

Geachte mevrouw,

In deze folder vindt u algemene leefstijladviezen volgens de Nederlandse Huisarts Genootschap-Standaard om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen.

- Ons advies is om, indien u rookt, te stoppen met roken. Roken verhoogt het risico op hart- en vaatziekten met 2 tot 4 keer. Stoppen met roken vermindert dit risico op alle leeftijden, en treedt al op in de eerste 2 tot 3 jaar na het stoppen. Er zijn zelfs aanwijzingen dat na 5 tot 10 jaar stoppen met roken het risico op hart- en vaatziekten weer even groot als bij personen die nooit hebben gerookt.
- Zorg ervoor dat u genoeg beweegt. Bij voorkeur ten minste 5 dagen per week gedurende 30 minuten per dag matig intensieve inspanning, zoals fietsen, stevig wandelen, tuinieren enzovoorts. Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt de bloeddruk en het cholesterol, en daarmee ook het risico op hart- en vaatziekten. Bovendien is bewezen dat regelmatige lichamelijke activiteit na het 50^e levensjaar de totale levensverwachting verlengt.
- Een gezonde voeding is belangrijk om hart- en vaatziekten te voorkomen. Voor een gezonde voeding is het belangrijk dat u:
 - het gebruik van roomboter, harde margarines, vette vlees- en melkproducten en tussendoortjes beperkt;
 - 2 porties (100-150 gram) vis per week eet, waarvan ten minste 1 portie vette vis. Voorbeelden van vette vis zijn: zalm, heilbot, sprat, makreel en haring;
 - dagelijks 150 tot 200 gram groente en 200 gram fruit eet. Als iedereen in Nederland zich hieraan zou houden, zouden per jaar respectievelijk 7.000 en 12.000 gevallen van hart- en vaatziekten kunnen worden voorkómen;
 - het gebruik van zout tot maximaal 6 gram per dag beperkt. Voeg geen extra zout toe aan de voeding, want een hoog zoutgehalte zorgt namelijk voor een verhoging van de bloeddruk.
- Beperk uw alcoholconsumptie. De richtlijnen voor vrouwen beschrijft een maximum van 1-2 glazen per dag. Meer dan 2 consumpties per dag is schadelijk en verhoogt het risico op een verhoogde bloeddruk.
- Houd uw gewicht onder controle. Overgewicht en obesitas zijn risicofactoren voor de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Een gezond gewicht is een BMI ≤ 25 kg/m² als u jonger dan 70 jaar bent, en een BMI ≤ 30 kg/m² als u 70 jaar of ouder bent. Gewichtsverlies bij patiënten met obesitas of diabetes wordt geassocieerd met 28% verlaging van de totale gerelateerde sterfte.
- Tracht stress te voorkomen dan wel tijdig te herkennen en te verminderen. Stressfactoren verhogen de bloeddruk en kunnen het risico op hart- en vaatziekten vergroten.

Met vragen naar aanleiding van deze folder kunt u terecht bij het Transmuraal Vrouwen Dagcentrum. We zijn van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken op 043-387 4145 van 8:00 tot 15:30u.