor je gezondheid.

Dit kan zich uiten in een verhoogde bloeddruk, ook al is stress niet de voornaamste oorzaak van een hoge bloeddruk. Probeer daarom op tijd en stond tijd te nemen voor jezelf: zoek afleiding in een hobby of sport, doe relaxatieoefeningen of gewoon lekker niets.

Meer informatie over omgaan met stress? Neem een kijkje op www.fitinjehoofd.be of raadpleeg onze brochure 'Leef zen'.



Regelmatige controle van de bloeddruk

Een hoge bloeddruk wordt vaak een **'stille doder'** genoemd. De meeste mensen met een hoge bloeddruk hebben immers geen specifieke symptomen of klachten. Bij langdurige en extreem hoge bloeddruk kunnen wel klachten als hoofdpijn, oorsuizingen, neusbloedingen en/of gezichtsproblemen optreden.

Ook al voel je niets, de enige manier om een hoge bloeddruk tijdig te ontdekken is je bloeddruk regelmatig te (laten) meten. Je huisarts kan een hoge bloeddruk eenvoudig opsporen. Ben je ouder dan 40 jaar, dan zal je huisarts bij elk bezoek je bloeddruk meten.

Zelf je bloeddruk meten?

Sommige mensen doen aan zelfmeting. Dit betekent dat ze zelf hun bloeddruk meten in hun thuisomgeving.

De zelfmeting kan bijdragen tot een correcte diagnose en het onder controle houden van hypertensie. Je gebruikt hiervoor best een gevalideerde bloeddrukmeter die de bloeddruk meet ter hoogte van de bovenarm (en dus niet met een manchet rond de pols).

Van plan om je een bloeddrukmeter aan te schaffen? Dan kan je terecht bij je apotheker, bandagist of in de gezondheids-shop van je ziekenfonds. Bespreek de eventuele aankoop eerst met je arts.

Behandeling van hoge bloeddruk

Als een hoge bloeddruk wordt vastgesteld, is de eerste en belangrijkste stap in de behandeling een **aanpassing van de levensstijl**.

Dit omvat:

- gewichtsverlies in geval van overgewicht
- evenwichtige voedingsgewoonten met bijzondere aandacht voor de hoge consumptie van groenten en fruit, lager zoutverbruik, minder verzadigde vetten, ...
- meer lichaamsbeweging
- het matigen van alcoholgebruik
- niet roken of stoppen met roken
- het verminderen van stress

Doen deze aanpassingen van de dagelijkse levensstijl de bloeddruk niet voldoende dalen? Dan zal de arts, bovenop bovenstaande leefstijladviezen, een **medicamenteuze behandeling** voorstellen. Soms is een combinatie van verschillende bloeddrukverlagende geneesmiddelen nodig. Volg nauwkeurig het advies van je arts.

Een hoge bloeddruk... en ik?

Test je risico op een hoge bloeddruk en aarzel niet om de resultaten met je arts te bespreken.

1. Je bent een man ouder dan 45 jaar of een vrouw ouder dan 50 jaar. Ja Nee

2. Je bloeddruk is geregeld hoger dan 130/80 mmHg. Ja Nee

3. Je vader of moeder werd of wordt behandeld voor een hoge bloeddruk. Ja Nee

4. Je hebt een broer of zus die werd of wordt behandeld voor een hoge bloeddruk. Ja Nee

5. Je bent onlangs meer dan 3 kg aangekomen of je hebt overgewicht. Ja Nee

6. Je beoefent minder dan een keer per week een fysieke of sportieve activiteit. Ja Nee

7. Je houdt van gezouten voedingsproducten en je consumeert ze regelmatig. Ja Nee

Minder dan twee keer 'Ja'

-> Je hebt slechts een klein risico om een hoge bloeddruk te ontwikkelen.

Twee of drie keer 'Ja'

-> Je vertoont een matig risico. Een aanpassing van je levensstijl kan dit risico verkleinen.

Meer dan drie keer 'Ja'

-> Een aanpassing van je levensstijl is aanbevolen om een hoge bloeddruk te vermijden.

Bron: www.comitehta.org



Nuttige **adressen**

Belgische Cardiologische Liga

Elyzeese-Veldenstraat 43

1050 Brussel

Tel.: 02 649 85 37

Fax: 02 649 28 28

E-mail: info@liguecardioliga.be

Websites

www.cardiologischeliga.be

www.belhypcom.be

www.belgianstrokecouncil.com

De inhoud van deze brochure is geïnspireerd op 'Attention ma tension', uitgegeven door het 'Observatoire de la Santé' van Henegouwen. Waarvoor onze dank! We danken eveneens de experts van het Belgisch Hypertensie Comité voor de nalezing en suggesties bij deze brochure.

Brochures en praktische info om u te helpen

—
www.securex-ziekenfonds.be
ziekenfonds@securex.be

Je plaatselijk ziekenfondskantoor

Verenigde-Natieslaan 1
9000 Gent
T 078 15 93 01 (NI)
F 09 235 64 85

Genèvestraat 4
1140 Brussel
T 078 15 93 00 (Fr)
F 02 729 92 12