

Voedingsadviezen bij..

Hypertensie

Wanneer we de statistieken bekijken zien we dat hart- en vaatziekten de belangrijkste doodsoorzaak vormen. Het is nog niet duidelijk hoe hypertensie precies ontstaat, maar zeker is dat een gezond leefpatroon de sleutel is tot een gezonde bloeddruk.

Wat is hypertensie?

Er is sprake van een hoge bloeddruk of hypertensie wanneer de bovendruk hoger is dan 140mmHg en de onderdruk hoger is dan 90 mmHg. Bij bepaalde ziekte toestanden spreekt men van hoge bloeddruk bij lagere waarden dan 140/90. Een optimale bloeddruk schommelt rond de 120/80.

Hoge bloeddruk leidt tot atherosclerose; het gevaar neemt toe naarmate de druk stijgt of naarmate de stijging van lange duur is.

Oorzaken:

Hypertensie verhoogt het risico op hartfalen, hersenbloeding en atherosclerose.

- Een te hoog zoutgebruik kan de hoge bloeddruk in de hand werken. De gemiddelde Belg verbruikt per dag drie keer zoveel zout als noodzakelijk (9 tot 10 gram i.p.v. 2 tot 3 gram). Tal van voedingsstoffen zoals brood, zoute hapjes, fijne vleeswaren, bereide schotels enz. bevatten meer dan genoeg en soms veel te veel zout.
- Overgewicht is een belastende factor: elke kilo teveel jaagt de bloeddruk een beetje meer de hoogte in. Gemiddeld is de Belg 5 kg te zwaar, dit komt o.a. door een

zittend leven en een rijke voeding. De vetopstapeling ter hoogte van de buik (appeltje) is schadelijker dan de vetophoping ter hoogte van de dijen (peertje). Het appeltje heeft meer risico op hypertensie, vetten in het bloed en diabetes.

- Een overmatig alcoholgebruik werkt hypertensie in de hand.
- Hypertensie is grotendeels erfelijk bepaald. Preventie is dan ook van groot belang.
- Roken werkt vernauwend op de bloedvaten en verhoogt de hartsnelheid.
- Stress werkt in veel gevallen bloeddrukverhogend, al kon het verband wetenschappelijk nog niet aangetoond worden.

Behandeling:

• Beperk het zoutgebruik:

- Gebruik geen zout om te koken, vervang het door kruiden of aromaten (zonder zout).
- Lees goed de ingrediënten als u zich kruidenmengsels of aroma's aanschaft!
Vaak staat zout bij de ingrediëntenlijst vooraan, dat betekent dat de fabrikant veel zout aan het product heeft toegevoegd.
- Conserven, vacuümverpakte maaltijden en diepvroren, bereide maaltijden bevatten veel zout en kunnen dus beter gemeden worden.
- Door aangepaste bereidingswijzen (stomen, koken in de microgolf,...) wordt de smaak van groenten en aardappelen behouden en hoeft men geen zout toe te voegen.
- Beperk het gebruik van tafelzout; proef alvorens u naar het zoutvat grijpt.

- Streef naar een **gezond gewicht**, maar volg geen hongerdieet. Gewichtsverlies versterkt ook het effect van bloeddrukverlagende geneesmiddelen. Dit effect is reeds merkbaar vanaf 3 tot 5 kg gewichtsverlies.

- Een enkel glaasje **rode wijn** kan een gunstige invloed hebben, maar flink drinken werkt een hoge bloeddruk in de hand.
- Eet dagelijks groenten, fruit en melkproducten.
- Een regelmatige bloeddrukmeting helpt om het cardiovasculair risico in een vroeg stadium aan het licht te brengen.

De volgende raadgevingen zijn minder van toepassing op hypertensie, maar des te meer in de bestrijding van hart en vaatandoeningen:

- Eet vetarm, zodat het cholesterolgehalte laag blijft.
- Niet roken is heel belangrijk voor uw hart en vaten.
- Lichaamsbeweging verlaagt de polsslag en verhoogt de elasticiteit van de bloedvaten.

Voedingsadvies bij hypertensie

Door Kris Gillis, voedingsdeskundige

Een evenwichtig eetpatroon met veel groenten en fruit, weinig vet en enkelvoudige suikers brengt uw bloeddruk én uw gewicht naar een gezond peil.

Naast bloeddrukverlagende maatregelen gelden de volgende aanbevelingen voor een gezonde voeding:

- Gebruik minder zout;
- Vermijd overgewicht;
- Matig uw alcoholverbruik (maximum 2 glazen per dag);
- Eet meer groenten en fruit;
- Eet minder vetten, vooral verzadigde vetten;
- Verbruik meer vezels (vb. volkorenproducten).

Dit betekent:

• Vocht

Drink 1,5 liter per dag (water, spuitwater, vruchtensappen, groentesappen, koffie en thee). Vermijd water met een hoog natriumgehalte zoals Vichy en Apollinaris.

• Brood en granen

Uit oogpunt van gezonde voeding hebben bruine en volkoren broodsoorten de voorkeur. In de gemiddelde voeding is brood de belangrijkste leverancier van natrium. Bij een matige natriumbeperking wordt aangeraden zoutarm brood te eten. Zoutarm brood krijgt meer smaak als het geroosterd wordt. Zoutarm brood droogt snel uit. Als u de nodige sneetjes invriest in kleine pakjes, hebt u elke dag vers brood.

• Aardappelen, rijst en deegwaren

Deze hebben een uitstekende voedingswaarde en bevatten van nature weinig natrium. Ook in diepvriesfrietten zit weinig natrium. Bij de bereiding hoeft men geen zout toe te voegen.

• Fruit en groenten

In verse groenten zit van nature weinig natrium. Aan diepgevroren groenten is geen zout toegevoegd met uitzondering van bereide groenten. Aan groenten uit blik of glas is ook natrium toegevoegd.

Fruit, zowel vers als uit blik, bevat weinig tot geen natrium. In gedroogde en geweekte zuidvruchten zit weinig natrium.

• Melk en melkproducten

Melk bevat van nature natrium. Bij een dagelijkse inname lager dan een halve liter is dit geen probleem. Aan kant-en-klare rijstpap en havermoutpap wordt extra zout toegevoegd. In principe is het in een licht of matig natriumbepert dieet niet nodig natriumarme melk te gebruiken.

Kaas daarentegen bevat veel zout. Hier wordt aangeraden de zoutarme variëteiten te gebruiken.

Jong, belegen en oude kaas zijn alle drie even zout en vet.

• Vis, schaal- en schelpdieren

Er zijn duidelijke aanwijzingen dat vis een beschermende werking heeft bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Alle vissoorten zijn goed, zowel de vette als magere, vers en uit diepvries. In schaal- en schelpdieren zit van nature meer zout dan in verse vis.

• Eieren

Eieren bevatten van nature weinig natrium. Voeg bij de bereiding kruiden en groenten naar smaak toe. Gebruik maximum 3 eieren per week.

• Vlees en gevogelte

Er is ruim keuze in magere soorten. Er is een ruim aanbod aan lichtgezouten of zoutarme vleeswaren.

Vermijd liever: gemarineerd vlees, gehakt, worsten en hamburgers, gepanneerd vlees, bereide américain, spek, schaap, lam, paté, commerciële bereidingen van wild, gans en eend.

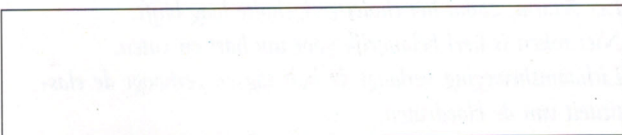
• Vetstoffen

Kies bij voorkeur ongezouten vetstoffen met weinig verzadigd vet: olijfolie, arachideolie, koolzaadolie en sojaolie.

Kies voor minarine en margarine rijk aan onverzadigde vetzuren op de boterham.

• Restgroep

Drop en zoethout worden afgeraden omdat ze een stof bevatten die bloeddrukverhogend werkt.



uw apotheker
uw raadgever

Apotheek
In
Beweging