

VERLAAG JE KANS OP EEN HART- OF VAATZIEKTE



Neem het heft in eigen hand!

Verlaag het risico op hart- en vaatziekten

We willen allemaal graag gezond en vitaal oud worden. Daarbij helpt het als je voldoende beweegt, gezond eet en niet rookt. Dan blijven je lichaamsgewicht, cholesterolgehalte en bloeddruk gezond.

Op die manier verlaag je de kans op hart- en vaatziekten en andere gezondheidsproblemen, zoals diabetes mellitus (suikerziekte). In deze folder lees je meer over risicofactoren en hoe je daarmee om kunt gaan.

Roken

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

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

- *Meer informatie?*

Meer informatie en tips over stoppen met roken vind je in onze folder *Stoppen met roken*.

Deze kun je downloaden via

shop.hartstichting.nl

Hoge bloeddruk

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

Om te weten hoe hoog je bloeddruk is, is het verstandig regelmatig te meten. Verschillende dingen zorgen voor een stijging van de bloeddruk: weinig beweging, ongezonde voeding, roken, stress, overmatig alcoholgebruik, overgewicht en het eten van veel zout. We eten in Nederland te veel zout. Je kunt je bloeddruk verlagen door minder zout te eten. Vervang zout

door kruiden, specerijen en andere smaakmakers om een maaltijd smakelijk te bereiden.

- *Meer informatie?*

Lees onze folder Hoge bloeddruk voor meer informatie en de Zoutwijzer als je meer wilt weten over zout in voeding.

Je kunt ze downloaden via

shop.hartstichting.nl

Hoog cholesterol

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

Een hoog cholesterol kan erfelijk bepaald zijn. Het kan ook ontstaan wanneer je veel verzadigd vet eet. Verzadigd vet zit bijvoorbeeld in volle melkproducten, volvette kaas, roomboter, margarine in een wikkel, kokosvet, vet vlees, vette vleeswaren, worst, koek, gebak en snacks. Vervang verzadigde vetten zoveel mogelijk door onverzadigde vetten. Dat verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed, waardoor de kans op hart- en vaatziekten kleiner wordt.

Onverzadigd vet zit in olie, dieetmargarine en halvarine, vloeibare bak- en braadproducten, noten en vette vis.

- *Meer informatie?*

Lees meer over de oorzaken en gevolgen van een hoog cholesterolgehalte in onze folder Hoog cholesterol. Wil je meer weten over gezonde voeding en voorkeursproducten? Bekijk dan de folder Eten naar hartenlust. Deze kun je downloaden via

shop.hartstichting.nl

Overgewicht

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

Heb jij een gezond gewicht?

Met de Body Mass Index (BMI) bepaal je eenvoudig of je gewicht gezond is.

Je BMI is je gewicht gedeeld door je lengte in het kwadraat (kg : m²).

Ben je bijvoorbeeld 1,65 lang en weeg je 74,0 kg, dan is de berekening als volgt: $1,65 \times 1,65 = 2,72$.

Je BMI is dan $74,0 : 2,72 = 27,2$

BMI-waarde	Beoordeling
lager dan 18,5	ondergewicht
18,5 tot 25	gezond gewicht
25 tot 30	overgewicht
30 en hoger	ernstig overgewicht (obesitas)

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

Bepaal je buikomvang

Je buikomvang is een goede aanvullende maat en geeft aan hoeveel buikvet je hebt. Veel buikvet betekent dat je een hoger risico hebt op hart- en vaatziekten.

Je buikomvang meet je met een meetlint op de blote huid, op het smalste deel van je middel (tussen de onderste rib en de bovenkant van je bekken). Ontspan je buikspieren en trek het lint niet aan. dan heb je een verhoogde kans op een hart- of vaatziekte.

Verhoogd

Mannen: tussen 94 en 102 cm

Vrouwen: tussen 80 en 88 cm

Te hoog

Mannen: meer dan 102 cm

Vrouwen: meer dan 88 cm

- *Meer informatie?*

Meer informatie over overgewicht en praktische tips voor het bereiken van een gezond gewicht vind je in onze folder Overgewicht. Maar ook de folders Eten naar hartenlust, Bewegen doet wonderen en de Caloriewegwijzer kunnen je helpen. Je downloadt de folders via shop.hartstichting.nl

Stress

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

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

Probeer stress daarom zoveel mogelijk te voorkomen of te verminderen. Zorg voor genoeg ontspanning, eet gezond en beweeg veel. Dan voel je je lekkerder en leef je gezonder.

- *Meer informatie?*

Meer weten over stoppen met roken, gezond eten en meer bewegen?

Kijk op:

hartstichting.nl/gezond-leven

Kijk voor tips om met spanning om te gaan op **wijzijnmind.nl**

Verlaag je risico!

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

Folders kun je downloaden via onze webshop: **shop.hartstichting.nl**
Hier vind je meer informatie over gezond eten en meer bewegen: **hartstichting.nl/gezond-leven**

Stel je je vraag liever persoonlijk?
Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via 0900 3000 300.
Chatten kan ook: **hartstichting.nl/voorlichting**

Iedereen een gezond hart, voor nu én later

Dát is het doel van de Hartstichting. Want alles start met het hart. Er zijn nu 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaatandoening. Komen we niet in actie, dan zijn dat er over enkele jaren 1 miljoen méér dan nu. Daarom wil de Hartstichting de hartgezondheid van Nederland duurzaam verbeteren door:

- de omgeving gezonder te maken en mensen te stimuleren om gezond te leven;
- mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten vroeg op te sporen;
- hartziekten eerder te herkennen en te investeren in onderzoek naar de beste behandeling;
- het stimuleren van snelle hulp in noodsituaties.

Meer informatie? Kijk op hartstichting.nl

