



een handvol tips om de bloeddruk met voedingsveranderingen naar beneden brengen

1. Een **voeding**swijze die neerkomt op gezond eten door:
Veel fruit, groenten, volle granen, noten (met name hazelnoten, amandelen, walnoten) en bonen (vanwege de eiwitten), en 2 maal per week vis. Olijfolie.
Weinig zuivelproducten, vlees en gevogelte.
Flink minderen in het gebruik van zout, verzadigd vet, snoep en rood vlees
2. **Bloeddrukverlagende voedingsmiddelen** gebruiken:
Van de volgende voedingsmiddelen is uit onderzoek gebleken dat ze een bloeddrukverlagend effect hebben:
 - **rozijnen** – driemaal daags een handje;
 - **bosbessen** – vanwege de anthocyanen (een subgroep van flavonoiden), welke beschermen tegen hoge bloeddruk, zo blijkt uit Brits en Amerikaans onderzoek onder ongeveer 157.000 mannen en vrouwen gepubliceerd in het *American Journal of Clinical Nutrition*;
 - **havermout** verlaagt de bloeddruk, zo ontdekten onderzoekers van *Harvard University*;
 - **aardappels** verlagen de bloeddruk vanwege het hoge gehalte aan kalium en magnesium, twee belangrijke mineralen die kunnen helpen bij de bestrijding van hoge bloeddruk;
 - **bietensap** verlaagt de bloeddruk vanwege het hoge nitraatgehalte (vanwege bloedvatverwijding).

Eet meer kaliumrijk voedsel

Kalium is een belangrijk mineraal. Het helpt het lichaam om natrium af te voeren en de druk in de bloedvaten te verlagen. Voeding die erg rijk is aan kalium is onder andere:

- groenten, vooral groene bladgroenten, tomaten, aardappels en zoete aardappels;
 - fruit, waaronder meloenen, bananen, avocado's, sinaasappels en abrikozen;
 - yoghurt;
 - tonijn en zalm;
 - noten en zaden;
 - bonen.
3. 30-40% van de mensen is gevoelig voor bloeddrukverhoging door **zout**.
probeer gedurende twee weken onderstaande voedingsmiddelen te vermijden:
 - drop!
 - Kant-en-klare soepen en sauzen;
 - Gemarineerd, gekruid en gepaneerd vlees dat je bij de slager of in de supermarkt koopt;
 - Strooiaroma en vloeibare aroma;
 - Kant-en-klare afhaal-, oven- en magnetronmaaltijden;
 - Hartige snacks zoals kroket en de oer-Hollandse frikadel;
 - Zoute pinda's, borrelnootjes, chips, enzovoort;
 - Smaakmakers als bouillonblokjes, kant-en-klare (kruiden)mix, maggi, ketjap, mosterd, sambal, tomatenpuree, ketchup en saus uit een pakje;
 - Groenten uit pot en blik, diepvriesgroenten à la crème en zuurkool;
 - harde kaas.

Kortom: kies voor onbewerkte voeding. Hoe minder etiketten, hoe beter.

4. Verminder eventueel **alcohol**gebruik;
In diverse studies is aangetoond dat de bloeddruk 5-10 mm Hg kan dalen door alcoholgebruik te beperken.
5. Beperk **cafeïne**gebruik
Cafeïne verhoogt de bloeddruk binnen 2 uur en maakt de wand van de slagaders stijver.
Gebruik niet meer dan 200 milligram cafeïne per dag, dat is ongeveer twee kopjes koffie.
Veel pijnstillers bevatten eveneens cafeïne. Bedenk dat de hoeveelheid cafeïne in die pijnstillers soms vrij hoog is.

Welke voedingsveranderingen zijn voor mij zinvol & haalbaar?

Voeding	let ik al op	let ik niet op	kies ik voor*
500 gr fruit & groenten			
2 x per week vis			
handje noten/ dag			
bonen			
weinig dierlijke producten			
olijfolie			
havermout			
bosbessen			
rozijnen			
aardappelen			
bietensap			
onbewerkte voeding/ minder zout			
snacks/ borrelhapjes			
smaakmakers			
kant-en-klare maaltijden			
gemarineerd/ gepaneerd vlees			
harde kaas			
groenten uit pot en blik			
drop			
alcohol			
aantal/ dag =			
koffie			
aantal/ dag =			

* aangeven met een vinkje wat de aandachtspunten worden

datum	bloeddruk systolisch	diastolisch