



Hoge bloeddruk

Deze informatie is bedoeld voor mensen met een te hoge bloeddruk. Er wordt uitgelegd wat hoge bloeddruk is en wat u eraan kunt doen.

Wat is hoge bloeddruk?

Wanneer de druk op de bloedvaten te hoog is, noemen we dit hoge bloeddruk (hypertensie).

We spreken van een hoge bloeddruk bij een gemiddelde bloeddruk hoger dan 140/90 mm Hg.

Meestal merkt men er niets van. Er kunnen echter wel klachten zijn, bijvoorbeeld: hoofdpijn, slecht zien, oorsuizingen en vermoeidheid.

Hoewel hoge bloeddruk vaak geen klachten geeft, is het toch belangrijk deze te behandelen. Hypertensie kan namelijk leiden tot hart- en vaatziekten en nieraandoeningen. De oorzaak van hypertensie is vaak niet bekend. Wel bekend is dat bepaalde factoren de bloeddruk kunnen beïnvloeden, zoals:

- roken
- alcohol
- gewicht
- zout
- beweging
- stress

Naast de bovenstaande factoren die nader worden besproken, spelen erfelijke aanleg, leeftijd, zwangerschap en medicijngebruik een rol.

Algemene richtlijnen bij hoge bloeddruk

1. Roken

Nicotine in tabaksrook verhoogt direct de hartslag en vernauwt de bloedvaten; hierdoor wordt de bloeddruk verhoogd. Wanneer u stopt met roken wordt de schadelijke invloed weggenomen.

2. Alcohol

Alcohol kan leiden tot stijging van de bloeddruk. We adviseren u niet dagelijks alcohol te drinken en als u alcohol gebruikt, het te beperken tot maximaal 2 glazen. Wanneer u tevens overgewicht heeft, dient u het alcoholgebruik sterker te beperken in verband met de energie die door alcohol wordt geleverd.

3. Gewicht

Bij mensen met overgewicht kan de bloeddruk hoger zijn dan wanneer zij een goed gewicht zouden hebben. Wanneer u te zwaar bent, zult u daarom eerst af moeten vallen. De bloeddruk kan door het gewichtsverlies dusdanig dalen dat verdere adviezen (zoals een natriumbepert dieet en/of medicijnen) niet meer nodig zijn. Overleg met uw diëtist hoe u op een verantwoorde manier kunt afvallen.

4. Zout

Zout bestaat uit de mineralen natrium en chloride. Soms kunnen de nieren het teveel



aan natrium niet goed verwerken. Het lichaam kan hierop reageren met een verhoogde bloeddruk. Door een verhoogde bloeddruk kunnen de nieren het teveel aan natrium namelijk wel uitscheiden. Een hoge bloeddruk is echter slecht voor o.a. de bloedvaten. Bij een hoge bloeddruk wordt daarom vaak aangeraden het zoutgebruik te beperken.

Veel mensen gebruiken te veel zout. Ongeveer 80% van het zout zit al in producten zoals soep, bouillon, kruidenmixen, pizza, bami, nasi, brood, kaas en vleeswaren. De overige 20% zout wordt zelf toegevoegd.

Voorbeelden van producten met veel zout zijn:

- kant-en-klare kruidenmengsels, zoals vleeskruiden, gehaktkruiden, bami / nasi kruiden, macaronikruiden
- smaakmakers zoals soeparoma, ketjap, ketchup, sambal, juspoeder, bouillonkorrels/-tabletten, mosterd en tomatenpuree. Zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium als gewoon keukenzout.
- mixen voor sauzen en kruidenboters
- kant-en-klare soepen en sauzen
- kant-en-klare vleesproducten zoals rookworst, aangemaakt gehakt, hamburgers, saucijzen, gepaneerd vlees zoals schnitzels
- snacks zoals bami- en nasiballen, loempia, frikadel
- kant-en-klaarmaaltijden, bijvoorbeeld lasagne en pizza
- chips en zoutjes

In de meeste gevallen is het voldoende geen zout aan het eten toe te voegen en producten met veel zout (zie boven) te vermijden. Dit betekent dat u geen zout op de aardappelen, groente en vlees moet strooien. Gebruik bij voorkeur verse groente, omdat aan groente in glas en blik veel zout is toegevoegd.

Diepvriesgroente bevat geen zout. Bewerkte producten uit de diepvries wel (bijvoorbeeld groente à la crème). Zuurkool bevat veel zout, omdat die in zout wordt ingelegd. Kant-en-klaarmaaltijden bevatten vaak veel zout.

Om zoveel mogelijk de smaak van de aardappelen en de groente te behouden, kunt u deze het beste koken met weinig water en zo kort mogelijk. Kies voor op brood ook eens wat minder zoute kaas en licht gezouten vleeswaren. Kies ongezouten broodsmeezels en bak- en braadproducten.

Eten met minder zout kan heerlijk smaken door specerijen en (tuin)kruiden te gebruiken. Enkele voorbeelden zijn: peper, nootmuskaat, foelie, laurier, kruidnagel, kaneel, kerrie, mosterdpoeder, gember, peterselie, selderij, bieslook, bonenkruid, tijm. Ook zijn er kip-, gehakt-, vleeskruiden en mosterd zonder zout te koop. Let hiervoor op de vermelding "ongezouten", "bereid zonder zout", "geen zout toegevoegd" of "zonder toevoeging van keukenzout".

Vraag uw huisarts of het gebruik van dieetzout is toegestaan. Dit bevat geen natrium, wel veel kalium en mag niet gebruikt worden in combinatie met sommige medicijnen of aandoeningen.

5. Beweging

Beweging heeft een gunstige invloed op hart en bloedvaten. Wanneer u regelmatig beweegt, zult u minder moeite hebben uw gewicht op peil te houden. Bovendien is beweging een goede manier om te ontspannen. Probeer minimaal een half uur per



dag extra te bewegen.

Meer bewegen kan al heel eenvoudig: te voet of op de fiets naar het werk, wat vaker de trap nemen, lekker tuinieren, of ('s avonds) een blokje om.

6. Stress

Stress (spanning) kan de bloeddruk verhogen. Het is belangrijk dit te onderkennen. Het is mogelijk de spanning te verminderen door op gezonde wijze te ontspannen, bijvoorbeeld door middel van ontspanningsoefeningen, yoga of gewoon door te wandelen of te fietsen.

7. Overige stoffen met invloed op de bloeddruk











Cafeïne kan de bloeddruk verhogen van mensen die daar gevoelig voor zijn. We adviseren u daarom niet meer dan 4 koppen koffie of 8 koppen thee per dag te drinken. Kies voor cafeïne vrije cola. Drop eten kan de bloeddruk ook verhogen. Dit komt niet door het zout, maar door een andere stof uit zoethout -glycyrrizine- die drop zijn speciale smaak geeft. Zoethout komt voor in alle soorten drop: zoute, zoete, laurier- en Engelse drop, salmiakpoeder, zwart/wit poeder, snoep met dropsmaak, zoethout bevattende hoestsiroop, hoestpastilles, diverse Belgische bieren, Pastis, Pernod en Ouzo. Ook Stimorol-kauwgom bevat glycyrrizine .

De mineralen calcium, magnesium en kalium hebben waarschijnlijk een gunstige invloed op de bloeddruk. Indien u volwaardig eet, krijgt u hiervan voldoende binnen.

8. Jodium en vis

Als u minder zout gebruikt, krijgt u ook minder jodium binnen. Jodium is nodig is voor een goede schildklierwerking. Om er voldoende van binnen te krijgen, moeten per dag minimaal 4 sneden "gewoon" brood worden gegeten. Deze kunnen niet worden vervangen door beschuiten, crackers, muesli of pap omdat daarin geen jodium zit. Zeevis bevat veel jodium. Het is daarom aan te raden één keer per week vis te eten. Vis bevat ook visolie, dat een gunstig effect op hart en bloedvaten heeft.

Gemiddeld heeft u per dag nodig:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  3-5 bruine / volkoren boterhammen
-  3-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-5 aardappelen
-  100 gram vis / peulvruchten / vlees
-  15 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  35-40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht



Meer informatie

Meer informatie vindt u op de websites:

- www.hartstichting.nl
- www.voedingscentrum.nl