

**Hart- en  
vaatziekten**  
voor Marokkaanse  
Nederlanders



**Zorg goed voor uw hart**

# Zorg goed voor uw hart

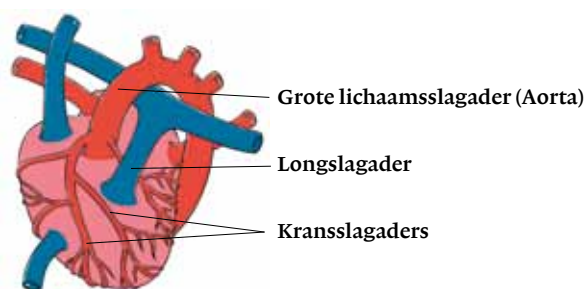
Deze folder gaat over gezondheid en hart- en vaatziekten. Eerst vertellen we wat hart- en vaatziekten zijn. Daarna vertellen we waarom u goed voor uw hart moet zorgen. We leggen u uit hoe een hart werkt en wat u zelf kunt doen om gezond te blijven. Ook kunt u lezen hoe u hart- en vaatziekten kunt voorkomen.

## Hoe werkt het hart?

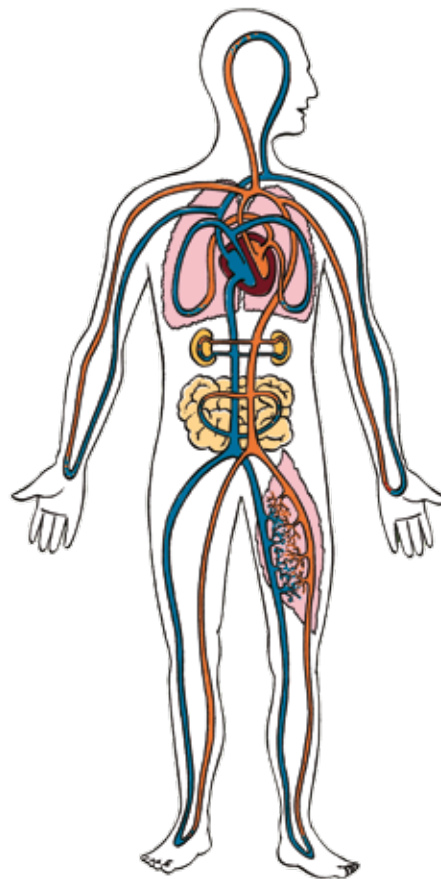
Het hart ligt in uw borstkas, iets links van het midden, tussen de longen, achter het borstbeen.

Het is een grote spier die als een pomp werkt. Het hart is ongeveer zo groot als een vuist. Het pompt het bloed door het hele lichaam. Soms gaat dit door problemen aan het hart niet meer vanzelf.

Bij een volwassene pompt het hart in rust zo'n 60 tot 80 keer per minuut bloed het lichaam in. Dit noemt men hartslag. Daarbij wordt 4 à 5 liter bloed per minuut rondgepompt. Als u hard loopt of zwaar werk doet, klopt uw hart sneller. Uw hartslag kan oplopen tot 160 à 180 keer per minuut.



Een gezond lichaam, een gezond hart



## Wat zijn bloedvaten?

Als het bloed uit het hart gepompt wordt, gaat het door de bloedvaten naar de rest van het lichaam. Er zijn drie soorten bloedvaten: slagaders, aders en haarvaten.

De bloedvaten die het bloed vanuit het hart naar het lichaam brengen, heten slagaders. De bloedvaten die het bloed weer terug naar het hart brengen heten aders.

De haarvaten zijn de allerkleinste bloedvaten. Ze bevinden zich in de organen, spieren en uiteinden (vingers en tenen) van het lichaam. Ze zijn zo dun als haren; vandaar de naam haarvaten.

## Waarom zijn het hart en de bloedvaten belangrijk?

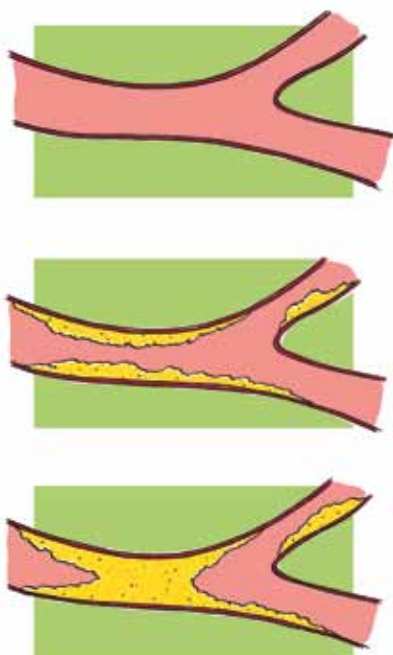
Net als een auto benzine nodig heeft, heeft uw lichaam zuurstof en voeding nodig. Uw lichaam zou anders niet kunnen werken. We ademen zuurstof in en het hart pompt via het bloed zuurstof door ons lichaam.

Eten wordt in de darmen verteerd. Het wordt in kleine deeltjes verwerkt en komt zo in het bloed. Deze deeltjes noemen we voedingsstoffen. Het hart pompt het bloed door de vele bloedvaten die u in uw lichaam heeft. Zo zorgt het hart ervoor dat voedingsstoffen en zuurstof overal in ons lichaam komen.



## Wat zijn hart- en vaatziekten?

Als het hart en de bloedvaten niet goed werken, heeft u een hart- of vaatziekte. Er bestaan verschillende soorten hart- en vaatziekten. Bijvoorbeeld hartinfarct, beroerte of etalagebenen. De meeste hart- en vaatziekten zijn een gevolg van vernauwing van de bloedvaten.



Slagaderverkalking

Bij een hartinfarct sterft een stukje van de hartspier af door zuurstofgebrek. Bij een beroerte kan een bloedvat in de hersenen verstopt raken of scheuren. Vaak worden dan delen van de hersenen onherstelbaar beschadigd. Etalagebenen zijn een gevolg van vernauwing van de bloedvaten in de buik of benen. Daardoor treedt pijn en kramp op bij lopen; dit verdwijnt bij stilstaan.

## Hoeveel mensen hebben hart- en vaatziekten?

In Nederland zijn hart- en vaatziekten een belangrijke doodsoorzaak. Jaarlijks hebben ongeveer één miljoen patiënten te maken met deze ziekten. Deze mensen kunnen veel last van hun ziekte hebben. Door een gezonde leefstijl is de kans op een hart- of vaatziekte kleiner. Zorg dus goed voor uw hart en bloedvaten!

*Uw hart gezond houden: bewegen, gezond eten en niet roken*

## Hoe krijgt u hart- en vaatziekten?

Als iemand een hart- of vaatziekte krijgt, kan dat door ongezonde leefgewoonten komen. Bijvoorbeeld door roken, te weinig bewegen, te veel en te vet eten en te veel alcohol gebruiken. Er zijn ook andere factoren, zoals leeftijd, sekse en erfelijkheid.

## Gezonde leefgewoontes

Voldoende bewegen, gezond eten en niet roken zijn gezonde leefgewoontes. Deze helpen u om hart- en vaatziekten te voorkomen. Ook maken ze de kans op andere gezondheidsproblemen, zoals diabetes (suikerziekte), kleiner.



## Vetten en cholesterol

Vet in de voeding is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Vetten kunnen belangrijke vitamines bevatten. Er zijn twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet. Verzadigd vet noemen we verkeerd vet; het is niet gezond voor uw lichaam. Verzadigd vet is vast vet. Het verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Verzadigd vet komt veel voor in roomboter, margarine (in wikkel), volvette kaas, volle melkproducten, vet vlees, koek, gebak en snacks.

Onverzadigd vet noemen we goed vet. Het verlaagt het cholesterolgehalte. Onverzadigd vet is vloeibaar bij kamertemperatuur. Onverzadigd vet komt veel voor in margarine (kuipje), olie en vloeibare margarine, noten en vette vis.

Door een hoog cholesterolgehalte kunnen bloedvaten vernauwen. Dit kan zorgen voor een hartinfarct, beroerte of andere vaatziekten.

U kunt ook cholesterol direct via uw voeding binnen krijgen. Veel cholesterol zit in eidooiers, volvette kaas, roomboter, orgaanvlees, garnalen en paling. Het is daarom beter om niet te vaak per week deze producten te eten.

## Hoge bloeddruk

Het hart knijpt samen om het bloed de slagaders in te pompen. De druk die op de slagaders komt te staan, heet bloeddruk. Door ongezonde leefgewoontes kunnen slagaders vernauwen (slagaderverkalking). Hierdoor moet het hart harder samenknijpen om het bloed rond te pompen. Er ontstaat dan een hoge bloeddruk. Vernauwde bloedvaten kunnen zorgen voor hart- en vaatziekten.

## Voorkomen van hart- of vaatziekten

De kans op hart- en vaatziekten is eenvoudig te verkleinen. Dat kunt u doen door voldoende te bewegen, gezond te eten en te stoppen met roken.

## Roken

Roken is niet alleen slecht voor uw longen, maar ook voor uw hart en bloedvaten. Door te roken heeft u een grotere kans om een hart- of vaatziekte te krijgen. Stoppen met roken is altijd (op elke leeftijd) de moeite waard. Elk jaar lukt het 100.000 mensen om te stoppen.

Vanaf de eerste dag krijgen uw hart en bloedvaten het makkelijker. Binnen een half jaar na het stoppen met roken is de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten kleiner.

## Bewegen

Voldoende bewegen is belangrijk. Het houdt het hart en de bloedvaten gezond, de bloeddruk wordt lager en u wordt niet dikker. Ook helpt het om het cholesterolgehalte gezond te houden. Dit maakt de kans op hart- en vaatziekten kleiner. Voor de gezondheid is het voldoende om elke dag een half uur te bewegen. U moet zich dan wel matig tot redelijk inspinnen. Hierbij versnellen de hartslag en de ademhaling wat. U moet nog wel kunnen praten. U hoeft niet een half uur achter elkaar te bewegen. Driemaal tien minuten of tweemaal een kwartier is ook goed.



## Voeding

Als u gezond eet, wordt u niet dik en heeft u minder kans op hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte in uw bloed. Dan wordt uw hart niet te veel belast. Gezond eten betekent met mate en niet steeds hetzelfde eten. Eet vooral genoeg groente en fruit, eet weinig verkeerde vetten. Gebruik niet te veel zout en drink genoeg vocht (minstens anderhalve liter per dag).



Voor kleine boodschappen pak ik de fiets

# Wist u dat...?

Een gezonde leefstijl is belangrijk. Door genoeg te bewegen, gezond te eten en niet te roken, loopt u minder risico. U heeft dan minder snel een hoge bloeddruk of een hoog cholesterol in uw bloed. Ook blijft u op gewicht. Zo kunt u de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten verkleinen. Zorg goed voor uw hart!

- Wist u dat mensen in Nederland te veel zout eten? Gemiddeld 9 gram zout per dag. Eigenlijk is 6 gram genoeg.
- Wist u dat groente in blik of pot veel meer zout bevat dan verse groente of groente uit de diepvries?
- Wist u dat Marokkaanse vrouwen zich soms verplicht voelen om te eten, hoewel ze geen honger hebben? In de Marokkaanse cultuur hoort eten bij gezelligheid (visite).
- Wist u dat Marokkaanse vrouwen in Nederland meer gezonde vetten eten dan autochtone vrouwen? Toch eten ze vaak nog te veel ongezonde vetten (bijvoorbeeld in koekjes).
- Wist u dat eenderde van de Marokkaanse mensen vindt dat ze onvoldoende bewegen? U beweegt voldoende als u zich per dag minstens 30 minuten matig inspant. Bijvoorbeeld stofzuigen, lopend boodschappen doen, dansen, fietsen, traplopen.
- Wist u dat Marokkaanse mensen in Nederland vaker diabetes hebben dan autochtone Nederlanders? De kans op diabetes wordt, onder andere, verhoogd door overgewicht.
- Wist u dat dat veel Marokkaanse vrouwen overgewicht hebben? Overgewicht kan de kans op hart- en vaatziekten vergroten. Op een gezond gewicht blijven is goed voor uw hart!
- Wist u dat ook volkoren couscous te koop is? Volkoren producten zijn gezond voor u.
- Wist u dat het heel verstandig is om goed te ontbijten? Het ontbijt is een hele belangrijke maaltijd, die veel voedingsstoffen levert voor de dag.
- Wist u dat (veel) groente en fruit eten helpt om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen? Eet iedere dag minstens twee stuks fruit en twee ons groenten.
- Wist u dat 1 op 3 mensen in Nederland overlijdt aan een hart- of vaatziekte? Bij vrouwen is het zelfs doodsoorzaak nummer 1.

## Zolang levens te vroeg stoppen, blijven wij doorgaan.

### Hartstichting

De Hartstichting streeft naar een samenleving waarin mensen tot op hoge leeftijd vrij zijn van hart- en vaatziekten. Dit doen wij door:

- het stimuleren en financieren van wetenschappelijk onderzoek
- het delen van kennis met (toekomstige) patiënten en hun omgeving, wetenschappers en zorgprofessionals

### Colofon

Hartstichting  
Postbus 300  
2501 CH Den Haag  
Giro 300

Juni 2012



PV152