

Hoge bloeddruk verlagen met leefstijl

Hoge bloeddruk is meestal het zichtbare topje van een breder metabool probleem, met buikvet en insulineresistentie. Leefstijl grijpt op meerdere schakels tegelijk in. Hieronder wat het meest oplevert.



Voeding

Koolhydraatbeperking op maat

-6 tot -7 mmHg bij metabole ontregeling

Minder zout (minder dan 6 g per dag)

lagere druk, vooral bij westers eten

DASH (veel groente en fruit, weinig zout)

-5 tot -7 mmHg



Beweging

150 minuten matig per week

wandelen of fietsen, -4 tot -5 mmHg

Spier aanspannen en vasthouden

zoals een muurzet of plank, tot -8 mmHg



Slaap

7 tot 9 uur per nacht

te kort of te lang: ongeveer 10% meer risico

Slaapapneu laten behandelen

onbehandeld zo'n 80% meer risico



Ontspanning

Ademhaling, yoga of mindfulness

-3 tot -7 mmHg

Cognitieve gedragstherapie

-5 tot -8 mmHg bij aanhoudende stress



Verbinding

Sociaal contact onderhouden

minder eenzaamheid, lagere bloeddruk

Steun bij volhouden

samen lukt een gezonde leefstijl beter



Middelen

Stoppen met roken

-2 tot -4 mmHg, vaatfunctie herstelt

Alcohol minderen

binnen weken een paar mmHg lager

STERKSTE HEFBOMEN

Gewichtsverlies (ongeveer 1 mmHg per kilo, vooral uit buikvet) en therapeutische koolhydraatbeperking geven samen het grootste effect.



Geen medisch advies. Hoge bloeddruk hoort gecontroleerd te blijven. Leefstijl kan de druk flink verlagen, waardoor de dosering soms omlaag kan. Pas medicatie nooit zelf aan en bouw alleen af in overleg met je huisarts.