

# Hypertensie

Deze brochure biedt algemene voedingsrichtlijnen voor mensen met hypertensie. Om aan jouw specifieke behoeften en gezondheidstoestand te voldoen, is het raadzaam om samen te werken met een diëtist om een persoonlijk dieetplan op te stellen. Door gebruik te maken van het deskundige advies van een diëtist, kun je de beste garantie krijgen voor een duurzaam resultaat.

## Wat is het?



**Hypertensie**, beter gekend als hoge bloeddruk, is een aandoening waarbij de druk in de bloedvaten verhoogd is. Het hart pompt bloed naar de slagaders, die het bloed naar alle delen van het lichaam transporteren. De bloeddruk wordt gemeten als twee getallen: de systolische druk en de diastolische druk. De **systolische druk** is het eerste getal en geeft de druk weer wanneer het hart samentrekt, terwijl de **diastolische druk** het tweede getal de druk aangeeft wanneer het hart ontspant tussen de slagen door. Normaal gesproken wordt een bloeddruk van ongeveer 120/80 als gezond beschouwd. Bij hypertensie is de bloeddruk echter voortdurend verhoogd ( $\pm 140/90$ ). Het is belangrijk om hypertensie te beheersen omdat het meestal geen duidelijke symptomen veroorzaakt, maar wel schade aan het lichaam kan aanrichten.

**Risicofactoren** voor het ontstaan van hypertensie: genetische aanleg, gebrek aan lichaamsbeweging, een ongezond voedingspatroon, roken, overgewicht en overmatig alcoholgebruik.

Hypertensie **verhoogt het risico op**: hart- en vaatziekten, de kans op beroertes en nierproblemen.

## Algemene adviezen

1. Wanneer u een te hoog gewicht hebt, kan **gewichtsverlies** van 5-10% een positief effect hebben op je gezondheid.
2. Zorg voor voldoende **lichaamsbeweging** door wekelijks minstens 150 minuten matig intensief te bewegen, zoals stevig doorwandelen, fietsen of zwemmen, verspreid over verschillende dagen. Daarnaast is het belangrijk om dagelijks minstens 30 minuten te bewegen.
3. Probeer te stoppen met **roken**. Een rookstopp-app, rooksopmedicatie of begeleiding door een tabakoloog kunnen je hierbij helpen.

## Beknopt voedingsadvies

**Doel:** verlagen van de bloeddruk. Hypertensie is een belangrijke oorzaak van hart- en vaatziekten.

**Algemeen:** de focus ligt op het consumeren van voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen, zoals fruit, groenten, volkorengraanproducten, magere zuivelproducten, magere vleessoorten en gezonde vetten. De inname van voedingsmiddelen die doorgaans geassocieerd worden met een hoge bloeddruk, zoals verzadigde vetten, enkelvoudige suikers en zout kan je best beperken.

## Praktische voedingstips

|   |   |
|---|---|
| <b>Eet voldoende groenten en fruit</b>      | <p>Doordat groenten en fruit rijk zijn aan voedingsvezels, kalium en magnesium, kunnen ze je helpen bij het verlagen van de bloeddruk.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eet <b>dagelijks 4-5 porties</b> van zowel groenten als fruit.<ul style="list-style-type: none"><li>○ 1 portie komt overeen met ½ kopje fruitstukjes of 1 kopje rauwe groene bladgroenten. Liever gegrilde of gesneden groenten? Dan komt 1 portie overeen met ½ kopje.</li><li>○ Verras jezelf door je boterham te beleggen met een stuk fruit, zoals een banaan, of leg wat rauwe of gegrilde groenten op je boterham. Groenten en fruit zijn ook ideaal als tussendoortje.</li></ul></li><li>• Geef de voorkeur aan verse groenten en fruit. Even geen tijd? Diepvriesgroenten of fruit uit blik op eigen sap zijn ook een goede optie.</li></ul>   |
| <b>Eet voldoende volkorengraanproducten</b> | <p>Doordat volkorengraanproducten rijk zijn aan voedingsvezels, kalium en magnesium, kunnen ze je helpen bij het verlagen van de bloeddruk.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eet <b>dagelijks 125g volkorengraanproducten</b>.</li><li>• Er zijn talloze opties beschikbaar, zoals volkorenbrood, volkoren pistolet of stokbrood, volkoren beschuit of crackers, volkoren rijstwafels, havervlokken, havermout, volkoren rijst of bulgur, volkoren couscous, volkoren quinoa, muesli, granola (zonder chocolade en/of suiker) of volkoren ontbijtgranen.</li></ul>   |
| <b>Eet onbewerkte noten en zaden</b>        | <p>Onbewerkte noten en zaden bevatten veel onverzadigde vetten (goede vetten). Onverzadigde vetzuren verlagen de LDL-cholesterol waardoor ze de kans op hart- en vaatziekten verlagen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Noten bevatten veel maar wel gezonde vetten, daarom is <b>dagelijks één handje</b> voldoende.</li><li>• Voorbeelden zijn hazelnoten, amandelen, walnoten, cashewnoten, sesamzaad, zonnebloempitten of pompoenpitten.</li></ul>   |
| <b>Gebruik magere vleessoorten</b>          | <p>Vet vlees bevat veel verzadigd vet (slechte vetten). Verzadigde vetzuren verhogen de LDL-cholesterol, waardoor ze de kans op hart- en vaatziekten verhogen. Je kan dit beperken door te kiezen voor de magere varianten.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Probeer je vleesinname te beperken tot <b>max. 100g per dag</b>.</li><li>• Gevogelte zoals kipfilet, kalkoenborst, struisvogelfilet bevatten weinig verzadigde vetten.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Probeer je vlees regelmatig te vervangen.<ul style="list-style-type: none"><li>- Eet 1x per week vette vis zoals zalm, haring, botervis, makreel, rivierpaling of sardienen.</li><li>- Eet 1x per week peulvruchten zoals linzen, bonen, kikkererwten of andere vleesvervangers op basis van soja (tofu, tempé) quorn of seitan.</li><li>- Eet 1x per week eieren. Ze zijn een goede eiwitbron.</li></ul></li></ul></li><li>• Kies voor mager beleg tussen de boterham zoals gekookte ham, kalkoenham of kippenham.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Of beleg eens met hummus, groenten, fruit, notenpasta of ei.</li></ul></li></ul> |

|   |  |
|---|--|
| <b>Gebruik magere zuivelproducten</b>                 | <p>Melk(producten) en kaas kunnen veel verzadigde vetten (slechte vetten) bevatten. Je kan dit beperken door te kiezen voor de magere of halfvolle varianten. Maar zuivelproducten zijn ook rijk aan calcium, daardoor kunnen ze bijdragen aan het verlagen van je bloeddruk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eet <b>dagelijks 2-3 porties</b> magere melk(producten) of kaas per dag.</li> <li>• 1 portie komt overeen met 150g yoghurt of 150 ml melk of 50g magere kaas.</li> <li>• Kies hierbij voor de ongesuikerde varianten.</li> <li>• Voorbeelden van magere kaassoorten zijn: magere plattekaas, verse (light) kaas, cottagecheese, magere smeerkaas, ricotta, zachte verse geitenkaas, harde 30+ kaas of mozzarella.</li> <li>• Kies een room met &lt;10% vet of een alternatief op basis van soja.</li> </ul> |
| <b>Wees matig met zout</b>                            | <p>Zout veroorzaakt een stijging van de bloeddruk en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik minder zout, kruidenmixen, kant- en klare sauzen en soepen.</li> <li>• Ook in kant- en klare maaltijden, instant noedels, hartige snacks, ingeblikte groenten (uitzondering: fruit), kaas en brood zit veel zout.</li> </ul>  |
| <b>Beperk suikerrijke voedingsmiddelen en dranken</b> | <p>Suiker en suikerrijke voedingsmiddelen doen de triglyceriden (een soort vetten in je bloed) stijgen. Hierdoor verhogen ze de kans op hart- en vaatziekten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probeer zoetigheden zoals ijs, snoepgoed, chocolade, koeken, cake, taart, gebak of zoet broodbeleg zoveel mogelijk te beperken.</li> <li>• Drink <b>1,5l water per dag</b> en laat dranken zoals frisdrank, fruitsap of energiedrank links liggen.</li> </ul>   |
| <b>Matig je alcoholconsumptie.</b>                    | <p>Alcohol is schadelijk voor de lever en pancreas en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drink max. 10 standaardeenheden per week. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verspreid dit over meerdere dagen en las alcoholvrije dagen in.</li> <li>○ Probeer bij voorkeur geen alcohol te drinken.</li> <li>○ Heb je verhoogde triglyceridenwaarden? Bespreek dit met je huisarts, een striktere beperking van alcohol is dan aangewezen.</li> </ul> </li> </ul>  |

## Wat kan een diëtist voor je betekenen?



- Een diëtist geeft voedingsadvies op maat en stelt samen met jou haalbare doelen op vanuit jouw persoonlijke situatie.
- De diëtist heeft de expertise en de tijd om jou uitleg te geven over de oorzaken van hypertensie en hoe je je bloeddruk kan verlagen.
  - Een diëtist legt jou uit welke voedingsstoffen er zijn, hoeveel je ervan nodig hebt, hoe je hiervan een inschatting kan maken en hoe je gezonde en lekkere keuzes kunt maken.
- De diëtist leert je hoe je voedingsetiketten kan lezen en heeft ervaring met het uitwerken van gezonde recepten.
- Een diëtist beschikt over een uitgebreide productkennis, waardoor hij/zij passende alternatieven kan aanbieden die aansluiten bij jouw voorkeuren.
- Een diëtist is ervaren in het begeleiden en ondersteunen van mensen.

Klaar voor voedingsadvies of een informerend gesprek? Vindt een diëtist via: [www.vbvd.be/vind-een-dietist](http://www.vbvd.be/vind-een-dietist)