

## Risico factoren

### **Niet beïnvloedbare risicofactoren**

- Leeftijd, hoe hoger uw leeftijd hoe meer kans
- Familiair belast, in sommige families komt het veel voor
- Geslacht, vrouwen hebben iets meer kans
- Culturele achtergrond (Hindoestanen)

### **Beïnvloedbare risicofactoren**

- DM of suikerziekte
- Hoge bloeddruk
- Hoog cholesterol
- Bewegingsarmoede
- Overgewicht
- Roken
- Stress
- Depressie

Risicofactoren zijn factoren die er voor zorgen dat de kans op hart & vaatziekten vergroot wordt. Hoe meer factoren u heeft hoe groter de kans is dat u (weer) last krijgt van hart en vaatziekten.

Dit betekent niet dat als u geen factor heeft dat u dan geen hart en vaatziekten kunt krijgen. Nee, het verkleint alleen de kans dat u het krijgt.

Ik heb wel eens een marathonloper bij mij gehad en die begreep er niks van want als je toch zoveel beweegt als hij dat doet dan zou je toch geen last moeten hebben van hart en vaatziekten ....

Maar ja, zelfs als je het bewegen optimaal maakt betekent dat niet dat je geen hart en vaatziekten kunt krijgen, je verkleint alleen de kans op hart en vaatziekten.

Het is dus ten zeerste aan te raden om zo min mogelijk risicofactoren in uw leefstijl te hebben. Van het bovenste rijtje kun je niks veranderen maar van het onderste rijtje wel.

Probeer je suikerziekte zo stabiel mogelijk te houden, je bloeddruk zo normaal mogelijk, je cholesterol op peil, veel te bewegen, je gewicht op peil te houden, niet te roken, stress te lijf te gaan en depressies te overwinnen.

Succes.