



Nieuwsbrief Hoge bloeddruk

Januari 2012

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.

In november 2011 is een nieuwe versie van de Richtlijn Cardiovasculair Risicomanagement uit 2006 verschenen. De richtlijn is bedoeld voor de opsporing en behandeling van risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Hoge bloeddruk is een van de belangrijkste risicofactoren.

Wat is er in de richtlijn veranderd?

Uit onderzoek blijkt dat de uitkomst van een bloeddrukmeting bij een (huis)arts in de spreekkamer gemiddeld hoger is dan die van een thuismeting of een 24-uurs-bloeddrukmeting. Daarom is besloten om bij het vaststellen van streefwaarden een onderscheid te maken in de meetmethode. Voor volwassenen geldt een streefwaarde voor de bovendruk gelijk aan of lager dan 140 mmHg. Deze waarde geldt als de bloeddruk is gemeten in de spreekkamer van de arts. Een uitzondering geldt voor 80-plussers. De algemene streefwaarde voor deze groep is een bovendruk gelijk aan of lager dan 150 tot 160 mmHg. Meet u wel eens zelf uw bloeddruk? Voor thuismeting geldt een bovendruk gelijk aan of lager dan 135 mmHg. Om een goede indruk te krijgen van de bloeddruk gedurende de dag en nacht, wordt soms een 24-uurs-bloeddrukmeting afgenomen. Als streefwaarde hiervoor geldt een bovendruk gelijk aan of lager dan 130 mmHg.

Extra risicogroep

In de richtlijn van 2006 werd onderscheid gemaakt tussen mensen zonder hart- en vaatziekten en diabetes en hart- en vaatpatiënten en mensen met diabetes. Deze tweede categorie heeft een hoger risico op het krijgen van (nog) een hart- en/of vaatziekte. In de herziene richtlijn zijn hieraan patiënten met reumatoïde

artritis toegevoegd; bij deze patiënten komen hart- en vaatziekten vaker voor. Het risico op sterfte of ziekte ten gevolge van een hart- of vaatziekte is ongeveer verdubbeld; dit is vergelijkbaar met mensen met diabetes. Heeft u reumatoïde artritis, dan is het wellicht verstandig uw huisarts te vragen een risicoprofiel op te stellen volgens de herziene richtlijn. Reumatoïde artritis kunt u niet voorkomen, maar het risico op hart- en vaatziekten kunt u wel verkleinen door uw medicatie volgens voorschrift in te nemen en daarnaast gezond te leven.

Behandeling hoge bloeddruk

Bent u voor hoge bloeddruk onder behandeling bij uw huisarts, dan heeft u vast adviezen gekregen over gezonde voeding, voldoende beweging en stoppen met roken. Of u daarnaast ook medicijnen krijgt voorgeschreven, hangt af van de hoogte van uw bloeddruk en of u nog meer risicofactoren heeft. In de richtlijn staat een risicotabel waarmee de huisarts uw risico kan inschatten om binnen 10 jaar een hart- of vaatziekte te krijgen of hieraan te sterven. Als uw risico lager is dan 1 op de 10, is een behandeling met medicijnen van een licht tot matig verhoogde bloeddruk (bovendruk van 140 tot 160 mmHg) meestal niet zinvol. Als het 10-jaarsrisico tussen de 1 en 2 op de 10 ligt (matig risico), dan worden bij een bovendruk boven de 140 mmHg alleen medicijnen geadviseerd als er nog meer risicoverhogende factoren zijn. Risicoverhogende factoren zijn een belaste familieanamnese, onvoldoende beweging, overgewicht of

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.

verminderde nierfunctie. Een belaste familieanamnese wil zeggen dat u een eerstegraads familielid heeft dat vóór zijn of haar 65e levensjaar een hart- of vaatziekte heeft gekregen. Als het 10-jaarsrisico minimaal 1 op de 5 is noemt men dit een hoog risico; dan worden naast een leefstijladvies ook medicijnen voorgeschreven. Patiënten met een hart- of vaatziekte, diabetes of reumatoïde artritis die ook andere risicofactoren hebben, worden het meest intensief behandeld en gecontroleerd.

Publiekslezing hoge bloeddruk

Het UMC Utrecht heeft in november 2011 een publiekslezing georganiseerd over hoge bloeddruk. U kunt deze lezing volgen via: www.umcutrecht.nl/subsite/publiekslezingen/Bloeddruk/Live. (De risicotabel uit de Richtlijn Cardiovasculair Risicomanagement die tijdens deze lezing is te zien, is de verouderde tabel uit de richtlijn van 2006.)

Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Hartstichting komen veel vragen binnen. In deze rubriek leest u elke keer het antwoord op één vraag. *“Is LoSalt een gezonder alternatief voor keukenzout?”*

De zoutsoorten LoSalt en JOZO Bewust bevatten minder natrium dan gewoon keukenzout. Het natrium is gedeeltelijk vervangen door kalium. Natrium verhoogt de bloeddruk. U kunt dus beter kiezen voor deze zoutsoorten dan voor keukenzout.

Nóg verstandiger is het om verse en gedroogde kruiden en specerijen te gebruiken: een extra kruidnagel en laurierblad, peper, paprikapoeder, een vers of gefruit uitje, wat verse of gedroogde tijm, bieslook of peterselie. Let op: de meeste kant-en-klare kruidenmixen bevatten wel natrium. Dit kunt u lezen in de voedingswaardentabel of de ingrediëntenlijst op het etiket.

Fabel of feit?

“Maaslander is een kaas met minder zout.”

Feit! Kaas bevat veel zout, ook jonge kaas. Maaslander is een kaas met minder zout. Maasdammer, Emmentaler en Gruyère bevatten ongeveer 25 tot 35% minder zout dan ‘gewone’ kaas, maar wel veel verzadigd vet. Milner, Hüttenkäse of cottage cheese aangemaakt met verse tuinkruiden, is ook lekker bij de broodmaaltijd. Deze producten bevatten weinig zout en nauwelijks of minder verzadigd vet.

Informatielijn

Met vragen over beroerte, hoge bloeddruk of een gezonde leefstijl kunt u terecht bij de Informatielijn van de Hartstichting: 0900 3000 300 (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief) of e-mail: informatielijn@hartstichting.nl

Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Hoge Bloeddruk verschijnt in april 2012.



Fotografie: Sanne Weverling

Stamppot met witlof

voor 4 personen

Benodigheden:

- 1½ kilo kruimige aardappelen
- 3 struikjes witlof
- 300 gram achterham
- ½ bosje peterselie
- 4 eetlepels walnoten
- 1½-2 dl. halfvolle melk
- gemalen nootmuskaat
- worcestersaus

Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen en kook ze gaar.
- Maak de witlof schoon en snijd in smalle reepjes.
- Snijd de ham in kleine reepjes.
- Hak de peterselie fijn.
- Hak de walnoten grof.
- Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
- Verwarm de melk en roer die – met wat nootmuskaat en worcestersaus – door de aardappelen. Flink roeren zodat een luchtige puree ontstaat. Zorg dat de puree goed heet is.
- Schep de witlofreesjes, de hamreesjes, de helft van de peterselie en van de walnoten door de hete puree. Nog even laten doorwarmen.
- Garneer de stamppot met gehakte peterselie en walnoot.

Eet smakelijk!

• Colofon:

Hartstichting
Postbus 300
2501 CH Den Haag
070 315 55 55
www.hartstichting.nl
Copyright 2012
Giro 300

