

Luuk ontdekte per toeval zijn hoge bloeddruk: “Het is niet alleen iets voor oude mensen.”

Luuk (52) heeft een drukke baan als leidinggevende in de haven. Sinds 2 jaar weet hij dat hij een te hoge bloeddruk heeft. Daar kwam hij bij toeval achter. Gelukkig maar, want zo kon hij er op tijd iets aan doen.

Nooit klachten

“Tot mijn 50e kwam ik nooit bij een dokter. Maar 2 jaar geleden kreeg ik een wespensteek in mijn nek. Ik reageerde heftig en kreeg een allergische reactie. Zo kwam ik in het ziekenhuis terecht. Eenmaal daar werd mijn bloeddruk gemeten. Die bleek te hoog. Hetzelfde gold voor mijn cholesterol en suiker.”

Verbaasd over hoge bloeddruk

“Ik had een bovendruk van 170 en een onderdruk van 110. Dat verbaasde me. Mijn bloeddruk was wel eens vaker gemeten en was altijd goed. Het was dus ineens veranderd en daar had ik niets van gemerkt, ik voelde me gewoon goed.”

Niet alleen voor ouderen

“Ik dacht eigenlijk altijd dat hoge bloeddruk iets is voor oudere mensen, maar dat is dus niet zo. Maar nu ik er zelf ineens mee te maken heb, schrok ik best van de gevolgen. Als je er lang mee rondloopt, kun je er een hartinfarct of beroerte van krijgen. Dit geldt zeker voor mij, omdat ik ook diabetes en een hoog cholesterol heb. Daarom krijg ik nu medicijnen om al deze waarden weer omlaag te krijgen. Ik ben alleen maar blij dat ik erachter ben gekomen. Die wespensteek is niet voor niets geweest. Ik zie het maar als een teken van boven.”

Metten is weten

“Tegen anderen wil ik zeggen ‘denk niet dat het jou niet kan overkomen’. Ik ben zelf niet iemand die snel naar een dokter gaat. Maar nu weet ik dat, ook al voel je je goed, er toch iets aan de hand kan zijn. Een hoge bloeddruk is niet alleen iets voor ouderen. Al vanaf je 40ste heb je meer kans op een hoge bloeddruk, dus meet die gewoon jaarlijks. Dat kan thuis met een eigen bloeddrukmeter, of laat het meten op het Hartstichting checkpoint. Als ie dan echt te hoog is, kun je er tenminste iets aan doen.”

Geen 3 gehaktballen meer

“Sinds ik weet dat ik een hoog risico loop, let ik beter op mijn voeding. Ik was nogal een flinke jongen, ik woog 113 kilo bij een lengte van 1.93. Je zult het niet geloven, maar ik kon gerust 3 gehaktballen of 4 speklapjes bij het avondeten nemen. Dat doe ik niet meer, ik neem nu kleinere porties en nog maar 1 gehaktbal. En ‘s avonds geen cola en chips meer. En verder beweeg ik veel op mijn werk, zo’n 8 kilometer per dag.”

Flink afgevallen en minder zout

“Al die veranderingen in mijn voeding hebben effect. Ik ben 14 kilo afgevallen. Er is inmiddels wel weer iets bij gekomen, maar ik houd het goed in de gaten. Het is niet zo dat ik me alles ontzeg, ik drink echt nog wel eens een wijntje, maar ik let veel beter op. Ook ben ik gaan letten op het gebruik van zout. Vroeger gooide ik een scheut maggi over mijn tosti, nu niet meer. Ik gebruik nu vaak kurkuma in plaats van zout, voor de smaak. Mijn bloeddruk was bij de laatste meting 140/90. Dat is nog steeds wel aan de hoge kant.”

Benieuwd hoe het bij jou zit?

Wie benieuwd is naar de eigen bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker kan die op tussen 21 en 27 mei gratis laten meten op het Hartstichting checkpoint bij 1 van de 4 Sportfondsenlocaties in Rotterdam. Op het Hartstichting checkpoint krijg je na je metingen ook direct (beweeg)advies dat bij jouw waarden past. Aanmelden mag, maar is niet nodig.