

Stress

Stress is een normale reactie van ons lichaam op noodsituaties. Het is een reflex waarbij snel energie vrijkomt om te vechten of te vluchten. Er is een verschil tussen kortdurende acute stress en langer aanhoudende stress. Bij acute stress - zoals bijvoorbeeld bij natuurrampen of heftige emoties - is het risico op hartklachten verhoogd. Het gaat om klachten zoals pijn op de borst of hartritme stoornissen. Dit geldt vooral als iemand al vernauwde slagaders of een erfelijke aanleg heeft.

Langdurige stress (bijvoorbeeld door problemen in de persoonlijke- of werksfeer of het verlies van een dierbare) hangt samen met een hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterol en ontstekingen. Dat kan beschadigingen in de vaatwand veroorzaken. Ook ga je in een stressperiode misschien meer of opnieuw roken, meer alcohol gebruiken, ongezond eten of minder bewegen. Door dit alles samen is het risico op een hart- of vaatziekte verhoogd.

Probeer stress daarom zoveel mogelijk te voorkomen of te verminderen. Zorg voor genoeg ontspanning, eet gezond en beweeg veel. Dan voel je je lekkerder en leef je gezonder.

- **Meer informatie?**

Meer weten over stoppen met roken, gezond eten en meer bewegen?

Kijk op:

hartstichting.nl/gezond-leven

Kijk voor tips om met spanning om te gaan op wijzijnmind.nl

Verlaag je risico!

Wil je weten hoe gezond je leeft? Test je leefstijl op persoonlijkegezondheidscheck.nl. Je krijgt dan een leefstijladvies op maat. Je kunt zelf veel doen om de risico's te verlagen. De Hartstichting kan je daarbij helpen.

Brochures kun je downloaden via onze webshop: hartstichting.nl/shop
Hier vind je meer informatie over gezond eten, meer bewegen en niet roken: hartstichting.nl/gezond-leven

Stel je je vraag liever persoonlijk?
Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via 0900 3000 300.
Chatten kan ook: hartstichting.nl/voorlichting

hartstichting.nl

Iedereen een gezond hart. Dat is de droom van de Hartstichting. Want een gezond en sterk hart is de motor achter je dagelijkse portie energie. Al meer dan 55 jaar ondersteunen wij alle harten van Nederland. We investeren in onderzoek en innovatie op het gebied van preventie en zorg. Maar net zo belangrijk vinden wij het om Nederlanders te helpen hun hart te kennen en goed voor hun hart te zorgen. Daarom dragen wij bij aan oplossingen om harten gezond te houden, snelle hulp te bieden als iedere minuut telt, hartproblemen eerder op te sporen en steeds beter te behandelen.

We doen dat samen met onze medewerkers, patiënten, naasten, vrijwilligers, donateurs, mensen uit de zorg, wetenschappers en bedrijven. Help je mee? Dat kan op veel manieren:

Zorg goed voor je eigen hart

- Beweeg voldoende, ontspan op tijd, eet gezond en rook niet.
- Doe mee aan een van onze beweegevenementen.
- Meet je waarden (bloeddruk, cholesterol en BMI) en stuur op tijd bij.

Zorg goed voor het hart van anderen

- Herken signalen van een hartinfarct, beroerte of hartstilstand en bel direct 112.
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener.
- Meld je aan als vrijwilliger of collectant, doneer via een schenking of machtiging of steun ons op een bijzondere manier door de Hartstichting op te nemen in je testament.

Iedereen een gezond hart. Met de support van de Hartstichting.

Kijk voor meer informatie op hartstichting.nl/help-mee

VERLAAG JE KANS OP EEN HART- OF VAATZIEKTE



72206 PV83 (versie 4.5) Deze brochure is CO₂ neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.

Neem het heft in eigen hand!



Verlaag het risico op hart- en vaatziekten

We willen allemaal graag gezond en vitaal oud worden. Daarbij helpt het als je voldoende beweegt, gezond eet en niet rookt. Dan blijven je lichaamsgewicht, cholesterolgehalte en bloeddruk gezond. Op die manier verlaag je de kans op hart- en vaatziekten en andere gezondheidsproblemen, zoals diabetes mellitus (suikerziekte). In deze folder lees je meer over risicofactoren en hoe je daarmee om kunt gaan.

Roken

Roken verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Roken verhoogt de hartslag en bloeddruk en beschadigt de binnenkant van de slagaders. Vetten (zoals cholesterol) hechten daardoor gemakkelijk aan de vaatwand. De bloedvaten vernauwen en slibben op den duur dicht. Tabaksrook bevat ook koolmonoxide, dat in het bloed op de plek van zuurstof gaat zitten. Dat veroorzaakt een tekort aan zuurstof. Roken is dus schadelijk, vooral in combinatie met een hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte.

Stoppen met roken is voor iedereen de moeite waard, op elke leeftijd. Het heeft effect vanaf de eerste dag dat je stopt. Je hart en je bloedvaten krijgen het direct gemakkelijker. Een jaar na het stoppen met roken is de verhoogde kans op ziekten van de kransslagaders (o.a. een hartinfarct of angina pectoris) gehalveerd.

- *Meer informatie?*
Meer informatie en tips over stoppen met roken vind je in onze brochure Stoppen met roken. Deze kun je downloaden via hartstichting.nl/shop

Hoge bloeddruk

Om goed te werken heeft ons lichaam zuurstof en voedingsstoffen nodig. Deze stoffen bereiken de spieren en organen in ons lichaam via het bloed. Het hart pompt zuurstofrijk bloed met kracht door de slagaders ons lichaam in. Daardoor drukt het bloed tegen de wanden van de slagaders (de bloeddruk). Bij langdurige hoge druk kan dat schade veroorzaken aan de binnenkant van de slagaders. Hierdoor kunnen zich stofjes zoals cholesterol ophopen. De bloedvaten worden nauwer en minder elastisch, waardoor de bloeddruk nog verder toeneemt.

Om te weten hoe hoog je bloeddruk is, is het verstandig regelmatig te meten. Verschillende dingen zorgen voor een stijging van de bloeddruk: weinig beweging, ongezonde voeding, roken, stress, overmatig alcoholgebruik, overgewicht en het eten van veel zout. We eten in Nederland bijna twee keer zo veel zout als wordt aanbevolen. Je kunt je bloeddruk verlagen door minder

zout te eten. Vervang zout door kruiden, specerijen en andere smaakmakers om een maaltijd smakelijk te bereiden.

- *Meer informatie?*
Lees onze brochure Hoge bloeddruk voor meer informatie en de Zoutwijzer als je meer wilt weten over zout in voeding. Je kunt ze downloaden via hartstichting.nl/shop

Hoog cholesterol

Cholesterol is een bouwsteen voor onze cellen en hormonen. Normaal gesproken zit daarvoor precies genoeg cholesterol in ons bloed. Maar het cholesterolgehalte is soms hoger dan gewenst. Dan kunnen cholesteroldeeltjes zich in de wanden van slagaders ophopen. De kans op vernauwingen neemt dan toe.

Een hoog cholesterol kan erfelijk bepaald zijn. Het kan ook ontstaan wanneer je veel verzadigd vet eet. Verzadigd vet zit bijvoorbeeld in volle melkproducten, volvette kaas, roomboter, margarine in een wikkel, kokosvet, vet vlees, vette vleeswaren, worst, koek, gebak en snacks. Vervang verzadigde vetten zoveel mogelijk door onverzadigde vetten. Dat verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed, waardoor de kans op hart- en vaatziekten kleiner wordt.

Onverzadigd vet zit in olie, dieetmargarine en halvarine, vloeibare bak- en braadproducten, noten en vette vis.

- *Meer informatie?*
Lees meer over de oorzaken en gevolgen van een hoog cholesterolgehalte in onze brochure Hoog cholesterol. Wil je meer weten over gezonde voeding en voorkeursproducten? Bekijk dan de brochure Eten naar hartenlust. Deze kun je downloaden via hartstichting.nl/shop

Overgewicht

Ruim de helft van de Nederlandse volwassenen is te zwaar. Belangrijke oorzaken hiervan zijn te veel eten, te veel verzadigd vet en suiker eten, te veel alcohol drinken en te weinig bewegen. Heb je overgewicht, probeer dan af te vallen. Dat is goed voor je gezondheid: je cholesterolgehalte daalt en je bloeddruk wordt lager. Daarmee wordt de kans op hart- en vaatziekten kleiner. Je bereikt een gezond gewicht door minder te eten, gezond te eten en meer te bewegen.

Heb jij een gezond gewicht?

Met de Body Mass Index (BMI) bepaal je eenvoudig of je gewicht gezond is.

Ben je bijvoorbeeld 1,65 lang en weeg je 74,0 kg, dan is de berekening als volgt: $1,65 \times 1,65 = 2,72$.

Je BMI is je gewicht gedeeld door je lengte in het kwadraat ($\text{kg} : \text{m}^2$).

Je BMI is dan $74,0 : 2,72 = 27,2$

BMI-waarde	Beoordeling	Je kunt ook de digitale BMI-meter invullen op: hartstichting.nl/bmi
lager dan 18,5	ondergewicht	
18,5 tot 25	gezond gewicht	
25 tot 30	overgewicht	
30 tot 35	ernstig overgewicht (obesitas)	
hoger dan 35	zeer ernstig overgewicht	

Bepaal je middelomtrek

Je middelomtrek is een goede aanvullende maat en geeft aan hoeveel buikvet je hebt. Veel buikvet betekent dat je een hoger risico hebt op hart- en vaatziekten. Je bepaalt met je BMI en middelomtrek of je een gezond gewicht hebt. Je middelomtrek meet je met een meetlint op de blote huid, op het smalste deel van je middel (tussen de onderste rib en de bovenkant van je bekken). Ontspan je buikspieren en trek het lint niet aan. Heb je een BMI tussen de 25 en 30, meet dan óók je middelomtrek.

Is je middelomtrek groter dan 88 cm (vrouwen) of 102 cm (mannen), dan heb je een verhoogde kans op een hart- of vaatziekte.

- *Meer informatie?*
Meer informatie over overgewicht en praktische tips voor het bereiken van een gezond gewicht vind je in onze brochure Overgewicht. Maar ook de brochures Eten naar hartenlust, Bewegen doet wonderen en de Calorie-wegwijzer kunnen je helpen. Je downloadt de brochures via hartstichting.nl/shop