

Wat eet en drink je best om een te hoge bloeddruk te vermijden ?

Hoe eet en drink je het beste om een te hoge bloeddruk te vermijden? In België hebben ongeveer 2,5 miljoen mensen last van een te hoge bloeddruk, maar de helft van hen is zich er niet eens van bewust. Dit betekent dat ongeveer één miljoen Belgen rondlopen met het risico op ernstige gezondheidsproblemen. Het is daarom belangrijk om regelmatig je bloeddruk te laten controleren, vooral als je ouder bent dan 45 jaar of als je de anticonceptiepil gebruikt.

Een te hoge bloeddruk is vaak het gevolg van een combinatie van factoren, waaronder een hoge cholesterol, overgewicht en roken. Hoewel in sommige gevallen een specifieke oorzaak kan worden gevonden, is dit slechts in 5% van de gevallen het geval. In de overige 95% is er sprake van een combinatie van meerdere factoren. Het risico op een hoge bloeddruk neemt toe bij mensen die roken, overgewicht hebben en/of te veel zout consumeren.

Het gevaar van een hoge bloeddruk is dat het vaak onopgemerkt blijft omdat het lichaam gewend raakt aan deze abnormale toestand. Het beschadigt echter wel de bloedvaten en de schade wordt vaak pas na jaren opgemerkt. Ernstige symptomen treden meestal pas op bij een aanzienlijke stijging van de bloeddruk, zoals een bloedneus, hoofdpijn, kortademigheid, verminderd zicht en vermoeidheid bij inspanning.

Een te lage bloeddruk daarentegen is over het algemeen niet zo ongezond, behalve dat het duizeligheid kan veroorzaken en het risico op vallen kan verhogen. Een langdurig hoge bloeddruk is echter belastend voor het lichaam en verhoogt het risico op ernstige aandoeningen zoals een hartinfarct, dementie, hartfalen, verminderde nierfunctie, verslechtering van het zicht en beroertes. Het is daarom belangrijk om de bloeddruk onder controle te houden.

Het goede nieuws is dat je met eenvoudige veranderingen in je levensstijl je bloeddruk kunt verlagen. Het is belangrijk om je stressniveau te beheersen, regelmatig te bewegen, gezond te eten en te stoppen met roken. Als je overgewicht hebt, kan het ook helpen om een paar kilo te verliezen en een stabiel gewicht te behouden. Het mediterrane dieet, dat bestaat uit veel groenten en fruit, volkoren granen, noten, peulvruchten, gevogelte en vis, kan ook helpen om een gezonder gewicht te bereiken en de bloeddruk stabiel te houden.

Bron: gezondheidwetenschap.be & hln.be