

UW SLECHTE GEWOONTES VEROUDEREN UW HART

TIM
41 JAAR

TIMS HART
58 JAAR



WAT IS JE RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN?

DOE DE QUIZ, BEREKEN DE GEZONDHEIDSCORE VAN JE HART EN ONTDEK WAT JE MOET DOEN.



ROOK JE MOMENTEEL?

1. Nee
2. Niet meer, ik rookte vroeger
3. Ik ben een gelegenhedsroker, ongeveer één of twee keer per week
4. Ja

HOEVEEL PORTIES FRUIT (INCLUSIEF VERS, DIEPVRIES EN BLIK) EET JE PER DAG?

1. Drie of meer porties
2. Twee porties
3. Eén portie
4. Geen, ik eet geen fruit

HOEVEEL DAGEN PER WEEK DOE JE MINSTENS 30 MINUTEN AAN MATIGE LICHAAMSACTIVITEIT (WANDELEN, FIETSEN, ...)?

1. Elke dag
2. Vier of vijf dagen per week
3. Twee of drie dagen per week
4. Niet meer dan één keer per week

HOEVEEL PORTIES GROENTEN (INCLUSIEF VERS, DIEPVRIES EN BLIK) EET JE PER DAG?

1. Vijf of meer porties
2. Drie of vier porties
3. Eén of twee porties
4. Geen, ik eet geen groenten

**HOE VAAK EET JE GEFRITUURD
OF VETTIG ETEN?**

1. Nooit
2. Niet meer dan één keer per week
3. Twee of drie keer per week
4. Bijna elke dag

**HEEFT JE HUISARTS
GEZEGD DAT JE EEN HOOG
CHOLESTEROLGEHALTE HEBT?**

1. Nee
2. Weet ik niet
3. Ja, recent vastgesteld
4. Ja, al ruime tijd vastgesteld

HOE OUD BEN JE?

1. Jonger dan 30 jaar
2. 30 - 44 jaar
3. 45 - 60 jaar
4. Ouder dan 60 jaar

**HEEFT IEMAND IN JE FAMILIE
EEN HART- EN/OF VAATZIEKTE
OF EEN HARTAANVAL GEHAD?**

1. Nee
2. Ja, een ver familielid
3. Ja, een naast familielid
(bijv. nonkel, tante, neef)
4. Ja, iemand uit mijn directe familie (bijv. moeder, vader, broer, zus, grootouder)

**HEEFT JE HUISARTS GEZEGD
DAT JE EEN HOGE BLOEDDRUK
HEBT?**

1. Nee
2. Weet ik niet
3. Ja, recent vastgesteld
4. Ja, al ruime tijd vastgesteld

**HEB JE MET JE HUISARTS AL
OVER DE GEZONDHEID
VAN JE HART GESPROKEN?**

1. Ja
2. Ja, maar meer dan twee jaar geleden
3. Ja, maar meer dan vijf jaar geleden
4. Nooit

**GEBRUIK JE GENEESMIDDELEN
TEGEN HOGE BLOEDDRUK,
HOGE CHOLESTEROL, DIABETES
OF HARTAANDOENINGEN?**

1. Nee, ik heb geen hoge bloeddruk, hoge cholesterol, diabetes of hartaandoeningen
2. Nee, maar eigenlijk ken ik mijn bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker niet
3. Ja
4. Nee, ik weet dat ik een hoge bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker heb, maar ik gebruik geen geneesmiddelen (meer)

Tel de getallen links van elk antwoord dat je hebt aangevinkt op en vul hier je totaalscore in:

* De resultaten vind je op pagina 23

WAT KAN JE ZELF DOEN OM JE HART GEZONDER TE MAKEN?



STOPPEN
MET ROKEN



VOLDOENDE
LICHAAMSBEWEGING



GEZOND
VOEDINGSPATROON

**Gezond leven: een
geschenk aan jezelf.**



Als het over gezonde levensstijl gaat, lijkt het vaak alsof het gaat over dingen ‘opgeven’. Maar met deze simpele tips kan je je snel beter, fitter, en gezonder voelen. Wie het probeert, krijgt er heel wat voor terug!

ROKEN VEROUDERT UW HART

VEERLE
58 JAAR

VEERLES HART
72 JAAR



Roken betekent een “acute of chronische vergiftiging van fysiologische en psychologische aard, veroorzaakt door tabaksmisbruik”. In het algemeen spreken we van “roken” om te verwijzen naar alle soorten van tabaksgebruik.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen:



Actief roken:

iemand die zelf rookt.



Passief roken:

onvrijwillige inademing van iemand anders zijn/haar tabaksrook.

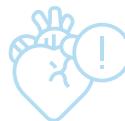
Roken, zowel actief als passief, is zeer schadelijk voor onze gezondheid. Daarom is de verslaving die het genereert des te gevaarlijker.

Tabaksgebruik is wereldwijd de belangrijkste oorzaak van vermijdbare sterfgevallen, dus het is een belangrijk aandachtspunt voor de volksgezondheid!

TABAKSROOK BEVAT MEER DAN 7000 CHEMISCHE STOFFEN EN VEROORZAAKT OP VERSCHILLENDE MANIEREN HART- EN VAATZIEKTEN.



Nicotine verhoogt vanaf de eerste trek de bloeddruk en de hartslag. Ook veroorzaakt het de rookverslaving, waardoor je alle andere chemische stoffen in je lichaam krijgt.








Koolstofmonoxide (CO) doet het zuurstofgehalte in het bloed dalen waardoor er minder zuurstof naar het hart en andere organen getransporteerd wordt.



ZELFS OP LATERE LEEFTIJD HEEFT STOPPEN MET ROKEN EEN AANZIENLIJK POSITIEF EFFECT OP DE GEZONDHEID EN LEVENSDUUR.

♥ Als tabaksgebruikers onmiddellijk actie ondernemen en stoppen, zal het risico op hartaandoeningen met 50% afnemen na slechts één jaar niet roken.

WAT GEBEURT ER ALS JE STOPT MET ROKEN?

-  **Na 20 minuten:** bloeddruk en polsslag zijn weer normaal en de bloedsomloop verbetert.
-  **Na 8 uur:** het zuurstofgehalte stijgt in het bloed en de kans op een hartaanval begint te dalen.
-  **Na 72 uur:** de longen kunnen terug meer lucht vasthouden en ademen wordt gemakkelijker.
-  **Na 5 jaar:** het risico op een hartaanval daalt tot ongeveer de helft van dat van een roker.
-  **Na 15 jaar:** het risico op hart- en vaatziekten is bijna gelijk aan dat van iemand die nooit gerookt heeft.

Stoppen op oudere leeftijd is nog steeds de moeite waard.

Als je op 66-jarige leeftijd stopt met roken:

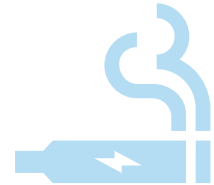


Win je tot **2** jaar.



Win je tot **3,7** jaar.

WAT MET VAPING EN HET GEBRUIK VAN E-SIGARETTEN?



E-sigaretten zijn ontwikkeld en op de markt gebracht als een veiliger alternatief voor traditionele sigaretten.

Het gebruik van e-sigaretten of **vaping** heeft ook schadelijke effecten op ons hart en onze bloedvaten.

Zoals bij ‘gewone’ sigaretten zijn veel effecten te wijten aan nicotine (hogere bloeddruk, hartslag), een stof die ook in e-sigaretten zit. Ook het risico op een hartinfarct blijft hoger bij mensen die e-sigaretten roken.

De e-sigaret kan een bijkomende tool zijn bij rookstophulp, maar het is dus niet zonder risico. Het uiteindelijke doel moet steeds zijn om na het stoppen met roken ook te stoppen met vaperen.

HOE STOPPEN MET ROKEN?

♥ ZOEK HULP

Hulp is altijd beschikbaar op www.tabakstop.be of door te bellen naar 0800 111 00.

♥ WEES ZELFVERZEKERD EN GELOOF IN JEZELF

Stoppen met roken is een uitdaging, maar iedereen kan het! Er zijn effectieve zorgprogramma's en ondersteuning op maat van elk individu.

♥ HET KAN EEN PROCES VAN LANGE DUUR ZIJN

Stoppen met roken is niet altijd 'alles of niets'. Van de mensen die stoppen met roken, rookt ongeveer 70% opnieuw binnen drie maanden tijd. Dit betekent niet dat de poging tot stoppen mislukt is. Een belangrijke vermindering van het aantal gerookte sigaretten kan deel uitmaken van het stopproces.

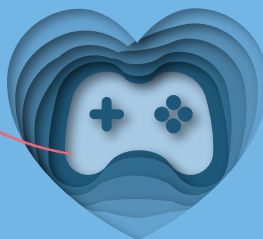
♥ HERVALLEN NA EEN ROOKSTOP IS MENSELIJK

Als dit je overkomt, is het noodzakelijk om deze terugval niet te zien als een stap terug of als een mislukking. Met de hulp van je omgeving en zorgverleners kunnen we samen terug op het goede spoor komen!

TE WEINIG BEWEGING VEROUDERT UW HART

JOHAN
37 JAAR

JOHANS HART
54 JAAR




40% VAN DE BELGEN HEEFT ONVOLDOENDE LICHAAMSBEWEGING!

Deze slechte gewoonte zorgt ervoor dat we ons minder goed in ons vel voelen, ons gewicht toeneemt en de gezondheid van ons hart erop achteruit gaat.

Een gebrek aan lichaamsbeweging wordt geassocieerd met een risicotoename van:

- **24%** op fatale hart- en vaatziekten.
- **16%** op een beroerte.
- **42%** op diabetes type 2.

 Er is dus een duidelijke link aanwezig tussen een gebrek aan lichaamsbeweging en de gezondheid van het hart en de bloedvaten.

LICHAAMSBEWEGING IS NIET ENKEL GELIJK AAN SPORTEN!

Natuurlijk is sporten goed voor de gezondheid,
maar de focus ligt vooral op ‘bewegen’.

**De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)
heeft als aanbeveling voor lichaamsbeweging:**



150 tot 300 minuten per week
aan matige inspanning
(wandelen, tuinieren, rustig fietsen).

OF



75 tot 150 minuten per week
aan hogere intensiteit
(joggen, hiken, fietsen).

*DIT KOMT EROP NEER DAT ALS WE ELKE DAG EEN
HALFUURTJE WANDELEN, WE AL OP DE GOEDE WEG ZIJN!*

ALLE KLEINE BEETJES KUNNEN DUS HELPEN OM FYSIEK ACTIEF TE ZIJN DOORHEEN DE DAG:

♥ Neem de trap
ipv de lift.

♥ Rechtopstaand
en/of wandelend
telefoneren.

♥ Zet een beweegdoel
(aantal stappen
of actieve minuten).

♥ Parkeer de auto al eens
een straat verder.

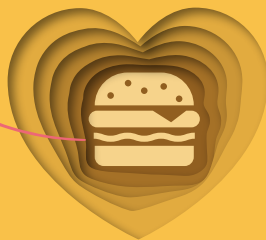
♥ Neem voor korte
afstanden de fiets
of ga te voet.

♥ Sta elk uur even op om
de benen te strekken.

ONGEZONDE VOEDING VEROUDERT UW HART

KAAT
28 JAAR

KAATS HART
39 JAAR



JE BENT – LETTERLIJK – WAT JE EET.

Ons lichaam wordt continu vernieuwd; cellen groeien en moeten vervangen worden. Het is dan ook niet verrassend dat een goede kwaliteit van voeding leidt tot een gezond lichaam... Een gezond dieet is de sleutel tot het voorkomen van hart- en vaatziekten en de risicofactoren ervan, zoals diabetes en obesitas.

Wat is gezonde voeding?

- Veel fruit, groenten en volle granen.
- Beperkte hoeveelheden van suiker, zout en vetten.
- Vermijd ‘bewerkt’ voedsel zoals kant- en klare maaltijden, koekjes, gebak.

Voorbeelden van gezonde maaltijden:



Ontbijt: havermout, fruit, en melk,
ipv ontbijtgranen uit de winkel.



Avondmaal: kip, gestoomde groenten en rijst
ipv een bakje lasagne uit de supermarkt.



Dranken: bruiswater met schijfjes citroen
of sinaasappel ipv een fles limonade.

Enkele tips voor je voedingsinname:

- Je totale vetinname is minder dan 30% van je totale energie-inname.
- Je inname van suikers is minder dan 10% (idealiter zelfs minder dan 5%) van je totale energie-inname.
- Je zoutinname is minder dan 5g per dag.
- Eet minstens vijf porties (400g) vers fruit en groenten.



'VUISTREGEL'

Een half bord vol groenten,
liefst in verschillende kleuren.

Niet meer aardappelen,
pasta, of rijst dan in
een kommetje dat in
je hand past.



Niet meer vlees of vis
dan de grootte van
je handpalm.

Niet meer vetstof dan de
grootte van je duimtop.

ENKELE TIPS VOOR EEN EVENWICHTIG VOEDINGSPATROON:

♥ Eet minstens vijf porties fruit en groenten per dag*.

♥ Gebruik onverzadigde plantaardige oliën.

♥ Kies voor wit vlees en vis in plaats van rood vlees.

♥ Kies als tussendoortje rauwe groenten en vers fruit.

♥ Als je groenten en fruit uit blik of gedroogd fruit gebruikt, kies dan voor soorten zonder toegevoegd zout en suikers.

♥ Beperk bij het koken en bereiden van voedsel de hoeveelheid zout en natriumrijke specerijen.

♥ Kies voor magere versies van melk en zuivelproducten.

♥ Vermijd voedingsmiddelen die veel zout en suikers bevatten.

♥ Vermijd of eet slechts beperkte hoeveelheden verwerkt vlees (bv gehakt of charcuterie).

♥ Vermijd of beperk de inname van frisdrank en andere dranken die veel suikers bevatten.

♥ Vermijd bewerkte, gebakken en gefrituurde voedingsmiddelen.

*Tenzij je diabetes hebt (wat betreft het aantal porties fruit).

ALCOHOL VEROUDERT UW HART

HANNE
30 JAAR

HANNES HART
46 JAAR



ZOWEL MATIG, OVERMATIG ALS ZWAAR ALCOHOLGEBRUIK VERHOOGT DE KANS OP VERSCHILLENDE HART- EN VAATZIEKTEN.

Het is vrij simpel: hoe meer je drinkt, hoe meer gezondheidsrisico's er kunnen optreden. Matig drinken = niet meer dan 1 tot 2 consumpties per dag.



**Een glas rode wijn per dag,
dat is toch goed voor je hart?**

Nee, alcohol verhoogt ook bij matig gebruik de kans op verschillende hart- en vaatproblemen. Het idee dat alcohol goed voor het hart is klopt dan ook niet. Dat idee is ontstaan omdat er onderzoeken zijn die beweren dat hartinfarcten minder vaak voorkomen bij mensen die rode wijn drinken. Het lijkt erop dat dit niets met de alcohol te maken heeft maar met de polyfenolen (een soort antioxidanten) die in rode wijn zitten.

**De gouden regel blijft dan ook:
Als je alcohol drinkt, doe het dan altijd met mate.**

DEZE SLECHTE GEWOONTES WERKEN HART- EN VAATZIEKTEN IN DE HAND.

De meest voorkomende gevolgen zijn:



Een te hoge
cholesterol.



Diabetes.



Hoge bloeddruk.



Hartinfarct.



Beroerte.



Overgewicht.



**VERZORG JE HART OP
LIGUECARDIOLIGA.BE!**

JE HARTSCORE:

11 – 19 De gezondheid van je hart is goed en je doet veel om het risico op hart- en vaatziekten zo laag mogelijk te houden. Doe zo verder!

20 – 28 Je loopt mogelijks risico op hart- en vaatziekten. Als er een voorgeschiedenis in de familie is, je ouder bent dan 45 jaar of je hierover nog niet gepraat hebt met de huisarts, overweeg dan zeker eens een bezoekje bij de huisarts voor een gezondheidscontrole van je hart.

29 – 37 Je hebt een aantal risicofactoren voor hart- en vaatziekten die onder controle gehouden moeten worden. Er is niet één oorzaak voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, maar het hebben van meerdere risicofactoren kunnen je kans vergroten. Als je hierover nog niet gepraat hebt met je huisarts, overweeg dan zeker om een afspraak te maken voor een gezondheidscontrole van je hart.

38 – 44 Je hebt een hoog risico op hart- en vaatziekten en je bent mogelijks al een hartpatiënt. Bekijk goed de vragen waarop je een hoog getal hebt gescoord en ga na wat je kan aanpassen in je levensstijl om de gezondheid van je hart te verbeteren. Ga regelmatig naar je huisarts om je risico op hart- en vaatziekten op te volgen.

Dit materiaal is uitsluitend ontwikkeld voor algemene informatieve en educatieve doeleinden. Het is geen medisch advies. Raadpleeg uw huisarts als u een gezondheidsprobleem hebt of denkt te hebben.

De Belgische Cardiologische Liga krijgt geen toelages 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.

LAAT UW HART SPREKEN, DOE EEN GIFT AAN DE BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA:

BE80 0010 6651 3077

♥ Van harte bedankt!

45% van uw schenking is fiscaal aftrekbaar voor een bedrag van 40€ of meer per jaar.

Met de steun van:

