

**H**art- en vaatziekten zijn – na kanker – nog steeds een van de belangrijkste doodsoorzaken. Volgens de Hartstichting overlijden er elke dag gemiddeld 59 vrouwen en 54 mannen aan een hartaandoening. Hoge bloeddruk (hypertensie) is een van de risicofactoren. Bij het ontstaan van hoge bloeddruk spelen erfelijkheid, leefstijl, overgewicht en roken een rol. Met een goede voeding en meer lichaamsbeweging is veel gezondheidswinst te boeken. Vandaar dat de redactie van Voeding & Visie voor deze uitgave hoge bloeddruk als thema heeft gekozen, met Hanneke Kolthof van Unilever als gasthoofdredacteur.

In dit themanummer besteden we uitgebreid aandacht aan de oorzaken en gevolgen van hypertensie bij volwassenen, kinderen en zwangere vrouwen. De inname van zout staat momenteel sterk in de belangstelling omdat een hoge natriuminname de bloeddruk verhoogt. De voedingsmiddelenindustrie maakt zich sterk voor verlaging van het natriumgehalte in hun producten en dat kan voor de gehele Nederlandse bevolking leiden tot een bloeddrukdaling van enkele mmHg. Christine Grit van het FNLI licht het actieplan van de Nederlandse bedrijven en de Taskforce Zout in haar column verder toe.

Consumenten kunnen zelf ook een belangrijke bijdrage leveren door kritisch op hun natriuminname te letten bij hun keuze voor bepaalde kant-en-klaarproducten zoals kaas, vleeswaren, soepen en sauzen. Het advies van kok Mathijs Vrieze in zijn column is: laat het zout staan en gebruik vooral verse kruiden.



Behalve het natriumgehalte is ook de verhouding tussen natrium en kalium in de voeding belangrijk. Een grotere kaliuminname door meer groente, aardappelen en fruit te eten heeft een positief effect op de bloeddruk. De DASH-voeding bestaat vooral uit groenten, fruit, magere zuivel, vis, noten en volkoren graanproducten. Uit de vele internationale onderzoeken naar deze voeding blijkt dat dit tot een behoorlijke daling van de bloeddruk kan leiden.

Kortom, met een beetje van dit en van DASH, gezond verstand en meer bewegen kunnen we een hoge bloeddruk het hoofd bieden. En dat is niet alleen voor volwassenen van belang, maar minstens zo belangrijk voor kinderen. Een hoge bloeddruk op jonge leeftijd is namelijk een voorspellende factor voor de bloeddruk op latere leeftijd. Laten we de zoutinname van kinderen serieus nemen. Snoep als tussendoortje vervangen door een zakje chips is dus geen goed advies.

*Majorie Former, hoofdredacteur*

## E-learningmodules

Aan drie artikelen in dit tijdschrift zijn e-learningmodules gekoppeld. Ga naar de website [online-e-learning.nl](http://online-e-learning.nl) om uw vakkennis te testen en accreditatiepunten te behalen.



### Cover

ENGELS DROP (acryl op linnen – 120 x 150 cm – de Toyisten – 2000 - privé collectie)

Het schilderij Engels Drop is dubbelzinnig. Overall vliegen de kleurrijke dropjes en zwarte dropveters door het beeld om uiteindelijk samen te komen in een metafoor van het lekkerste snoepje dat er bestaat.



Op 24 februari 1993 was de eerste kennismaking van de kunstrichting Toyisme met het Nederlandse publiek. Sinds hun eerste tentoonstelling heeft de beweging Toyisme een geleidelijke groei doorgemaakt. De aantrekkelijke kenmerken van Toyistische schilderijen omvatten het gebruik van felle, levendige en

intense kleuren. De energie die de kleuren uitstralen, samen met het spel van lijnen, stippen en vormen, wordt gebruikt om diepzinnige betekenissen over te brengen vanuit een speels standpunt. De Toyistische filosofie benadrukt niet de persoon, niet het ego, maar voorziet in een bundeling van gevoel en waarden die gezamenlijk als collectief veel verder reiken dan het gezichtsveld van het individu. Dit is ook de reden waarom alle Toyistische kunstenaars onder een pseudoniem schilderen: ze lijken anoniem, maar maken deel uit van het Toyisme als geheel dat ze representeren door hun schilderijen en de cartoonachtige figuurtjes die ze vertegenwoordigen. Op dit moment telt de stijl 16 kunstenaars, o.a. uit Amerika, Mexico, Maleisië, IJsland, Italië, Zuid-Afrika en Nederland. Van het schilderij zijn 50 exclusieve zeefdrukken gemaakt. Hiervan zijn er nog vijf te koop.

Meer informatie: Toyisme Studio, tel: 06 21218844, [www.toyism.com](http://www.toyism.com)