

Minder voedsel verspillen en **geld** behouden?

→ Kijk op pag. 53

Vriendin

Echt. Zoals jij.

PAK MEE
VOOR MAAR
€ **0,99**

Mode →
Wat doen we
aan dit seizoen?

OPENHARTIG
'Als ik beval, komt mijn
geheime relatie uit'



Culinair
GEZOND!
9x zalm

JANE WERD VERLIEFD OP
DE BROER VAN HAAR EX
'Ik heb de liefde op een
bijzondere manier hervonden'

Opvoeddeskundige Eva:
'Zo houd je het leuk thuis'

Last: 'Voor mijn
man doe ik alsof
een escortgirl ben'

+ GEZOND LEVEN

- NATUURLIJKE TIPS TEGEN PMS
- IN 6 WEKEN EEN GEZONDER HART
- WAT IS JOUW PH-WAARDE?



Adviesprijs € 3,95

Nr. 08 18 t/m 24 februari 2015

Duitsland • Frankrijk • Griekenland • Nederland
• Oostenrijk • Spanje • Zweden



In 6 weken een gezonder **HART**

Denk je dat hart- en vaatziekten vooral bij mannen voorkomen? Helaas: elk jaar sterven ruim 20.000 Nederlandse vrouwen aan een hartaandoening. Het goede nieuws is dat je met een paar nieuwe gewoontes het risico flink kunt verlagen.

Week 1

Minder zoet

Waarom? Het is zo lekker, een reep chocola als beloning na een drukke dag... Lang werd gedacht dat suiker alleen indirect ongezond voor je hart was, omdat het kan leiden tot overgewicht. Maar nu blijkt dat suiker ook rechtstreeks schade kan aanrichten aan je hart, vertelt cardiologe Janneke Wittekoek, oprichter van de HeartLife Klinieken.

"Het risico op hart- en vaatziekten wordt vier keer zo groot als meer dan een derde van het aantal calorieën dat je per dag binnenkrijgt uit suikers komt. Als je langdurig een hoog suikergehalte in het bloed hebt, kunnen je bloedvaten namelijk beschadigd raken." Dit geldt vooral voor de toegevoegde suikers, zoals in snoep en frisdrank. Suikers die van nature in bijvoorbeeld fruit voorkomen, gaan vaak samen met vitamines, mineralen of vezels. Dat is beter.

Hoe pak je het aan? Om te beginnen kun je frisdrank en vruchtensap uit een pak uit je dagelijkse menu schrappen. Als je dan ook nog de suiker uit je koffie en thee weglaat, ben je al een heel eind. Daarna pak je verborgen suikers aan: als op het etiket glucose, fructose, sacharose, mais- of tarwestroop hoog op de ingrediëntenlijst staat, weet je genoeg. Kies bijvoorbeeld liever voor naturel yoghurt waar je zelf wat fruit in doet dan voor gezoete vruchtenyoghurt. Neem een stukje gedroogd fruit in plaats van een snoepje.

VERZORG JE GEBIT GOED

Wat heeft je gebit met je hart te maken? Meer dan je denkt. Uit onderzoek blijkt namelijk dat het slecht verzorgen van je tanden en kiezen het risico op hart- en vaatziekten met wel 30 tot 40 procent kan verhogen. De bacteriën die in tandplak voorkomen, zijn dezelfde die verderop in je lichaam schade kunnen toebrengen aan slagaderen (slagaderverkalking). Alle reden dus om niet alleen twee keer per dag twee minuten te poetsen, maar ook met stokers en floss aan de slag te gaan.

EXTRA D NODIG?

Het lijkt erop dat vitamine D een rol speelt bij hart- en vaatproblemen. "Welke rol precies, dat moet nog worden uitgezocht", vertelt Janneke Wittekoek. "Een tekort lijkt samen te hangen met een hoger risico, maar dat wil niet zeggen dat het slikken van extra vitamine D zin heeft." Wel zinvol is zorgen voor genoeg vitamine D in je dagelijkse voeding, zegt ook Ineke van Dis, voedingsdeskundige en woordvoester van de Hartstichting: "Eet één tot twee keer per week vette vis zoals zalm, haring of makreel. En ga veel naar buiten: zonlicht helpt je lichaam extra vitamine D aan te maken."



Week 2

Ga eropuit

Waarom? Dat beweging goed voor je lijf is, wist je allang. Maar je hoeft je echt niet dagelijks in het zweet te rennen. Uit een Amerikaans onderzoek blijkt namelijk dat een flinke wandeling net zo gezond is. "Het belangrijkste is dat je in beweging komt," zegt voedingsdeskundige Ineke van Dis, "dat levert de grootste winst op voor je hart." Beweeg, beweeg, beweeg, zegt ook cardiologe Janneke Wittekoek: "Beweging, bijvoorbeeld door te wandelen, levert op alle fronten verbetering op, dat laten verschillende onderzoeken zien. Het helpt een goede bloeddruk te krijgen, zorgt voor een gezond gewicht en een beter cholesterolgehalte." Inderdaad, allemaal factoren die invloed hebben op je hart.

Hoe pak je het aan? Maak regelmatig een wandeling van een half uur. Bijvoorbeeld tijdens de lunchpauze, of stap een bushalte eerder uit en loop de rest. Om het jezelf makkelijker te maken kun je een wandelmaatje zoeken. Niet alleen als stok achter de deur, het is ook nog eens gezelliger. Om je vorderingen bij te houden is een stappenteller handig. 10.000 stappen per dag (dat klinkt erger dan het is) is voldoende om het risico op diabetes of op het metabool syndroom (zie het kader hieronder) te verlagen.

WAT IS HET?

Bloeddruk: de kracht waarmee het hart je bloed de vaten in pompt. Is deze druk langdurig te hoog, dan beschadigen de wanden van je slagaders.

Cholesterolgehalte: cholesterol is een vetachtige stof die niet oplost in water of bloed, en een bouwstof voor cellen en hormonen. Met bloedonderzoek kan je cholesterolgehalte worden gemeten. Is het te hoog, dan kunnen slagaders vernauwen en dichtslibben.

Metabool syndroom: stofwisselingsaandoening, waarbij de volgende klachten meespelen: overgewicht, hoge bloeddruk, verstoorde bloedsuikerspiegel en hoge cholesterolwaarden.

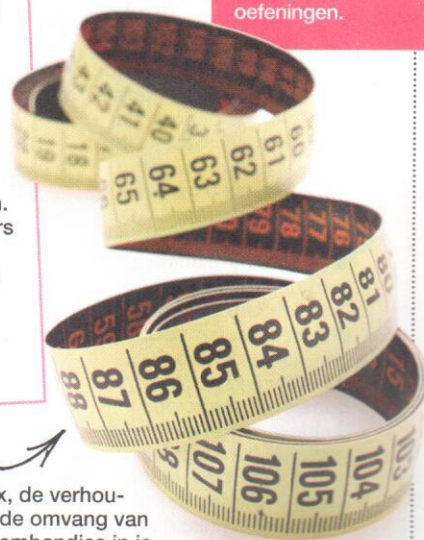
MEET JE MIDDEL

Meer nog dan je bmi (body mass index, de verhouding tussen je lengte en je gewicht) is de omvang van je middel van belang. Die gezellige zwembandjes in je taille verhogen namelijk het risico op hartproblemen. Een middelomtrek van minder dan 88 centimeter is prima. Zit je erboven? Meet dan aan het eind van deze zes weken nog eens. Je zult het verschil zien!



ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN

Cardiologe Janneke Wittekoek: "De hele dag achter je bureau zitten is bijna net zo ongezond voor je hart als roken." Regelmatig even lopen, al is het maar naar de koffieautomaat. Ben je bang dat je vergeet te bewegen, dan helpt speciale pauzesoftware je er op tijd aan herinneren. Of download de app van WorkPace voor handige rek-oefeningen.



Week 3

Zuinig met zout

Waarom? Zout is belangrijk. Het regelt de vochtthuishouding in je lichaam, het transport van voedingsstoffen, het prikkelen van zenuwen en het samentrekken van spieren. Maar als je elke dag te veel zout binnenkrijgt, loop je het risico dat je bloeddruk te hoog wordt. En een hoge bloeddruk speelt weer een rol bij het ontstaan van hartproblemen. "Bovendien is te veel zout ook ontzettend slecht voor je nieren", zegt voedingsdeskundige Ineke van Dis.

Hoe pak je het aan? Volgens de Hartstichting is 6 gram zout per dag meer dan genoeg. De meeste Nederlanders krijgen wel 9 of 10 gram per dag binnen. Minderen dus, door om te beginnen niet meer gedachteloos overal zout op te strooien. Kruiden en specerijen als rozemarijn, tijm, kerriepoeder en peper geven ook een lekkere smaak en zijn een stuk gezonder. Maar daarmee ben je er nog niet, want veel zout krijg je ongemerkt binnen. Vooral vleeswaren, kaas, brood, soep in blik of pak, voorverpakte en kant-en-klare voedingsmiddelen bevatten veel zout. Maak liever je eigen soep met verse groenten, en marineer vlees in een mix van olie, citroensap en geurige smaakmakers als peper, knoflook en marjoraan. Let op: soms staat op een etiket niet zout, maar natrium. Eén gram natrium telt als tweeënhalve gram zout.

GROENTEN EN BONEN

Zet vanaf nu veel groenten op je boodschappenlijstje. Die bevatten relatief weinig calorieën, maar vooral veel stoffjes die goed zijn voor je gezondheid. En peulvruchten als linzen, kikkererwten en bonen kunnen je cholesterolgehalte verlagen.



ALLEMAAL EEN GRIEPPRIK?

Sterftcijfers voor hart- en vaatziekten laten altijd een piek zien in de herfst en winter, de periode dat er veel griepvirussen zijn. Het lijkt er dus op dat griep het risico op een hartinfarct vergroot. Acute luchtweginfecties zorgen voor een grote hoeveelheid ontstekingsstoffen in je lichaam en deze ontstekingsreacties hebben een slechte invloed op de vaatwanden. "Maar," benadrukt cardiologe Janneke Wittekoek, "voor gezonde, jonge mensen is een griep prik absoluut niet nodig." Overleg dus altijd eerst met je huisarts als je zo'n prik overweegt.

WEES DUIDELIJK

Het is niet zo vreemd dat artsen lange tijd dachten dat hartziekten vooral bij mannen voorkwamen. Bij mannen zijn de klachten namelijk vaak overduidelijk: pijn op de borst, uitstralend naar de armen, kaak of rug. Bij vrouwen uiten hartproblemen zich vaker in vermoeidheid, kortademigheid en lusteloosheid, klachten die ook met allerlei andere aandoeningen kunnen samenhangen, zoals de overgang bijvoorbeeld. Ineke van Dis: "Mannen hebben grotere bloedvaten in het hart, waardoor een infarct duidelijk herkenbare klachten geeft. Vrouwen hebben kleinere vaten, en vaak op meerdere plaatsen kleine vernauwingen, in plaats van één grote." Bovendien zijn wij vrouwen niet altijd even duidelijk, voegt ze toe: "Omdat vrouwen hun klachten anders communiceren, worden ze niet altijd herkend." Wees dus duidelijk als je je klachten omschrijft, en neem ze zelf ook serieus.

Week 4

Tijd voor jezelf

Waarom? Te veel stress is slecht voor je hart. Vooral als je nogal een piekeraar bent en het moeilijk vindt om spanningen los te laten. Je lichaam reageert op die constante spanning met een verhoogde bloeddruk, een versnelde hartslag, een hoger cholesterolgehalte en ontstekingen aan de vaatwanden. Allemaal zaken die je hart geen goed doen. "Ook ga je in tijden van grote stress vaak ongezonder leven", zegt voedingsdeskundige Ineke van Dis. "Je rookt en drinkt meer en let minder op je voeding."

Hoe pak je het aan? Soms is het lastig om in de drukte van huishouden, gezin en werk ook nog tijd voor jezelf te maken. Maar het is wel nodig. Probeer bijvoorbeeld iedere dag een paar vaste rustmomenten in te bouwen. Even met een kop koffie op de bank, je favoriete tijdschrift erbij. Plan je dagen niet helemaal vol, houd ruimte tussen je afspraken. Trouwens, een afspraak met jezelf is net zo goed een belangrijke afspraak. Zet dus gewoon in je agenda: *me time*. En pieker je ergens over? Blijf er niet mee rondlopen maar bespreek het met een goede vriendin. En probeer wat vaker 'nee' te zeggen.

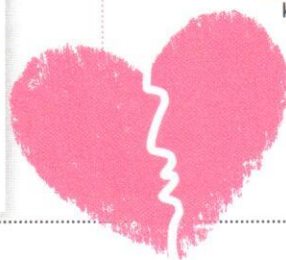


ZORG VOOR GENOEG SLAAP

Zijn jouw nachten regelmatig korter dan zes uur? Daar is je hart niet blij mee. Uit onderzoek van de universiteit van Wageningen blijkt dat kortslapers 15 procent meer kans hebben op hartproblemen dan mensen die elke nacht zeven à acht uur slapen. Slaap je ook nog eens slecht, dan is het risico zelfs 65 procent hoger. "Je krijgt meer ontstekingsstoffen in je bloed als je slecht slaapt", verduidelijkt cardiologe Janneke Wittekoek. Alle reden dus om er op tijd in te duiken. Tips voor slechte slapers: kijk een uur voor het slapengaan geen tv meer, drink geen alcoholisch slaapmutsje (dit werkt averechts) en zorg voor een goed geluchte, donkere slaapkamer.

GEBROKENHARTSYNDROOM

Een gebroken hart bestaat echt, legt Janneke Wittekoek uit: "Een heftige, emotionele gebeurtenis, zoals een relatie die uitgaat of het overlijden van iemand die je lief was, veroorzaakt niet alleen emotionele pijn, je hart kan er ook letterlijk een flinke klap van krijgen. Bij veel stress komt er een overdosis adrenaline vrij in je lichaam. Hierdoor verkrampen de vaten rond je hart, hetzelfde effect als bij een 'gewoon' hartinfarct. Alleen is bij een gebroken hart geen sprake van een verstopt bloedvat."





Yoga is goed voor je spieren én voor je ontspanning


Week 5

Train je kracht

Waarom? Naast bewegen om je conditie te verbeteren (zie week 2) is ook het trainen van je spieren belangrijk voor een gezond hart. Krachttraining verkleint de kans op risicofactoren voor hartproblemen en zorgt dus indirect voor een gezonder hart.

Hoe pak je het aan? Je hoeft niet meteen aan ingewikkelde apparaten te gaan hangen om je spieren te trainen. Je kinderen optillen, zware boodschappentassen sjouwen, met een volle wasmand de trap op: het telt allemaal. Vul twee lege flessen met water en je hebt bovendien een prima set gewichten om armoefeningen mee te doen. Andere simpele, maar effectieve kracht oefeningen: push-ups, squats (uit zithouding springen) en crunches (buikspieroefeningen).



 Op Vriendin.nl hebben we filmpjes van deze oefeningen voor je klaargezet!

ROOK JE NOG?

Superoneerlijk, maar roken is voor vrouwen nog slechter dan voor mannen.

Mannenlichamen raken de kankerverwekkende stoffen in tabak namelijk sneller kwijt dan vrouwenlichamen.

Maar waarom is roken dan ongezond voor je hart? De nicotine in tabak versnelt je hartslag, vernauwt je bloedvaten en verhoogt je bloeddruk. Bovendien beschadigen tabaksdeeltjes de vaatwanden en laten ze je bloed sneller stollen. Denk niet dat stoppen voor jou geen zin heeft: een jaar na je laatste sigaret is het risico op hart- en vaatziekten al gehalveerd.

YOGA: OVERAL GOED VOOR

Een serie stevige yoga-oefeningen doet wonderen voor de kracht in je spieren. Bovendien is yoga een ideale manier om te leren ontspannen. Zo leer je stress makkelijker los te laten en ook dat is weer gunstig voor je hart. Met een dvd kun je thuis zelf aan de slag gaan (*Yoga voor dummies* of *Ochtend- en avondyoga* bijvoorbeeld, te vinden op www.yogaonline.nl). Maar als je nog nooit eerder aan yoga hebt gedaan, is het verstandiger om te beginnen met groepslessen. Bovendien wel zo gezellig.

Week 6

Houd vol, die nieuwe gewoontes

Waarom? Je hart wordt niet in één week gezonder. Dat heeft tijd nodig. Zie je nieuwe, gezondere gewoontes dan ook niet als iets tijdelijks, maar als vaste onderdelen van je nieuwe levensstijl.

Hoe pak je het aan? Mensen zijn gewoontedieren, en daarom is het best lastig jezelf te laten wennen aan iets nieuws. Je blijkt minstens 21 dagen nodig te hebben om je een nieuwe gewoonte eigen te maken. Voordat je nieuwe levensstijl een automatisme is geworden, ben je ruim twee maanden verder. Volhouden dus, ook op momenten dat je het liefst je oude, ongezonde gewoontes weer zou oppakken. Begin met kleine stapjes (een klontje suiker minder in je koffie, iets vaker tijdens de lunchpauze naar buiten) en bouw het langzaam op. Houd ook je vorderingen bij. Zo krijg je inzicht in de momenten waarop het misgaat en hoe je het de volgende keer anders kunt doen.



MEER WETEN?

Dr. Janneke Wittekoek vind je via www.heartlife.nl. Ineke van Dis werkt voor de Hartstichting: www.hartstichting.nl of bel de voorlichtingslijn: 0900 - 3000 300.