

ONZE BESTE TIPS VOOR EEN GEZONDE BLOEDDRUK

GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR WWW.MAYMEASURE.ORG

Als u zich zorgen maakt over een van de bovenstaande punten, vraag dan advies aan een arts/medisch specialist.



HOUD EEN GEZOND GEWICHT

Alleen al dit doen kan een hoge bloeddruk helpen verlagen.



TRAINEN REGELMATIG

Streef naar een gemiddelde van 30 minuten per dag. Om de oefening de moeite waard te maken, moet u zich warmer voelen, harder ademen en moet uw hart sneller kloppen dan normaal.



EET ELKE DAG VEEL FRUIT EN/OF GROENTEN

Eet groenten rauw of licht gestoomd in plaats van gekookt om maximale voeding binnen te krijgen. Vermijd frituren waar mogelijk.



VOEG BIETEN TOE AAN UW DIEET

Regelmatige consumptie van bietensap blijkt uw bloeddruk te helpen.



VERMINDER ZOUTINNAME

Verminder uw inname van zout. Vergeet niet dat er veel zout verborgen zit in bewerkte voedingsmiddelen en dat het zeer hoog is in de meeste soorten brood, ontbijtgranen, soepen en sauzen. Lees indien mogelijk altijd het etiket. Er werd bevonden dat het eten van een vetarm dieet met veel vezels, zoals brood, pasta, rijst en volkorengranen, helpt bij het verlagen van de bloeddruk.



VERMINDER VET EN SUIKER

Controleer altijd waar mogelijk het etiket van voedsel en wees vooral op uw hoede voor gehydrogeneerde of 'trans'-vetten, evenals voor 'verborgen' suikers en andere namen zoals sucrose, dextrose, fructose en glucose. Deze zijn vaak te vinden in items zoals vruchtensappen en koolzuurhoudende dranken.



STOP MET HET ROKEN VAN

TABAK Je bloedvaten raken nog sneller verstopt als je rookt en dit veroorzaakt tal van andere gezondheidsproblemen. Je bloeddruk stijgt zelfs als je rookt.



VERMINDER UW CAFFEÏNE-

INNAME Onthoud dat cafeïne zowel in sommige koolzuurhoudende dranken als in koffie en thee zit.



DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL

Houd u aan de lokale dagelijkse aanbevelingen - meestal minder dan 2 drankjes voor mannen en 1 voor vrouwen (1 drankje = klein biertje of wijntje).



REGELMATIGE CONTROLE

Laat uw bloeddruk regelmatig meten door een opgeleide medische professional.




ONTSPAN

Stress draagt bij aan het verhogen van de bloeddruk. Vermijd dus stress waar mogelijk en neem de tijd voor ontspanning.

#MetenIsWeten

 www.facebook.com/MayMeasure

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)