

HOE JE BLOEDDRUK VERLAGEN ZONDER GENEESMIDDELEN

Hypertensie geeft zelden klachten. Toch kan een verhoogde bloeddruk op lange termijn leiden tot beschadiging van belangrijke organen als het hart, de bloedvaten en de nieren.

De eerste stap om deze bloeddruk te verlagen, is het aanpassen van uw leef- en eetgewoonten.

Uw levensstijl heeft immers een belangrijke invloed op de bloeddruk!

Naast hypertensie zijn er ook andere factoren die de kans op hart- en vaatziekten vergroten. Voorbeelden van deze risicofactoren zijn overgewicht, diabetes mellitus en een te hoog cholesterolgehalte.

Door de onderstaande adviezen op te volgen, verlaagt u niet alleen uw bloeddruk maar vermindert u ook de kans op hart- en vaatziekten!

Leefgewoonten

—❤️ **Stop met roken!** Roken is de belangrijkste oorzaak van hart- en vaatziekten. Wenst u te stoppen, raadpleeg uw apotheker.

—❤️ **Wees zuinig met alcohol!**

Drink tot maximum 3 pintjes (75cl), 2 glazen wijn (25cl) of 2 vingers sterke drank (5cl) per dag!

—❤️ **Beweeg!** Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt de bloeddruk, helpt uw gewicht op peil te houden en vermindert stress! Een half uur tot 1 uur, en dit driemaal per week, fietsen, flink wandelen, lopen of zwemmen is voldoende. Krachtsporten en piekprestaties worden best vermeden indien u deze niet gewoon bent.

Eetgewoonten

—❤️ **Vermager!** Wanneer u te zwaar bent, zal gewichtsverlies uw bloeddruk verlagen.

—❤️ **Eet gezond!** Eet voldoende verse groenten, vers fruit, vezels en onverzadigde (plantaardige) vetten. Verminder de totale vetinname! U kan bijvoorbeeld 1 à 2 maal per week vlees vervangen door vis of mager gevogelte. Vervang volle melk door halfvolle of magere melk.

—❤️ **Eet minder zout!**

Voeg geen extra zout toe aan het eten! Kies zoveel mogelijk voor andere smaakmakers zoals (verse) kruiden en specerijen. Bijvoorbeeld:

- Groene kruiden: basilicum, bieslook, dille, rozemarijn, peterselie, oregano, ...;
- Specerijen: kaneel, kerrie, nootmuskaat, (cayenne-)peper;
- Andere smaakmakers: knoflook, gember, mosterdzaad;
- Geroosterde zaden en pitten: pijnboompitten, sesamzaad en zonnebloempitten.

Vermijd etenswaren die veel zout bevatten:

- Kant- en klaarmaaltijden;
- Kant- en klare soepen;
- Smaakmakers als bouillonblokjes, ketjap, tomatenpuree, ketchup, mosterd,

Bij twijfel, kijk de hoeveelheid zout (bvb. Na of NaCl) na op het etiket.

Ook bruistabletten bevatten zouten!

➡️ **De dagelijkse zoutinname bedraagt liefst minder dan 2,3 g Na of 5,8 g NaCl.**

INDIEN U NOG VRAGEN HEEFT,
RAADPLEEG UW APOTHEKER OF ARTS!

DEZE INFORMATIE WORDT U AANGEBODEN DOOR UW APOTHEKER!