

Aangeboden door:

Apotheek Brun Aqua

Wilhelminalaan 18

8262DE KAMPEN



Hoge Bloeddruk

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

januari 2009

De Nieuwsbrief Hoge Bloeddruk informeert u over nieuwtjes en achtergronden die met hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten te maken hebben.

Van een hoge bloeddruk spreekt men als de bovendruk hoger of gelijk is aan 140 millimeters kwik (mmHg) en de onderdruk hoger of gelijk is aan 90 mmHg.

Gezond leven

Een Gezond 2009! Velen wensen dit elkaar toe deze dagen. U misschien ook. Maar is dit alleen een wens of ook een aansporing om hier wat aan te doen? In de eerste Nationale LeefstijlBarometer hebben de Nederlandse Hartstichting, de Nierstichting en het Diabetes Fonds gezamenlijk gepeild hoe het is gesteld met de leefstijl van de Nederlanders. De uitkomst van deze meting is onrustbarend. Bijna 60% van de Nederlanders leeft ongezond. Bovendien onderschatten de meeste mensen de risico's die zij lopen. De LeefstijlBarometer zoekt in op vijf leefstijlrisico's die de kans op hart- en vaatziekten, nierfalen en/of diabetes, vergroten: een ongezond voedingspatroon, overgewicht, te weinig beweging, roken en bovenmatig alcoholgebruik. Op de website www.lekkerlangleven.nl leest u meer over de LeefstijlBarometer. U vindt daar ook nadere informatie over de samenwerking tussen de drie gezondheidsfondsen op het gebied van een gezonde leefstijl.

Oorzaak onbekend

'Oorzaak onbekend' is wat de meeste mensen met een te hoge bloeddruk te horen krijgen. Het is inderdaad meestal niet mogelijk één directe oorzaak aan te wijzen. Wel zijn er veel factoren die uiteindelijk met elkaar zorgen dat de bloeddruk langzaam stijgt. Aanwijzingen hiervoor zijn al vroeg te ontdekken. In deze Nieuwsbrief een aantal van deze factoren. U krijgt ook tips om de invloed van deze factoren te verminderen.

Steeds jonger een hoge bloeddruk

De normale bloeddruk is onder te verdelen in drie groepen:

1. Optimaal < 120/80 mm Hg
2. Normaal = 120-129/80-84 mm Hg
3. Hoognormaal = 130-139/85-89 mmHg

Het is bekend dat de bloeddruk met de leeftijd langzaam stijgt. Jonge mensen die al vroeg licht verhoogde bloeddrukwaarden hebben, lopen eerder kans uiteindelijk hoge bloeddruk te ontwikkelen. Vooral voor mensen met een bloeddruk in de categorieën normaal en hoognormaal is het extra belangrijk om te letten op een gezonde leefstijl.

Welke factoren spelen een rol?

Overgewicht en buikvet, beginnend nierlijden en beginnende slagaderverkalking hebben een belangrijk aandeel in het ontstaan van een bloeddruk in de categorieën normaal en hoognormaal. Deze aandoeningen verergeren door zout eten en weinig bewegen. Daarnaast werken andere bekende risicofactoren, zoals roken en een te hoog glucosegehalte in het bloed mee aan het oplopen van de bloeddruk. Minder bekend is dat ook een te hoog urinezuurgehalte in het bloed en een tekort aan vitamine D de bloeddruk nadelig beïnvloeden.

Buikvet

Veel vet in de buikholte is een belangrijke risicofactor voor diabetes en hart- en vaatziekten. Het gaat hier om vet rondom de organen in de buikholte. Dit vet verhoogt bijvoorbeeld het slechte LDL-cholesterol en verlaagt het goede HDL-cholesterolgehalte in het bloed. Een maat voor de aanwezigheid van buikvet is de middelomtrek. De middelomtrek wordt gemeten midden tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Kijk voor de indeling op de tabel.

Middelomtrek (in cm)		Beoordeling en advies
Mannen	Vrouwen	
< 94	< 80	probeer op gewicht te blijven (geen verhoogd risico)
94 -102	80 - 88	blijf op gewicht (nog geen verhoogd risico, maar de gevarenzone komt in beeld)
102 en hoger	88 en hoger	probeer af te vallen (verhoogd risico)

Urinezuur

Urinezuur in het bloed ontstaat door het afbreken van purines. Purines ontstaan door de afbraak van (lichaams)eiwitten. Verder komt purine ook via het voedsel in het lichaam. Normaal scheiden de nieren het urinezuur uit. Als de nieren niet goed werken scheiden de nieren het urinezuur minder goed uit. Het gehalte aan urinezuur in het bloed stijgt hierdoor en veroorzaakt ontstekingen in de weefsels. Gelukkig is een te veel aan urinezuur goed te behandelen door te letten op de voeding. Afvallen helpt. Daarnaast kunt u beter geen rood vlees eten en ook geen bier drinken.

Vitamine D

Een tekort aan vitamine D komt veel voor. Een tekort zorgt voor stimulering van angiotensine. Dit hormoon geeft vaatvernauwing en bloeddrukverhoging. Te weinig vitamine D draagt er ook toe bij dat het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline. Dit kan leiden tot diabetes mellitus (suikerziekte). Zonlicht op de blote huid helpt om een tekort aan te vullen. Eten van vette vis ook. In de wintermaanden is extra slikken van vitamine D

vooral voor ouderen boven de 50 jaar en mensen met overgewicht aan te raden. Vraag ernaar bij uw apotheek.

Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting komen veel vragen binnen. In deze rubriek leest u elke keer het antwoord op één vraag.

“Wat is nu belangrijker: de bovendruk of de onderdruk?”

Bij het bepalen van het risico op hart- en vaatziekten kijken artsen vooral naar de bovendruk. De bovendruk is hiervoor een betere voorspeller dan de onderdruk. Maar dat betekent niet dat een arts een verhoogde onderdruk niet mee hoeft te nemen in de beoordeling. Ook bij een verhoging van alleen de onderdruk kan behandeling met medicijnen nodig zijn. Dit is mede afhankelijk van de aanwezigheid van andere risicofactoren.

Fabel of Feit?

’Na 8 uur ’s avonds moet je niet meer eten, want dit voedsel wordt niet meer verbruikt.’

Fabel! Het maakt niet uit hoe laat u iets eet. Eet u meer calorieën dan u verbruikt, dan worden zij opgeslagen in de vorm van vet.

Informatielijn

Met vragen over hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten of een gezonde leefstijl kunt u terecht bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting: 0900 3000 300 (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief). U kunt uw vraag ook per e-mail stellen: informatielijn@hartstichting.nl

Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Hoge Bloeddruk verschijnt in april 2009.

Colofon

Tekst: Renée Fahner-van Donk, Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.
Opmaak: Studio 66, Dordrecht.
Copyright: Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.

Persoonlijk advies

Als u graag een persoonlijk advies wilt over uw medicijngebruik, dan kunt u bij uw apotheek een gesprek of consult aanvragen. Dit is een gratis service van uw apotheek.

Mediterrane vissoep

Ingrediënten: 900 g visfilets, zoals zalm, koolvis, kabeljauw of roodbaars, 2 eetlepels gekookte garnalen, 2 eetlepels gekookte mosselen, olijfolie, 2 teentjes knoflook, 1 fijngehakte ui, 125 ml witte wijn, blik tomaten in blokjes (400g), 750 ml visbouillon, snufje saffraan of koenjit, 2 aardappels geschild en in blokjes.

Bereiding: Fruit zachtjes de knoflook en de ui 3 minuten in 1 eetlepel olijfolie tot de ui goudgeel is. Schenk de witte wijn erbij en breng het geheel aan de kook. Laat doorkoken tot bijna alle vocht verdampt is. Voeg de tomaten, visbouillon, saffraan of koenjit en aardappelstukken toe en kook de aardappelen gaar. Voeg alle stukken vis toe en laat de vis garen. Dien de soep op met Italiaans brood (ciabatta). Garneer met de garnalen en mosselen.

