

## Niet medicamenteuze behandeling van een te hoge bloeddruk

| AANPASSING  | ADVIES  | MAXIMAAL EFFECT OP BLOEDDRUK                               |
|---|---|--|
| Voorkom overgewicht   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Houd een normaal lichaamsgewicht: BMI tussen 18.5 en 24.9 kg/m<sup>2</sup></li> <li>❑ Vrouwen met een tailleomvang van meer dan 88 cm en mannen met een taille van meer dan 102 cm wordt aangeraden af te vallen</li> </ul>  | 5 tot 20 mmHg daling in bloeddruk per 10 kg gewichtsafname |
| Eet volgens het 'DASH' dieet<br>(Dietary Approaches to Stop Hypertension) | <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Een dieet rijk aan groenten, fruit en 2 tot 4 porties magere zuivelproducten per dag met een verminderd vetgehalte. Verder bevat het volkoren graanproducten, gevogelte, vis en noten en weinig vet, rood vlees en suiker</li> </ul>   | 8 tot 14 mmHg daling in bloeddruk                          |
| Verminder het zoutgebruik   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Beperk de zoutinname tot 6 g per dag</li> </ul>  | 2 tot 8 mmHg daling in bloeddruk                           |
| Meer lichamelijke activiteit  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Verricht 3 tot 5 dagen per week lichamelijke activiteit met voldoende intensiteit zoals 30 minuten fietsen, stevig wandelen of tuinieren</li> <li>❑ Het mag ook een optelsom zijn van bijvoorbeeld twee keer 15 minuten fietsen per dag of drie keer 10 minuten wandelen per dag, mits in een flink tempo</li> </ul> | 4 to 9 mmHg daling in bloeddruk                            |
| Matig het alcoholgebruik  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Beperk uw alcoholconsumptie tot niet meer twee glazen per dag bij mannen en niet meer dan één glas per dag bij vrouwen en mannen met een klein postuur</li> </ul>  | 2 tot 4 mmHg daling in bloeddruk                           |