

VERLAAG JE KANS OP EEN HART- OF VAATZIEKTE



Begin er vandaag nog mee!

Verlaag je kans op hart- en vaatziekten

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

Op die manier verlaag je de kans op hart- en vaatziekten en andere gezondheidsproblemen, zoals diabetes. In deze folder lees je hier meer over.

Roken

Roken verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Roken verhoogt de hartslag en bloeddruk en beschadigt de binnenkant van de bloedvaten. Vetten (zoals cholesterol) plakken daardoor gemakkelijk aan de vaatwand vast. De bloedvaten vernauwen en verstoppen langzaam. Tabaksrook bevat ook koolmonoxide, dat in het bloed op de plek van zuurstof gaat zitten. Het lichaam krijgt daardoor te weinig 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. Vanaf de eerste dag dat je stopt. Je hart en bloedvaten krijgen het direct gemakkelijker. Na 10 jaar stoppen is de verhoogde kans op een hartinfarct of beroerte al met tweederde afgenomen.

- *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 via het bloed. Het hart pompt het bloed krachtig door de slagaders ons lichaam in. Daardoor drukt het bloed tegen de wanden van de slagaders (de bloeddruk). Als de bloeddruk lange tijd te hoog is veroorzaakt dit schade 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 stijgt.

Om te weten hoe hoog je bloeddruk is, is het verstandig regelmatig te meten. Ongezond leven verhoogt de bloeddruk. Bijvoorbeeld te weinig bewegen, ongezond eten, roken, veel stress, alcohol, overgewicht en te veel zout eten. De meeste mensen in Nederland eten te veel zout. Je kunt je bloeddruk verlagen door minder zout te eten. Vervang zout

door kruiden, specerijen en andere smaakmakers.

- *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 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 van de bloedvaten neemt dan toe.

Een hoog cholesterol kan erfelijk 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 en kokosvet. En ook in vet vlees of 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, halvarine en margarine uit een kuipje, vloeibare bak- en braadproducten, noten, pitten, zaden 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 of je gewicht gezond is. Je BMI bereken je door je gewicht te delen door je lengte in het kwadraat (kg : m²).

Ben je bijvoorbeeld 1,65 lang en weeg je 74,0 kg? Dan is de berekening:
 $1,65 \times 1,65 = 2,72$.
Je BMI is dan $74,0 : 2,72 = 27,2$

BMI-waarde	Beoordeling	Je kunt ook de digitale BMI-meter invullen op: hartstichting.nl/bmi
lager dan 18,5	ondergewicht	
18,5 tot 25	gezond gewicht	
25 tot 30	overgewicht	
30 en hoger	ernstig overgewicht (obesitas)	

BMI bij 70-plussers

Mensen van 70 jaar en ouder hebben een gezond gewicht bij een BMI tussen de 22 en 28 en overgewicht bij een BMI tussen de 28 en 30.

Bepaal je buikomvang

De BMI houdt geen rekening met waar het vet in je lichaam zit. Meet daarom ook je buikomvang. Je buikomvang 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

Buikomvang in centimeters	Vrouwen	Mannen
Gezond	Minder dan 80	Minder dan 94
Verhoogd	80 tot 88	94 tot 102
Te hoog	88 of meer	102 of meer

en trek het lint niet aan. Een te hoge buikomvang geeft een hoger risico op hart- en vaatziekten.

- *Meer informatie?*

Meer informatie over overgewicht vind je in onze folder Overgewicht. Maar ook de folders Eten naar hartenlust, Bewegen doet wonderen en de Calorie-wegwijzer kunnen je helpen. Je downloadt de folders via shop.hartstichting.nl

Stress

Stress is een normale reactie van ons lichaam op noodsituaties. Bij stress komt er snel energie vrij om te kunnen vechten of vluchten. Je kunt korte heftige stress hebben. Of stress die langer duurt maar minder heftig is. Allebei kunnen ze de kans op hart- en vaatziekten verhogen.

Korte heftige stress - zoals bijvoorbeeld bij natuurrampen of heftige emoties - kan hartklachten geven. Bijvoorbeeld pijn op de borst of hartritmestoornissen. Vooral als iemand al vernauwde slagaders of erfelijke aanleg voor hart- en vaatziekten heeft.

Je kan ook over een langere periode last hebben van stress. Bijvoorbeeld door problemen thuis op op het werk. Of door het verlies van een dierbare. Dit kan bijdragen aan een hoge bloeddruk, hoog cholesterol en meer ontstekingsstofjes in het bloed. Dat kan beschadigen in de vaatwand veroorzaken. Veel mensen

gaan bij stress ook ongezonder leven. Bijvoorbeeld ongezond eten, minder bewegen, meer alcohol drinken en roken. Ongezond leven verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Zorg daarom 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 meer informatie over stress en ontspanning op

hartstichting.nl/stress

Verlaag je risico!

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 vaataandoening. 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;
- mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten vroeg op te sporen en hen te stimuleren gezond te leven;
- 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

