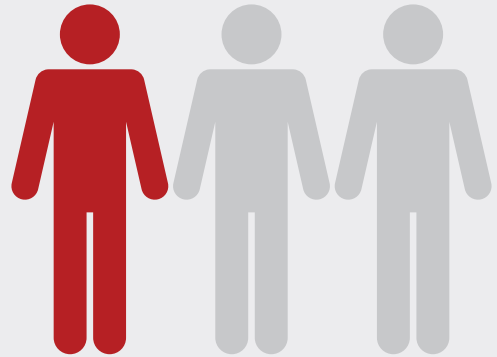


# Het belang van een gezonde bloeddruk - feiten en cijfers

Ongeveer **een op de drie** volwassen Nederlanders (tussen 30 en 70 jaar) heeft een hoge bloeddruk of gebruikt hier medicijnen voor.

- Dit zijn **3 miljoen** Nederlanders.
- **40%** van hen weet niet dat zij een hoge bloeddruk hebben.
- Een hoge bloeddruk zorgt voor een groter risico op hart- en vaatziekten. Daarom is het van belang om je bloeddruk in de gaten te houden.
- Als je vroeg ontdekt dat je bloeddruk verhoogd is, kun je er vaak nog veel aan doen om deze weer te verlagen.

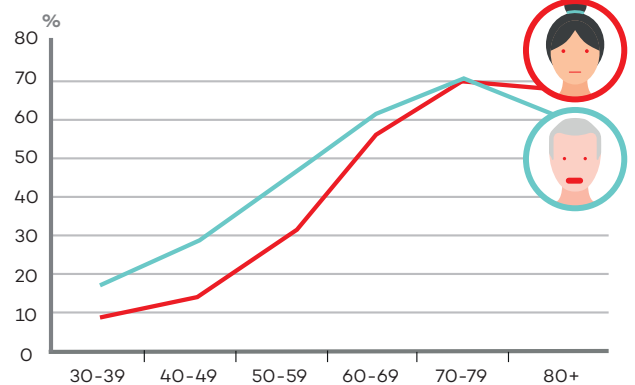


## Wat is bloeddruk?

Het hart pompt het bloed met kracht de slagaders in. Daardoor ontstaat een druk op de bloedvaten. Dit noem je de bloeddruk. De bloeddruk bestaat altijd uit 2 waarden: de bovendruk en de onderdruk. Er is geen ideale bloeddruk. Wel is er een bovengrens. Het is niet goed als de druk voortdurend te hoog is. Door een hoge bloeddruk en roken kunnen beschadigingen aan de wanden van de bloedvaten ontstaan. Als ook cholesterol via die beschadigingen de vaatwanden naar binnen slibt, kan slagaderverkalking ontstaan. Door slagaderverkalking kunnen de bloedvaten langzaam nauwer worden. Dit kan uiteindelijk klachten geven. De voortdurende hoge druk op de vaten kan ook schade aanrichten aan organen zoals de ogen en nieren. Het aanpakken van een hoge bloeddruk is daarom zo belangrijk.



## Percentage mensen met een verhoogde bloeddruk en/of gebruik van bloeddrukverlagende medicijnen



Bron: RIVM, NL de Maat 2009-2010 (30-70 jaar) en LASA-studie, VU (> 65 jaar)

## Wanneer spreken we van hoge bloeddruk?

Er is sprake van een hoge bloeddruk (hypertensie) als:

- de bovendruk (systolisch) 140 mmHg of hoger is en/of
- de onderdruk (diastolisch) 90 mmHg of hoger is

In de behandeling van een hoge bloeddruk streeft de arts naar een bloeddrukwaarde onder de 140 mmHg.

Bij mensen van 70 jaar of ouder ligt de streefwaarde bij een bloeddruk onder de 150 mmHg en - indien de medicatie goed verdragen wordt - ook onder 140 mmHg.



## Wat is het effect van hoge bloeddruk op het risico op hart- en vaatziekten?

Mensen met een hoge bloeddruk merken daar meestal niets van. Het geeft zelden klachten en je voelt je goed. Maar de bloedvaten staan wel steeds onder een te hoge druk. Hierdoor kan een bloeddruk die lange tijd te hoog is, gevolgen hebben voor de gezondheid.

**$\frac{1}{3}$  van de sterfte aan beroertes en  $\frac{1}{4}$  van de sterfte aan hartziekten wordt veroorzaakt door een hoge bloeddruk.**

Wanneer de bovendruk met 20 mmHg daalt, daalt de kans op coronaire hartziekten met 40-50% en de kans op een beroerte met 50-60%

Bron: PSC, 2002

## Wat kun je zelf doen om je bloeddruk te verlagen?

	Bloeddrukdaling in mmHg
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Afvallen bij overgewicht (BMI naar 18,5 – 25)</li> </ul>	<b>5-20 mmHg</b>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Voedingspatroon rijk aan groente, fruit en magere zuivel, met een verlaagd gehalte aan verzadigd en totaal vet</li> </ul>	<b>8-14 mmHg</b>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Voldoende bewegen (minimaal een half uur per dag, matig intensief)</li> </ul>	<b>4-9 mmHg</b>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Minder zout eten (in totaal &lt; 6 gram/dag)</li> </ul>	<b>2-8 mmHg</b>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Minder alcohol drinken (max. 1 glas per dag, niet elke dag)</li> </ul>	<b>2-4 mmHg</b>

Jaarlijks kunnen 1.500 sterfgevallen en 6.000 nieuwe gevallen van hart- en vaatziekten voorkomen worden als de bloeddruk van alle Nederlanders met 2 mmHg daalt.



Bron: Hart- en vaatziekten in Nederland, 2017

### Gebruik minder zout

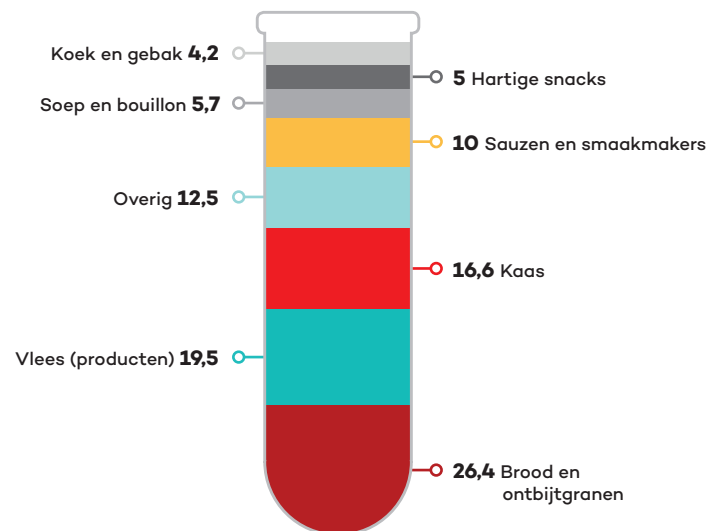
Gemiddeld eten we **8,5 gram** zout per dag, wenselijk is minder dan **6 gram** zout. Als je een hoge bloeddruk hebt, is het belangrijk om minder zout te gebruiken. Via welke voedingsmiddelen krijgen we het meeste zout binnen?



**20%** van zout wordt toegevoegd bij bereiding en aan tafel. **80%** is afkomstig van industrieel bewerkte levensmiddelen, zoals brood, vlees(producten), kaas, soep, pizza's en kant-en-klaar maaltijden. Kijk op het etiket om te zien hoeveel zout een product bevat en vergelijk het eens met soortgelijke producten.

Meer informatie over zout op [www.hartstichting.nl/minderzouteten](http://www.hartstichting.nl/minderzouteten)

### Belangrijkste bronnen van zout (%)



Bron: RIVM, VCP 2012-2016, 1-79 jarigen

### Check regelmatig je bloeddruk

Naast een gezonde(re) leefstijl kan medicatie nodig zijn om de bloeddruk te verlagen. De huisarts kijkt hierbij altijd naar de combinatie van risicofactoren voor hart- en vaatziekten: rookgedrag, bloeddruk en cholesterol, diabetes en nierschade.



Kijk voor meer informatie over hoge bloeddruk op [www.hartstichting.nl/infobloeddruk](http://www.hartstichting.nl/infobloeddruk)