



Verschillende onderzoeken tonen onomstotelijk aan dat een verlaging van de zoutinname een aanzienlijke daling van de bloeddruk met zich meebrengt. In dit artikel gaan we op zoek naar de gevaren van een verhoogde bloeddruk. En we vallen meteen met de deur in huis: hypertensie of verhoogde bloeddruk is na roken de tweede grootste oorzaak van voortijdig overlijden.

Gezondheid

Verhoogde bloeddruk voornaamste doodsoorzaak

Maar daar blijft het niet bij. Een verhoogde bloeddruk is eveneens de voornaamste oorzaak van cardiovasculaire (hart en vaten) sterfte. Cardiovasculaire aandoeningen zijn op hun beurt verantwoordelijk voor 45% van de sterfgevallen in België. En we gaan verder. Hoe hoger de bloeddruk, hoe groter het risico op hartinfarct, cerebrovasculaire aandoening (beroerte), hart- en nierinsufficiëntie. Hypertensie speelt mee bij de helft van alle hart- en vaatziekten. Als de bloeddruk onder

controle is, daalt het risico op een herseninfarct (beroerte) met 30 tot 40% en het risico op een hartinfarct met 25%.

Wat is de bloeddruk?

Nu de toon gezet is, keren we even terug naar de basis. Wat is de bloeddruk eigenlijk. Het hart pompt bloed in de bloedvaten door zich bij elke hartslag samen te trekken en dan weer

