
CARDIOVASCULAIRE RISICOFACTOREN

IK ZORG VOOR MIJN HART



BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW

De belangrijkste cardiovasculaire risicofactoren

Cardiovasculaire preventie is essentieel, want hart- en vaatziekten zijn wereldwijd nog steeds de belangrijkste doodsoorzaak. Nochtans zijn ze vaak te voorkomen of uit te stellen als je op de juiste manier aan preventie doet.

Er bestaan twee soorten risicofactoren:

- **Beïnvloedbare factoren (“ik kan er iets aan doen”):** hoge bloeddruk, te hoge cholesterol, diabetes, te weinig beweging, ongezonde voeding, roken, stress
- **Niet-beïnvloedbare factoren (“ik moet er rekening mee houden”):** leeftijd, geslacht, familiale voorgeschiedenis/genetica

Hoe meer risicofactoren je hebt, hoe groter het risico op een cardiovasculair voorval.

Maar er is goed nieuws: door op tijd in te grijpen kunnen tot 80% van de hart- en vaatziekten worden voorkomen.

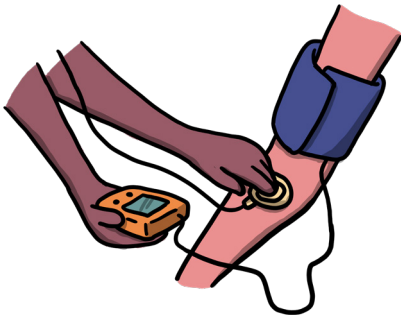
1. HOGE BLOEDDRUK

Wat is het?

Het hart werkt als een pomp en stuurt bloed, met zuurstof en andere voedingsstoffen, via de slagaders naar alle organen. Dit bloed oefent op die manier druk uit op de vaatwanden: de bloeddruk.

Bloeddruk wordt al zittend gemeten aan de bovenarm, onderarm rustend op een draagvlak, na minstens 5 minuten volledige rust.

- **OPTIMAAL:** $\leq 120/70$ mmHg
- **AANVAARDBAAR:** $< 140/90$ mmHg
- **VERHOOGD:** $> 140/90$ mmHg



Van hypertensie spreken we als de bloeddruk langdurig te hoog blijft: vanaf 140/90 mmHg, gemeten bij de arts. Vanaf 135/85 mmHg overdag thuis gemeten

Waarom is dat gevaarlijk?

Hoge bloeddruk beschadigt de slagaders, die door de verhoogde druk stijver worden. Het hart moet harder pompen, wat op termijn kan leiden tot ernstige aandoeningen zoals een hartinfarct, beroerte, nierproblemen of oogschade.

Een hoge bloeddruk voel je meestal niet en geeft dus vaak geen symptomen: een “sluipmoordenaar” dus.

Enkel door je bloeddruk te laten meten, kan je het vaststellen. Laat je bloeddruk meten met een bloeddrukmeter bij je arts, of bij je thuis.

Wat kun je doen?

- Gezond eten, met weinig zout en verzadigde vetten
- Regelmatig bewegen
- Stoppen met roken
- Water drinken, alcohol en frisdrank beperken
- Een goede nachtrust
- Onder controle houden van je stressniveaus
- Regelmatige bloeddrukcontrole

2. CHOLESTEROL

Wat is het?

Cholesterol is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt. We hebben er maar heel weinig van nodig, bijvoorbeeld om enkele hormonen aan te maken. Het probleem is dat ons lichaam er van nature vaak te veel van produceert.

Er zijn twee hoofdtypes van cholesterol:

LDL-deeltjes, ook wel het slechte cholesterol genoemd:

LDL vervoert het teveel aan cholesterol dat ons lichaam zelf aanmaakt. Deze LDL-deeltjes kunnen zich ophopen in de wanden van onze slagaders en zo het proces van aderverkalking (atherosclerose) op gang brengen.

Een bijzonder schadelijke vorm van LDL is lipoproteïne(a) of Lp(a), omdat deze nog meer ontsteking in de bloedvaten kan veroorzaken.

HDL-deeltjes, vroeger bekend als het goede cholesterol:

Die benaming wordt sinds een jaar of tien minder gebruikt. HDL-cholesterol is namelijk niet rechtstreeks beschermend.

Wel kan een laag HDL-gehalte wijzen op een onderliggend probleem, zoals overgewicht, te weinig beweging, roken, ongezonde voeding, diabetes of prediabetes.

Waarom is dat gevaarlijk?

Aderverkalking (atherosclerose) is een ontsteking van de slagaders die wordt veroorzaakt door de oxidatie van vetten die door LDL worden vervoerd, of door andere deeltjes zoals Lp(a).

Deze ontsteking leidt tot de vorming van afzettingen in de vaatwand, zogenaamde plaques. Je kunt ze vergelijken met kleine abcessen, maar dan in de bloedvaten.

Deze plaques kunnen twee ernstige gevolgen hebben:

- **Geleidelijke vernauwing:** ze worden langzaam groter en vernauwen het bloedvat, waardoor de doorstroming naar bepaalde organen wordt beperkt. Als dit in het hart gebeurt, kan het pijn op de borst veroorzaken bij inspanning (angina pectoris).
- **Scheuren van de plaque:** hierbij komt de inhoud in contact met het bloed, wat de vorming van een bloedstolsel uitlokt. Dit stolsel kan het bloedvat volledig afsluiten en zo een hartinfarct veroorzaken. Als het stolsel in een hersenslagader zit, kan het een beroerte (CVA) veroorzaken.



CHOLESTEROL BESCHADIGT DE SLAGADERS IN STILTE:

JE VOELT NIET DAT JE SLAGADERS LANGZAAM AAN HET DICHTSLIBBEN ZIJN.

Gezonde cholesterolwaarden:

Niet-HDL-cholesterol = totaal cholesterol – HDL

Moet lager zijn dan 130 mg/dl,

of zelfs lager dan 100 mg/dl of 85 mg/dl bij hoog of zeer hoog risico.

LDL-cholesterol moet lager zijn dan 100 mg/dl,

of zelfs lager dan 70 mg/dl of 55 mg/dl bij hoog of zeer hoog risico.

Wat kun je doen?

- **Minder verzadigde vetten eten** (zoals in charcuterie, kaas, boter, slagroom, palm- of kokosolie).
- **Vermijd transvetten**, die vaak ontstaan bij het overmatig verhitten van plantaardige oliën.
- **Eet meer vezels, groenten, peulvruchten** (linzen, bonen, quinoa, ...), **fruit, vette vis en gedroogd fruit** (walnoten, hazelnoten, amandelen, ...).
- **Beweeg dagelijks en vermijd roken**, want deze vertragen de ontsteking in de plaques, ook al verlagen ze het LDL-cholesterol niet.
- **Volg een behandeling** als dat nodig is.

3. DIABETES

Wat is het?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij er te veel glucose (suiker) in het bloed zit.

Wanneer we koolhydraten (waaronder suikers) innemen, worden deze in de darmen verteerd en omgezet in glucose. Die glucose dient als energiebron voor onze lichaamscellen, dankzij het hormoon insuline, dat wordt aangemaakt door de pancreas (alvleesklier).

Bij mensen met diabetes doen zich twee mogelijke problemen voor:

- ofwel maakt het lichaam onvoldoende insuline aan,
- ofwel kan het lichaam de insuline niet goed gebruiken.

Gevolg: de glucose blijft in het bloed in plaats van in de cellen opgenomen te worden.

Diagnosewaarden (nuchter bloedonderzoek):

- **70–99 mg/dl:** normale bloedsuiker
- **100–125 mg/dl:** glucose intolerantie (prediabetes)
- **≥ 126 mg/dl nuchter of ≥ 200 mg/dl op eender welk moment:** diabetes

Waarom is dat gevaarlijk?

Overmatige glucose beschadigt de bloedvaten. Het verhoogt het risico op hoge bloeddruk, infarcten, beroertes en amputaties.

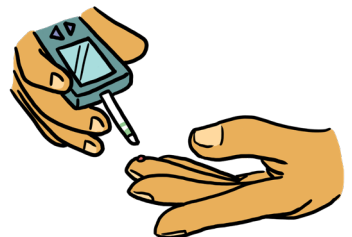
80% van de mensen met diabetes overlijdt aan hart- en vaatziekten.

Mogelijke symptomen:

Extreme dorst, vaak plassen, vermoeidheid, gewichtsverlies, trage wondgenezing.

Wat kun je doen?

- Screening vanaf 45 jaar bij overgewicht of familiale voorgeschiedenis
- Gebalanceerd voedingspatroon aannemen
- Gewicht verliezen indien overgewicht of obesitas
- Voldoende bewegen
- Bloedglucose opvolgen
- Medicatie zo nodig



4. ROKEN

Waarom is het gevaarlijk?

Tabaksrook bevat meer dan 7.000 chemische stoffen die de bloedvaten beschadigen.

Roken verhoogt de bloeddruk, verlaagt het zuurstofgehalte, en vermenigvuldigt het risico op een hartinfarct met factor 2 tot 4, en bij jonge mensen is het vaak de grootste risicofactor.

Stoppen met roken komt met veel voordelen:

- Na 1 jaar stoppen: risico op hartproblemen daalt met 50%
- Na 15 jaar: risico vergelijkbaar met dat van een niet-roker
- Stoppen op eender welke leeftijd levert gezondheidswinst op

En e-sigaretten?

Deze zijn niet zonder risico. Ze kunnen helpen bij het stoppen, maar zijn geen alternatief voor de gewone sigaret.

Hulp nodig?

Er zijn tal van hulpmiddelen en mogelijkheden om definitief en volledig te stoppen met roken. Artsen en paramedici die gespecialiseerd zijn in tabaksverslaving staan klaar om u te begeleiden.

www.tabacstop.be – 0800 111 00



5. OBESITAS

Wat is het?

Obesitas = te veel lichaamsvet.

BMI (Body Mass Index) wordt dikwijls gebruikt als meeteenheid:

- Tussen 25 en 30 kg/m²: overgewicht
- ≥ 30 kg/m²: obesitas

Je kan zelf je BMI berekenen met volgende formule:
gewicht (in kilogram) / (lengte (in meters) * lengte (in meters))

Belangrijk is om **de buikomtrek** ook te meten

- Risico bij > 88 cm (vrouwen), > 102 cm (mannen)

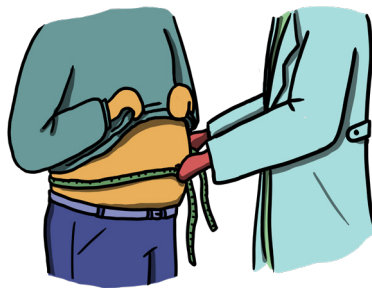
Waarom is het gevaarlijk?

Het overtollige vet dat zich rond de ingewanden (zoals darmen en hart) ophoopt, gedraagt zich als een klier en scheidt stoffen uit die schadelijk zijn voor het cardiovasculaire systeem. Soms slaat de lever dit vet op, wat leidt tot steatose of 'leververvetting'. Deze combinatie van obesitas en leververvetting is bijzonder nadelig voor de hart- en vaatgezondheid. Bovendien stimuleert buikvet het ontstaan van andere risicofactoren, zoals diabetes en hoge bloeddruk.

Wat kun je doen?

- **Evenwichtige voeding:** minder suiker, vetten en zout
- **Dagelijks bewegen:** wandelen, fietsen, tuinieren
- **Realistische doelen stellen in overleg met arts of diëtist**

Zelfs een gewichtsverlies van 5–10% verbetert de hartgezondheid aanzienlijk.



6. EEN ZITTENDE LEVENSTIJL

Er wordt tegenwoordig vaak gezegd : ‘Zitten is het nieuwe roken’. Een zittende levensstijl is dan vaak ook de oorzaak van de reeds vermelde risicofactoren.

Wat zijn de voordelen van bewegen?

Lichaamsbeweging vermindert stress, regelt de bloedsuikerspiegel, verlaagt het cholesterolgehalte, versterkt het hart en de bloedvaten en verbetert het humeur en de slaap.



Doelstellingen:

- **150–300 minuten** per week matige inspanning (wandelen, fietsen, tuinieren)
- **Of 75–150 minuten** intensieve inspanning (lopen, zwemmen, fitness)

(Top)sport is hiervoor niet nodig: Elke beweging telt. Neem de trap, wandel, sta regelmatig recht.

30 minuten per dag bewegen

30 minuten lichaamsbeweging per dag is voldoende om je risico op hart- en vaatziekten met 50% te verminderen.

Elke kleine stap telt voor de gezondheid van je hart!

Begin met kleine dagelijkse acties

Bijvoorbeeld:

1. Voer je telefoongesprekken staand of al wandelend.
2. Vermijd liften en neem zoveel mogelijk de trap.
3. Stap een halte eerder uit de bus of tram en wandel de rest van de weg.
4. Parkeer iets verder weg en wandel naar je bestemming.
5. Laat je pakketten bezorgen bij een afhaalpunt en haal ze te voet of met de fiets op.
6. Maak een wandeling na je lunchpauze.

7. VOEDING

Je bent wat je eet!

Een gezond lichaam bouw je onder andere op via je voeding.

Waarom is het belangrijk?

Een onevenwichtige voeding draagt bij aan alle cardiovasculaire risicofactoren : Overgewicht, diabetes, een hoge cholesterol en een hoge bloeddruk.

Wat eet je best?

- 5 porties groenten en fruit per dag
- Volkoren granen (volkorenbrood, zilvervliesrijst...)
- Peulvruchten, vis, plantaardige oliën, mager vlees
- Minder suiker, zout, charcuterie en (ultra)bewerkte voeding



Basisregels:



- $\frac{1}{2}$ bord groenten
- $\frac{1}{4}$ eiwitten (mager vlees, vis, eieren, tofu)
- $\frac{1}{4}$ volkoren koolhydraten

Vermijd: kant-en-klare maaltijden, gefrituurd voedsel, frisdrank, zoute/snackproducten

Alcohol?

Elke hoeveelheid alcohol verhoogt het risico op leverschade, maar ook het risico op hart- en vaatziekten.

Het is simpel : Hoe minder alcohol, hoe beter voor je hart. Er wordt maximaal 1 à 2 glazen per dag of maximaal 10 glazen per week gespreid over de dagen met 1 à 2 dagen geen alcohol aangeraden.



8. STRESS

Wat is de link met het hart?

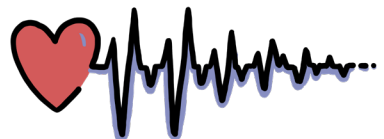
Chronische stress verhoogt de bloeddruk, men is sneller geneigd om te roken, te emo-eten en je hebt geen zin om te bewegen. Het lichaam, het hart en de geest raken uitgeput.

Tekenen van chronische stress:

Vermoeidheid, slecht slapen, prikkelbaarheid, hoofdpijn, spierpijn, angst...

Wat kun je doen?

- Ademhalingsoefeningen (zoals hartcoherentie)
- Ontspannende activiteiten: wandelen, yoga, meditatie
- Voldoende slaap
- Digitale detox
- Praat erover met een hulpverlener



9. SLAAP / SLAAPAPNEU

Een verstoorde slaap kan je hartgezondheid aantasten.

Wat is het?

Slaapapneu = een veelvoorkomend probleem waarbij de ademhaling 's nachts herhaaldelijk stopt (>10 sec).

Dit leidt tot micro-ontwaakmomenten die de slaap verstoren en het hart vermoeien.

1 op 5 volwassenen lijdt eraan.

Veel voorkomende symptomen: luid en frequent snurken, stoppen met ademen, oververmoeidheid overdag. Niet alle personen die snurken lijden aan slaapapneu!

Waarom is het gevaarlijk?

Slaapapneu verhoogt het risico op:

- Hoge bloeddruk
- Beroertes
- Hartritmestoornissen (zoals boezemfibrilleren)
- Diabetes type 2
- Hartfalen

Wat kun je doen?

- Bespreek het met je arts als je langdurig vermoeid bent, je dikwijls snurkt of gedurende de nacht je ademhaling stopt
- Een slaaponderzoek kan uitsluitsel geven of je lijdt aan slaapapneu
- Behandeling helpt én beschermt het hart



10. DE LEEFOMGEVING

Wat is de link met mijn hart?

De omgeving waarin we leven en werken beïnvloedt onze hartgezondheid, voornamelijk door blootstelling aan luchtverontreinigende stoffen en geluidsoverlast. Blootstelling aan fijnstof en bepaalde gassen, zoals stikstofdioxide, verhoogt het risico op een hartaanval en een beroerte. Blootstelling aan lawaai, vooral tijdens de slaap, verhoogt het risico op hoge bloeddruk en vroegtijdige veroudering van de slagaders. Ook voedselverontreinigingen en lichtvervuiling hebben een invloed op ons hart en bloedvaten.

Wat kun je doen?

- Vermijd fysieke inspanningen tijdens pieken van luchtvervuiling (smog, ozon).
- Geef de voorkeur aan sporten in een groene omgeving (parken, bossen).
- Bescherm jezelf tegen geluidsoverlast (voldoende afstand nemen, gehoorbescherming).
- Draag zelf ook zorg voor de natuur!

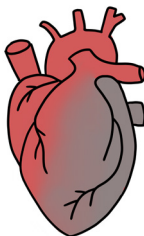


HOE ZORG IK VOOR

MIJN HART?

De 8 sleutels tot een goede hartgezondheid:

1. Rook niet
2. Eet evenwichtig
3. Beweeg minstens 30 min per dag
4. Beperk alcohol
5. Slaap voldoende
6. Beheers je stress
7. Laat je bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol controleren
8. Ga regelmatig op controle bij je arts



BEREKEN ZELF JE HARTLEEF TIJD

Is jouw hartleeftijd dezelfde als je echte leeftijd?

Scan onderstaande QR-code:



Of ga naar onze website:

<https://liguecardioliga.be/week-van-het-hart-2023/>



Hartelijk dank aan de artsen die hebben meegewerkt
aan de totstandkoming van deze brochure!

De Belgische Cardiologische Liga krijgt geen toelage van de overheid. Wij doen beroep op uw vrijgevigheid om ons te helpen onze missie van preventie en het strijden tegen één van de belangrijkste doodsoorzaken in België voort te zetten: hart- en vaatziekten.



**Doe een gift aan de Belgische
Cardiologische Liga vzw:**

BE80 0010 6651 3077

♥ Van harte bedankt!

*Uw schenking is fiscaal aftrekbaar
voor een bedrag van 40€ of meer per jaar.*



**BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW**