



# Die Southern African Hypertension Society ondersteun MMM

## Feiteblad oor 'n Gesonde Leefstyl vir Gesonde Bloeddruk



### Eet Minder Vet en Suiker

Gaan waar moontlik altyd voedsel-etikette na en wees veral bedag op hidrogeneerde of "trans"-vette, asook suiker wat "wegkruip" agter ander name soos sukrose, dekstrose, fruktose en glukose. Hierdie suikers kom algemeen voor in items soos vrugtesap en gaskoeldrank..



### Gebruik Minder Sout

Beperk u soutinname. Moenie vergeet dat geprosesseerde kos baie sout versteek nie – daar is baie sout in die meeste brood, ontbytgraan, sop en souse. Lees waar moontlik altyd die etiket. Daar is bevind dat as 'n mens veselryke laevetkos soos brood, pasta, rys en volgraan eet, dit help om bloeddruk te verlaag.



### Oefen Gereeld

Mik vir gemiddeld 30 minute per dag. Onthou, oefening wat die moeite werd is, laat u warm kry, laat u vinniger asemhaal en laat u hart vinniger as gewoonlik klop.



### Los die Tabak

U slagare pak nog meer aan as u rook, en natuurlik veroorsaak dit ook talle ander gesondheidsprobleme. U bloeddruk styg inderwaarheid terwyl u rook!



### Voeg Beet by U Dieet

Daar is bevind dat om gereeld beetsap te drink, 'n mens se bloeddruk help verlaag.



### Stadig met die Alkohol

Hou by die aanbevole daaglikse hoeveelhede – gewoonlik minder as 2 drankies vir mans en 1 vir vroue (1 drankie = klein glasie bier of wyn).



### Eet Elke Dag Baie Vrugte En/Of Groente

Eet groente rou of effens gestoom eerder as gekook om die hoogste voedingswaarde daaruit te kry. Vermoed dit sover moontlik om kos te braai.



### Ontspan

Stres laat 'n mens se bloeddruk styg. Vermoed dit waar moontlik en maak tyd vir ontspanning.



### Verlaag U Kaffeïen-Inname

Onthou, kaffeïen kom in koffie en tee voor, maar ook in party soorte gaskoeldrank.



### Gereelde Mediese Ondersoeke

Laat neem u bloeddruk gereeld, deur 'n opgeleide gesondheidsorgkundige.



### Handhaaf 'n Gesonde Gewig

Dit alleen kan al help om hoë bloeddruk te laat daal.



[www.hypertension.org.za](http://www.hypertension.org.za)  
[MayMeasure.org](http://MayMeasure.org)

Die Southern African Hypertension Society ondersteun MMM  
vir Gesonde Bloeddruk

