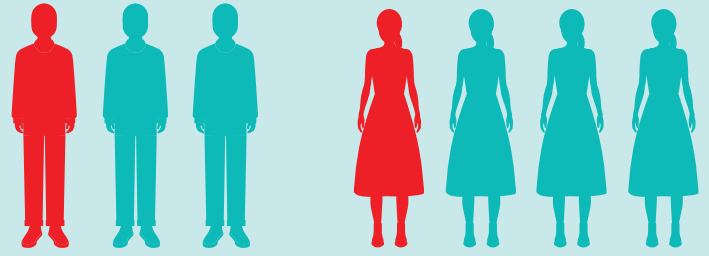


# Bloeddruk meten en weten Verschillen tussen mannen en vrouwen

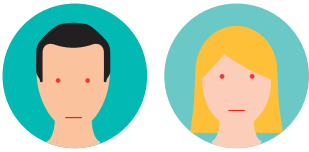
## Mannen hebben vaker een hoge bloeddruk

**1 op de 3** mannen en **1 op de 4** vrouwen van 40 tot 60 jaar heeft een hoge bloeddruk of gebruikt daar medicijnen voor (RIVM). Een andere lichaamsbouw en hormonen spelen een rol bij deze verschillen in bloeddruk. Ook leven mannen vaak ongezonder dan vrouwen.

Bron: RIVM NL de Maat.



## Mannen minder interesse in bloeddruk



**56%** van de mannen en **63%** van de vrouwen zegt het afgelopen jaar de bloeddruk zelf te hebben gemeten of te hebben laten meten.

**53%** van de mannen en **55%** van de vrouwen weet dat je van een hoge bloeddruk vaak niets voelt.

**44%** van de mannen en **40%** van de vrouwen vindt het niet nodig om de bloeddruk te meten.

Bron: Hartmonitor 2019, mannen en vrouwen van 40 tot 60 jaar.

## Mannen leven ongezonder

Mannen hebben vaker een ongezonde leefstijl, waardoor zij meer kans hebben op een hoge bloeddruk

- **60%** van de mannen en **40%** van de vrouwen tussen 40 en 60 jaar zegt niet of slechts een beetje met de eigen gezondheid bezig te zijn (Bron: Onderzoeksrapport Raphaels).
- **55%** van de mannen en **45%** van de vrouwen van 18 jaar en ouder heeft overgewicht\* (Bron: RIVM).
- Mannen roken meer dan vrouwen: **25,4%** van de mannen en **18,1%** van de vrouwen rookt (Bron: Trimbos).
- Mannen eten meer zout dan vrouwen: mannen **9,7 gram** zout per dag en vrouwen **7,4 gram** per dag (Bron: RIVM).
- Mannen eten minder fruit dan vrouwen: gemiddeld **100 gram** fruit per dag en vrouwen **124 gram** per dag (Bron: RIVM, VCP).
- Mannen en vrouwen eten ongeveer evenveel groente: mannen **146 gram** per dag en vrouwen **140 gram** per dag. (Bron: RIVM, VCP).

\* een BMI gelijk aan of hoger dan 25



De Hartstichting roept alle Nederlanders boven de 40 jaar op om jaarlijks hun bloeddruk te meten, ook de mannen. Want een hoge bloeddruk voel je vaak niet, maar verhoogt wel je kans op een hartinfarct of beroerte. Ontdek je een hoge bloeddruk tijdig, dan kan je er iets aan doen. Kijk voor meer informatie over bloeddruk en hoe je dat kunt meten op [www.hartstichting.nl/bloeddruk](http://www.hartstichting.nl/bloeddruk).

## Bronnen:

- Hartmonitor van onderzoeksbureau Rescon, 2019. In opdracht van de Hartstichting. In deze factsheet worden de cijfers van 615 mannen en 741 vrouwen in de leeftijd 40 tot 60 jaar gepresenteerd, met name als deze significant van elkaar verschillen.
- RIVM NL de Maat (selectie van de data van 40- tot 60-jarigen) in 'Hart- en vaatziekten in Nederland, Hartstichting 2012'.
- Onderzoeksrapport van bureau Raphaels, 2020. In opdracht van de Hartstichting. Aan dit onderzoek deden 1000 mensen van 40 tot 60 jaar mee.
- Cijfers over zoutinname: [www.rivm.nl/publicaties/zout-jodium-en-kaliuminname-2015-voedingsstatusonderzoek-bij-volwassenen-uit-doetinchem](http://www.rivm.nl/publicaties/zout-jodium-en-kaliuminname-2015-voedingsstatusonderzoek-bij-volwassenen-uit-doetinchem)
- Cijfers over groente en fruit-inname: Voedselconsumptiepeiling 2012-2016 [www.wateetnederland.nl](http://www.wateetnederland.nl)
- Cijfers over roken: [www.trimbos.nl/kennis/cijfers/cijfers-roken](http://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/cijfers-roken)
- Cijfers over overgewicht: [www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht](http://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht)