

HeartLife



SUPPLEMENTEN

Waar je hart
blij van wordt

VOEDING,
SUPPLEMENTEN
& MEDICIJNEN

DR. RODERIK
KRAAIJENHAGEN

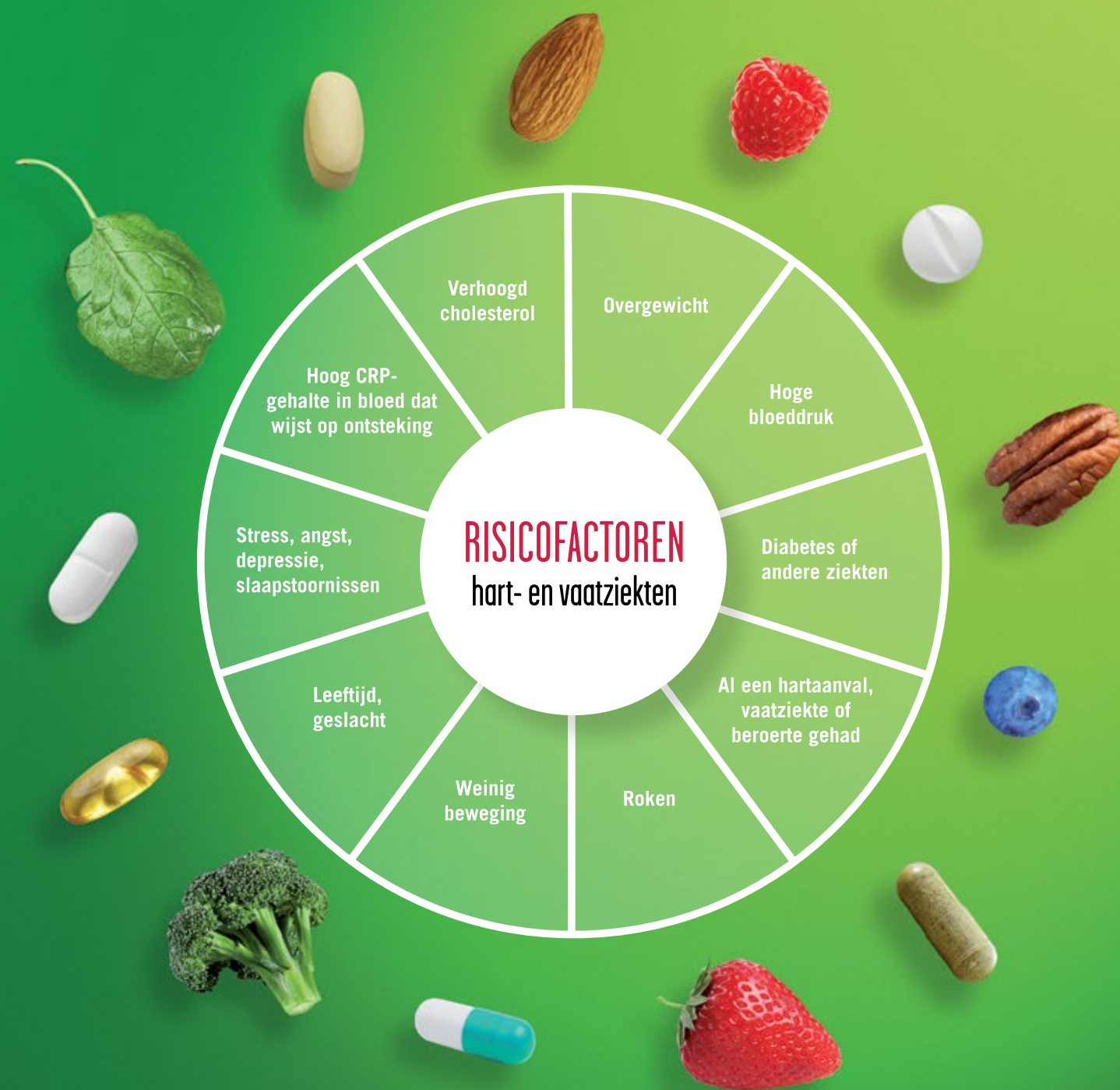
Gezond leven:
goed voor je hart!

3 VROUWEN OVER

Hoe ik mijn leefstijl
volledig omgooide

HOOGLERAAR
JOGCHUM PLAT

Plantensterolen



Zorgen voor je hart betekent je risicofactoren zo laag mogelijk houden. Voeding, supplementen en medicijnen helpen daarbij. Net zo goed als het helpt je risicofactoren te meten en te weten. Een soort APK

is het uitgangspunt en daarna kun je je leefstijl erop aanpassen. In dit magazine geven we de laatste inzichten, tips en verhalen om goed voor je hart, lijf en geest te zorgen.

“LET FOOD BE THY MEDICINE”

HIPPOCRATES

In deze 5e editie van HeartLife Magazine de hoogste tijd om het eens te hebben over voeding, supplementen en medicijnen. Want dat houdt de gemoederen flink bezig. Dat blijkt wel uit de vele gesprekken in mijn spreekkamer die gaan over alternatieven voor cholesterol- en bloeddrukverlagers. Soms kan het, maar soms ook niet. In Nederland houden we niet van pillen. Dit in tegenstelling tot onze zuiderburen in Frankrijk. Daar komen ze echt niet bij je voor een paprika-advies! Ik heb hier in een leuke discussie over met huisarts Job in uiteraard Job-en-Janneke taal.

Als 'preventiecardioloog' promoot ik graag een gezonde leefstijl; voorkomen is immers beter dan genezen. Maar het vraagt ook inzet en actie van jezelf en verandering van leef- en eetpatronen. Ik weet dat dit best een uitdaging is. Om je te helpen heb ik voor deze uitgave een aantal collega's uit het veld uitgezocht om meer te weten te komen hoe belangrijk preventie is en wat je zelf kunt doen. Zo vertelt collega Roderik Kraaijenhagen waarom en hoe we gezonder kunnen worden. DNA expert Dirk Zoutewelle weet alles over nutrigenomics; de studie die zich bezig houdt met de relatie tussen ons DNA en voeding. Je kunt ervaringen lezen van patiënten, die aan de slag zijn gegaan met hun leefstijl en wat voor winst ze daarmee hebben geboekt. Ga zelf aan de slag met tips van Nathalie Schaafsma, leefstijlcoach en fysiotherapeut. Jogchum Plat, voedingsexpert in Maastricht, vertelt hoe het eten van de juiste vetten schonere vaten kan opleveren. Het dossier is voor wie wil weten hoe medicijnen, supplementen en voeding je hart beschermen.

En hierbij nog een keer mijn mantra: KEN-JE-GETALLEN, eet vers en onbewerkt, beweeg, slaap en drink niet teveel. Neem trouw je supplementen en/of medicijnen in als het echt nodig is. Dan maak je goede kans om 100 jaar te worden!



DR. JANNEKE WITTEKOEK is cardiologe, gezondheids-wetenschapper en oprichtster van de HeartLife Klinieken. Zij volgde haar opleiding in het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam en heeft langere tijd in het buitenland gezeten om zich verder te specialiseren in preventie van hart- en vaatziekten. Zij schreef een proefschrift over erfelijk verhoogd cholesterol. Ze is auteur van het boek Het Vrouwenhart. Sinds 2014 is Janneke medisch directeur bij Stichting LEEFH.

HOUD JE HART GEZOND

DOC-TO-DOC

**Roderik
Kraaijenhagen**

Over noodzaak
van preventie

8



GEZOND(ER) ETEN OP BASIS VAN JE GENEN

Dirk Zoutewelle



20

3

EDITORIAL

HeartLife Klinieken is specialist op het gebied van hart- en vaatziekten, met name bij vrouwen. Bij hen uiten hartklachten zich vaak anders dan bij mannen. Soms worden klachten verward met overgangsklachten.

Naast de verschillen in klachten zijn er ook verschillen in de behandeling. HeartLife Klinieken werkt hiervoor nauw samen met gynaecologen en andere specialisten die zich richten op man-vrouwverschillen. Deze inzichten kunnen van belang zijn voor het stellen van de juiste diagnose. Meer weten: kijk op www.heartlife.nl



14 & 16 VROUW EN HART



Corrie-Christine, Alice en Nelleke,
drie vrouwen met ieder een eigen verhaal
over het aanpassen van leefstijl

LEEFSTIJL:
**GEEN ZIN IN DE
SPORTSCHOOL?**
Wat zijn de alternatieven...

18



30

Professor dr. Jogchum Plat
**VOEDING ALS
THERAPEUTISCHE
OPTIE**

COLOFON

Vragen, suggesties of opmerkingen
over dit magazine?
Mail dan naar info@heartlife.nl

UITGAVE:
HeartLife Klinieken, oktober 2018
TEKSTEN:
Janneke Wittekoek en Lisa Vermeij
PRODUCTIE:
Public Eyes Healthcare Communicatie BV

FOTOGRAFIE:
**Suzanne Muller,
Susie Q Vintage Photography**
DRUK:
NPN drukkers, Breda

OOK IN DIT NUMMER:

- | | | | |
|----|------------------------|----|-----------------|
| 7 | FACTS | 24 | DOSSIER |
| 12 | JOB & JANNEKE | 28 | LABELS LEZEN |
| 22 | BOEKEN & TIJDSCHRIFTEN | 32 | WEET WAT JE EET |

HOEVEEL CALORIEËN ZITTEN ER IN EEN BROODJE HAMBURGER?



1 stuk (125 gram) broodje hamburger bevat:

Energie	228 kcal
Vet	8,3 g
- waarvan verzadigd	2,9 g
Koolhydraten	24,2 g
- waarvan suikers	4,7 g
Vezels	2,2 g
Eiwit	13 g
Zout	2,82 g

BRON: WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL

Meer weten over labels? → [info op pagina 28](#)

Wist je dat **Coca-Cola** is uitgevonden door de apotheker dr. John Pemberton en eerst werd verkocht in de apotheek? Een glas cola bevat zo'n **6 suikerklontjes**

Een Snicker bevat zo'n **252 calorieën**, om dit te verbranden moet je **een uur wandelen**

Water is het goedkoopste '**medicijn**'

Statine is één van de best onderzochte medicijnen ter wereld voor **cholesterolverlaging**

Wist je dat **kwark** eigenlijk een soort hele verse kaas is. In Frankrijk wordt het ook wel **fromage frais** genoemd

Als je **chocola** eet, komt een stofje vrij dat **endorfine** heet. Endorfine is een neurologische stof die voor een blij en gelukkig gevoel zorgt

Bij **vrouwen** bestaat ongeveer de helft van het lichaam uit water. Bij **mannen** is dat zelfs nog iets meer, zo'n **65%**

We eten **900%** meer **broccoli** dan 20 jaar geleden!

De **avocado** groeit aan een boom. De vrucht rijpt pas nadat hij geplukt is. Een avocado is dus officieel gezien geen groente, maar fruit

Komkommer bestaat uit **96% water** en is daarmee de meest hydraterende voedselsoort die er bestaat

HOUD JE HART GEZOND

Cardioloog dr. Roderik Kraaijenhagen in gesprek met dr. Janneke Wittekoek

Cardioloog **Roderik Kraaijenhagen** en ik leerden elkaar lang geleden kennen tijdens ons promotieonderzoek en opleiding in het AMC. We zaten meteen op dezelfde lijn: hoe kunnen we Nederlanders gezonder laten leven en voorkomen dat ze bij ons cardiologen terecht komen. Nu, zoveel jaar later, zijn we beide nog steeds hard bezig met deze missie. Ik vroeg Roderik wat voor werk er nog aan de winkel is.

Vertel, hoe staat het volgens jou met de gezondheid van de 'gemiddelde Nederlander'?

Over het algemeen is de gezondheid over de afgelopen 100 jaar toegenomen. De medische technieken en behandelmethoden zijn enorm verbeterd, de infectieziektenbestrijding en de hygiëne zijn veel beter en daarnaast zijn we beter voor onszelf gaan zorgen. Er ontstaat een groeiend bewustzijn dat we een deel van de gezondheid, zelf in de hand hebben. Maar niet alleen qua voeding zijn we bewuster bezig, ook roken doen we gelukkig steeds minder. Op veel plekken is het verboden om te roken, waardoor mensen uiteindelijk minder zullen gaan roken.

Over roken gesproken, ze zeggen wel dat 'zitten het nieuwe roken is'. Hoe denk jij daarover, bewegen we wel genoeg?

Over het algemeen zijn er meer zittende beroepen dan dertig jaar geleden. Dus ja, we zitten meer. Maar wat je gelukkig ook ziet, is dat steeds meer mensen ook de tijd nemen om te sporten. In het park wordt het drukker met mensen die hardlopen, aan bootcamp doen of fietsen en er komen steeds meer goedkope fitnesscentra waar je laagdrempelig kan sporten. Dat is een hele goede ontwikkeling. Ik hoop dat mensen bewust tijd blijven vrij maken om te bewegen. Ook vanuit de zorg en cardiologie moeten we mensen blijven aanmoedigen om voldoende te bewegen.

Waarom heb jij eigenlijk voor de cardiologie gekozen?

In eerste instantie wilde ik internist worden. Ik ben gepromoveerd bij de vasculaire geneeskunde en daar kwam ik erachter dat het vatenstelsel toch wel erg interessant is. Stolling, aderverkalking, de relatie tussen cholesterolophoping en ontsteking. →





‘We moeten ervoor zorgen dat een suf bakje wortels er leuk uit komt te zien’

Bloedvaten zijn niet zomaar wat buisjes door het lichaam. Tijdens mijn opleiding tot internist liep ik op een gegeven moment stage bij de afdeling cardiologie en toen kwam het allemaal samen. Ik dacht dit is de ideale combinatie! Laat ik me verdiepen in de vaten en het hart. En toen ben ik overgestapt naar cardiologie.

Wat is er zo bijzonder aan het hart?

Zonder het hart, houdt het wel behoorlijk op. Het hart is de motor. Dat vind ik ook zo mooi aan de cardiologie, vele onderzoeken en interventies doe je zelf, het is een heel pakket waarbij je als arts intensief betrokken bent. Bij interne geneeskunde bijvoorbeeld besteed je een heleboel dingen uit. Cardiologie is enerzijds een heel technisch vak waarin zeer mooie ontwikkelingen, de levensverwachting en kwaliteit van leven de laatste decennia fors hebben verbeterd en anderzijds een vakgebied waarbij leefstijl een relevante factor vormt. Die combinatie maakt het zo leuk.

Wat vind je van vrouwenhart?

Het is goed dat vrouwen bewust worden dat de uiting van hart- en vaatziekten niet zo typisch is, als dat het vaak bij mannen is. Ik ben het er ook zeker mee eens dat het ‘vrouwenhart’ in het verleden wel eens miskend was. Het is goed dat er nu meer erkenning is.

Hoe kunnen we mensen op een ‘fun’ manier helpen om er een gezonde leefstijl op na te houden?

Mijn overtuiging is dat gedragsverandering beter werkt als je het in kleine stapjes doet, als het motiverend is en als je het koppelt aan iets dat je toch al doet. We poetsen iedere dag onze tanden, stel je vergeet je medicatie dan kan het helpen om iets aan je tandenborstel vast te maken waardoor je je herinnert om de medicatie te nemen. Dan koppel je een nieuwe handeling aan een handeling die je altijd al doet, net zolang tot het er in gesloten is. Stapje voor stapje kan je dan een bepaalde gedragsverandering in gang zetten.

Preventie moet sexy gemaakt worden toch?

Haha, sexy weet ik niet.. maar dat preventie in ieder geval leuker en aantrekkelijker gemaakt moet worden, daar ben ik het helemaal mee eens. De laatste jaren worden mensen steeds bewuster van het feit dat ze zelf iets aan hun gezondheid kunnen doen. Vroeger werd er anders gekeken naar de zorg, de verantwoordelijkheid lag bij de artsen en de verpleegkundige om mensen gezonder te maken. De aanzet kan hiertoe wel gegeven worden, maar om te zorgen dat mensen het volhouden moeten andere partijen ook mee werken.

Leg eens uit?

Stel je hebt een chronische aandoening, het aantal uren dat je met de zorg in aanraking komt is slechts een paar uur per jaar. Dus hebben we externe partijen nodig die een gezonde leefstijl aantrekkelijk gaan maken, zoals een supermarkt, bedrijfskantine, een fietsenplan van de gemeente of een tv-programma. De gezonde keuze moet normaler worden. Bij fastfood restaurants verkopen ze tegenwoordig ook salades, dat soort dingen zou ik vaker willen zien. Maar het is nog steeds zo dat als je naar het ziekenhuis gaat, er in de gang van die mars en chips automaten staan. Dat snap ik gewoon niet. En waarom moet er op het station alleen maar een snackbar staan met ongezonde dingen? We moeten ervoor zorgen dat een suf bakje wortels er leuk uit komt te zien. Nu zijn de ongezonde dingen verleidelijk, maar we moeten de gezonde dingen verleidelijk gaan maken. Die moeten er lekker of ‘sexy’ uit gaan zien.

Wat doe je zelf eigenlijk aan gezonde leefstijl?

Ik rook niet, let op mijn voeding, eet bewust en ik hou rekening met mijn alcohol gebruik. Maar het is niet zo dat ik er een puriteinse levensstijl op na houdt. Af en toe mag je ook kiezen voor iets ongezonds en daar ook van genieten. Ik fiets en ik probeer af en toe aan de gewichten te hangen. Spieropbouw is belangrijk met name als je vet wilt verliezen. Als je meer spieren hebt verbrand je meer, ook in rust. Ook voel je je mentaal beter, het is goed voor je gewrichten en voor je spierkorset.

Heb je nog tips voor onze lezers?

Op het gebied van voeding adviseer ik altijd om zoveel mogelijk onbewerkte en pure producten te eten. Neem de tijd om bewust met voeding bezig te zijn. En ik denk dat we in Nederland allemaal wel wat meer de tijd mogen nemen om bewust te ontspannen. Het wordt steeds duidelijker dat meditatie gezond is en ook de kans op hart- en vaatziekten verlaagd. Van stress is bekend dat dat de kans juist verhoogd. Qua beweging zou ik zeggen probeer het zo leuk mogelijk te maken en kies iets wat je makkelijk kunt volhouden. Ik ga zo veel mogelijk op de fiets naar mijn werk. Ik woon in Amstelveen en ik werk in Amsterdam. Heen en terug is dat dan toch bijna een uur gezonde beweging, zonder dat ik nog naar de sportschool hoef.

Ik denk dat de slogan ‘Ken je getallen’ ook kan helpen. Zullen we die samen waar gaan maken?

Ja, de getallen waar jij het over hebt, dat zijn risicofactoren voor hart- en vaatziekten, zoals cholesterol, bloeddruk, bloedsuiker en BMI. Wees niet bang om deze waarden te leren kennen. Het zijn grotendeels beïnvloedbare risicofactoren en als je er te lang mee rondloopt brengen ze grote schade aan. Je hebt er vaak geen klachten bij. Het zijn daarmee ‘silent killers’. Hoe eerder je die risicofactoren kunt wegnemen of verlagen, hoe beter. Men is vaak bang dat het medicaliserend werkt om deze factoren te meten, maar onderzoek toont aan dat het juist aanzet tot gezondheidsbevordend gedrag. Mensen weten vaak wel dat ze overgewicht hebben of niet zo gezond eten, maar hun motivatie is onvoldoende om daar wat aan te doen. Het meten van de bloeddruk of cholesterol kan dus nuttig zijn om de fors verhoogde waarden eruit te pikken waar medisch gezien wat mee moet gebeuren, maar het blijkt ook een eenvoudige methode om mensen aan te zetten tot gezond gedrag.

PILLEN OF PAPRIKA'S?

JOB

JANNEKE

Beste Job, schrijf jij als huisarts ook voeding voor?

Een van de leukste dingen van een nieuw HeartLife magazine is dat ik jou weer een prangende vraag mag stellen. Dit keer over zo ongeveer het hipste en hotste onderwerp van deze tijd namelijk: **VOEDING!** Wat is daar al veel over geschreven en wat zijn er een hoop voedingsadviezen te geven. Je ziet echt door de bomen het bos niet meer. Montignac, Paleo, Vegan, wel of geen roomboter, of toch maar liever kokosvet of tarwegras? 'Preventie', zegt de minister van Volksgezondheid! Met als gevolg dat in onze spreekkamers veel vragen komen over voeding. Paprika's voorschrijven in plaats van pillen. Maar we hebben toch medicijnen gestudeerd? En geen voeding?

Mensen vinden medicijnen lastig en verwachten broccoli op recept. Terwijl medicijnen soms hard nodig zijn om hart- en vaatziekten te voorkomen. Op mijn vakantie in Frankrijk ontdekte ik dat je daar een

'slechte' dokter bent, als je geen pillen voorschrijft. De omgekeerde wereld! Zeker, ik ben een groot voorstander van preventie en vind ook echt dat er veel meer aandacht moet komen voor voeding en beweging, maar op recept? Ik ben van mening dat er een heel nieuw specialisme moet komen, 'de leefstijlspecialist'. Een specialist die mensen, nog voor dat ze echt ziek zijn kunnen bewegen naar een gezondere leefstijl. Deze specialisten weten alles van gezonde voeding, beweegschema's, motiverende gespreksvoering en gaan met hun patiënten aan de slag. Jij signaleert in jouw praktijk de hoog-risico patiënten en die kun je vervolgens verwijzen als er echt drastische leefstijlverandering nodig zijn. En daarbij komen dan voeding en leefstijl om de hoek kijken Ik denk niet dat we kunnen verwachten van al onze huisartsen en medisch specialisten dat ze hun kostbare spreekkamertijd gaan vullen met gesprekken over spruitjes, wandelen en yoga? Of wel Job?

Beste Janneke! Ik ben het er helemaal mee eens! Ik denk inderdaad niet dat wij artsen voldoende kennis in huis hebben om de mensen voedingsadviezen te geven. Daar hebben diëtisten en voedingsdeskundigen niet voor niets jaren voor gestudeerd! Dit plan lijkt een bedenkfel om zorgkosten te reduceren en toch preventieve zorg te bedrijven. Slim bedacht maar in mijn ogen niet realistisch. Maar laten we eens kijken naar de achterliggende grondslag. Ik zie in mijn dagelijkse huisartsenpraktijk veel vitamine tekorten. En dat niet alleen bij mensen waarbij ik een slecht eetpatroon verwacht. Een gedegen onderzoek naar de oorzaak daarvan lijkt me erg nuttig. Zit er in de huidige groenten minder vitamines? Of richten we pas sinds kort onze aandacht op eventuele vitamine tekorten? Ik moet eerlijk bekennen dat ik daar tot voor enkele jaren geleden eigenlijk niet zo vaak naar keek. Hoe dan ook, er lijkt gezondheidswinst te halen uit het verbeteren van ons voedingspatroon.

Maar om een gedragsverandering teweeg te brengen moeten mensen eerst gemotiveerd worden. Om gemotiveerd te worden moet er allereerst goede voorlichting komen. Ik denk dan aan reclamecampagnes maar toch ook wel aan voorlichting in de spreekkamer. Dat hoeft niet door de dokter zelf maar kan wel door praktijkondersteuners onder hun supervisie plaatsvinden. In de huisartsen praktijk doen we dat bijvoorbeeld voor diabetes, longziekten, en hart- en vaatziekten al en met goed resultaat.

Naast goede voeding ben ik niet vies van vitaminen uit een potje. Nederland staat bekend om zijn mooie tulpen. Denk maar niet dat die alleen maar wat water krijgen en vanzelf zo vol in bloei komen. Bijvoeding met supplementen of voeding verrijkt met de juiste stoffen zijn daar het sleutelwoord. Dus waarom niet bij de mens?

'Je hebt de keuze of kop in het zand en leven met angst, of actief doorleven maar dan wel op een slimme manier.'

WAT HEB JE ERVOOR OVER OM JE LEEFSTIJL TE VERANDEREN?

NAAM: CORRIE-CHRISTINE VAN DER WOUDE
LEEFTIJD: 54 JAAR
WERK: MANAGER BIJ GEMEENTE ROTTERDAM

Voeding, leefstijl en medicijnen. Dit zijn drie dingen die Corrie-Christine nauw in de gaten houdt. Ze is superactief met haar werk, zet zich volledig in bij de Soroptimisten en is actief in de lokale politiek. Het feit dat ze de erfelijke aandoening Familiaire Hypercholesterolemie en diabetes heeft houden haar niet tegen. In verband met haar gezondheid en verhoogd risico op hart- en vaatziekten gebruikt ze medicijnen om haar cholesterolwaarden beheersbaar te houden. Vorig jaar koos ze voor een verandering in leefstijl met de hulp van een diabetes diëtiste. Ze is op dieet gegaan om 35 kilo af te vallen. Nu beweegt ze een uur per dag. Niet omdat het moet, maar omdat ze het ervoor over heeft.

Corrie-Christine: "Je hebt de keuze: kop in het zand en leven met angst, of actief doorleven maar dan wel op een slimme manier. Ik koos voor het laatste en gooide mijn leven om."

De vader van Corrie-Christine kreeg al op jonge leeftijd een zwaar hartaanval en is daar ook op 74 jarige leeftijd aan overleden. Pas veel later, toen Corrie-Christine via een longarts bij een internist belandde, ontdekte deze via een bloedtest dat ze de aandoening FH had. Dit is de meest voorkomende erfelijke aandoening, waarbij het 'slechte' LDL-cholesterol in het lichaam onvoldoende wordt afgebroken. Daardoor kunnen je aderen sneller dichtslibben en is het risico op hart- en vaatziekten 8,5 keer hoger dan bij mensen die dit niet hebben. "De aandoening heb ik zeker geërfd van mijn vader, en gelukkig ben ik daar nu achter gekomen. Met medicijnen kan ik de cholesterolwaarden laag houden. Daarna bleek dat ik ook een verhoogde bloedsuiker had. Ik wilde voorkomen



Corrie-Christine voordat ze ging afvallen.

dat ik insuline moest spuiten. Het duurde even om de moed te verzamelen, maar ik vond het juiste moment en motivatiekracht om met behulp van een diëtiste 35 kilo af te vallen."

"Ik wil graag zo lang mogelijk leven en genieten. Wat me enorm heeft geholpen is dat ik nu tijdens een vergadering geen opmerkingen meer krijg over de salade die ik eet, terwijl anderen een broodje kroket eten. Ik volg precies het dieet. Ook mijn familie heeft geholpen met een aangepast kerstdiner en bood me geen taart meer aan op verjaardagen. Voor mij geen latte macchiato!"

"Het is zo begrijpelijk dat mensen het niet altijd redden in hun eentje, maar met hulp kom je een heel eind. Nu ben ik vooral opgelucht. Safe ben ik nooit, maar als er iets gebeurt met mijn hart, heb ik er alles aan gedaan. En ik kies echt wel de dingen uit die ik lekker vind!"



NAAM: ALICE POST
LEEFTIJD: 59 JAAR
WOONPLAATS: DEN HELDER
WERKT IN HET BASISONDERWIJS

Janneke adviseerde Alice om geen obsessie te maken van haar gewichtsverlies. "Ik zat midden in de overgang en ik had niet altijd overal fut voor." In 2017 ging de knop om en wist ze 27 kilo te verliezen! Hoe ze dat heeft gedaan?

"Ik deed veel aan spinning. Door een blessure kon ik niet meer spinnen waardoor ik behoorlijk was aangekomen." Achteraf gezien was die blessure misschien een geluk bij een ongeluk. Alice begon met zwemmen en ging zich steeds meer verdiepen in gezonde voeding. "Ik at altijd al veel groente en fruit, maar ik ben ook gek op pasta, rijst, brood en allerlei andere producten die rijk zijn aan koolhydraten. Lekker, maar niet per se goed voor je lijn. Ik ben gaan minderen met koolhydraten. Mijn ontbijt bestaat uit havermout met kwark of soyamelk en vruchten. Als lunch eet ik meestal een groene salade of soep en heel soms twee volkoren boterhammen en 's avonds vooral veel groente met vlees of vis. Alcohol gebruik ik alleen in het weekend."

Hulpmiddelen

Ook gebruikte Alice hulpmiddelen zoals de app Myfitnesspall en ze draagt een sporthorloge. "Met die app kun je precies bijhouden hoeveel calorieën je binnenkrijgt en mijn sporthorloge geeft onder andere aan hoeveel ik verbrand tijdens de verschillende sportactiviteiten." Met twee vriendinnen, die ook graag wat kilo'tjes kwijt wilden, startte ze een whatsappgroepje waarin lief en leed over het afvalproces wordt gedeeld. De blessure verdween en Alice kreeg steeds meer motivatie om te sporten. "Laat ik eerlijk zijn, ik had het nooit van mezelf verwacht dat ik sporten zo leuk zou vinden. Op een gegeven moment zit je in een flow. Ik spin weer en ga drie keer per week zwemmen. Nu lig ik ineens om 07.00 al in het zwembad en wandel drie keer per week een uur."

Minder pillen slikken

Alice merkt een wereld van verschil qua klachten. "Ik heb veel meer 'fut', ik ben minder moe en mijn medicatie is verminderd. Ik zal nooit helemaal zonder medicatie kunnen, maar inmiddels slik ik wel een pil minder dan voorheen. Bij mijn laatste fietstest had ik ook veel betere resultaten." Sinds Alice flink wat kilo's is verloren voelt ze zich bevrijd. "Shoppen is ineens een stuk leuker. En ik geniet heus nog wel. In het weekend eet en drink ik wat ik lekker vind, maar maandag gaat die knop weer om!"

Meer energie

"Sinds ik mijn leefstijl heb aangepast en zoveel ben afgevallen voel ik mij een stuk beter. Ik heb meer energie, ben minder moe en slik minder medicijnen."

Alice Post kreeg in 2011 haar eerste hartinfarct. In de jaren daarop volgden nog twee lichte hartinfarcten. "Ik was aan het valideren van een derde infarct en bleef klachten houden. Vooral na het sporten kreeg ik het benauwd en had last van een verkrampt gevoel. Voor een second opinion ben ik naar Janneke gegaan."

Roer om

Alice's vader had suikerziekte en was ook hartpatiënt. Nadat Alice zelf drie keer een hartinfarct heeft gehad, wist ze dat ze iets moest gaan veranderen. Ze heeft drie kinderen en na haar zwangerschappen was het moeilijk om de kilo's kwijt te raken. Wel deed Alice altijd aan sport. "Ik ging niet zo graag naar de dokter als ik iets mankeerde omdat ik wist dat ik te zwaar was. Ik dacht de artsen zullen wel denken: ga eerst maar eens afvallen. Je weet drommels goed dat het moet, maar probeer die knop maar eens te vinden."

NAAM: NELLEKE ALBERS
LEEFTIJD: 67 JAAR
WOONPLAATS: MAARTENSDIJK
WERK: EIGEN MAKELAARSKANTOOR

Luister naar je lichaam

Nelleke Albers kreeg tijdens de overgang last van hartkloppingen. Via haar gynaecoloog kwam ze bij HeartLife terecht. "Janneke adviseerde mij onder andere om het een stuk rustiger aan te doen. Ik was eigenlijk een beetje doorgedraaid." Nelleke heeft de tijd genomen om meer te ontspannen. "Soms moet je even gas terug nemen, maar dat zie je zelf vaak niet in. Het kan zijn dat je al lange tijd te druk bent, maar dat heb je zelf niet in de gaten. Maar op een gegeven moment gaat je lichaam dan protesteren."

'Je auto laat je ook elk jaar keuren voor een APK, die moet je ook onderhouden. Dat is hetzelfde met je lichaam'

Hartproblemen zitten in de familie, haar moeder heeft last van hartfalen en haar vader heeft een hartinfarct gehad. Mede daarom is het voor Nelleke extra belangrijk om regelmatig te checken hoe haar gezondheid ervoor staat. "Je auto laat je ook elk jaar keuren voor een APK, die moet je ook onderhouden. Dat is hetzelfde met je lichaam, daar moet je ook aan werken. Het is eigenlijk heel logisch, als je lichaam het niet doet: dan kan je de rest vergeten. Als je lichaam goed functioneert, heb je ook meer energie. Je bent mentaal sterker en kunt beter problemen oplossen."

Hoe Nelleke dat doet? Ze heeft altijd al veel gesport. Vroeger deed ze aan ballet, paardrijden en schaatzen. Sinds tien jaar traint ze met personal trainer Nathalie Schaafsma. Dat doet ze twee keer per week 1,5 uur. "Met Nathalie train ik altijd, ongeacht mijn fysieke conditie. Ze maakt altijd een training op maat. Ik geef mijn doelen aan en elke training is anders, afhankelijk van mijn conditie op dat moment. Soms



behandelt ze eerst een spierprobleem, als dat nodig is. Ik ben wat ouder, maar juist daarom vind ik het belangrijk om genoeg te bewegen. Ik wil voorkomen dat ik krom ga lopen. Nathalie weet precies wat wel en niet goed is voor mijn lijf."

"Na een lange dag heb je misschien meer zin om met een wijntje op de bank te liggen, maar dan blijf je mentaal moe. Het is juist goed om wel te gaan bewegen, dan ben je fysiek moe maar krijg je uiteindelijk op de lange termijn wel meer energie. En in het weekend maak je dan tijd voor dat wijntje, want het moet wel leuk blijven."

1



HeartLife Klinieken stuurt geregeld patiënten door naar fysiotherapeut en 'lijfstijl' specialist **Nathalie Schaafma**. Nathalie richt zich niet enkel op het lichamelijke probleem. Ze kijkt naar het groter geheel zodat cliënten zelf inzien waar de klacht vandaan komt. Ze ontwikkelt voor hen een persoonlijk bewegings- en voedingsplan. Nathalie: "Geen zin in de sportschool? Ga lekker de natuur in, zoek een parkje op en ga aan de slag met deze oefeningen."

2



Oefening 1 Planken op een bankje - Buik, rug en houding

Planken is een bekende oefening. Met 'planken' train je je hele lichaam, maar de focus ligt op de buikspieren en de onderrugspieren. Ook is planken goed voor een betere stabiliteit. Je kunt steunen op je handen maar als je last krijgt van je polsen kun je ook op je ellebogen leunen. Belangrijk bij deze oefening is dat je let dat jezelf uitduwt tussen je schouderbladen en je nek in het verlengde houdt van je ruggenwervel, dus geen 'hangende kopjes'. Door je billen omhoog te liften maak je één rechte plank van je rug en activeer je hierbij zowel je buik- als rugspieren.

Oefening 2 Zitten tegen de paal of boom

Dit is een statische oefening waardoor je snel merkt dat je benen verzuren. Zorg ervoor dat je knieën boven je hakken zijn en dat je je gewicht voornamelijk op je hakken houdt. Probeer je rug mooi op te strekken om de rompstabiliteit te activeren. Daarnaast kun je nog beide armen omhoog en omlaag brengen, zodat je rug nog meer op strekt. Blijf laag en zorg ervoor dat je heuphoek 90 graden is.

Oefening 3 Uitvalspas naar voren met weerstand van je armen - Armen, buik en rug

Deze oefening is goed voor je armen, buik en rug. Zolang je constant zorgt dat je je romp strekt, activeer je altijd de rompstabiliteit spieren. Tijdens het oprekken van je romp breng je een been naar voren, de knie van je achterste been breng je richting de grond. Door je armen gestrekt naar voren te houden en weerstand te overbruggen krijg je niet alleen kracht op je armen maar verhoog je de kracht op je buik- en rugspieren. Variatie kan zijn door lopen van de passen zonder weerstand van je armen.

3



'Ik vind het belangrijk dat je buiten beweegt, het bewezen psychologische effect wat je krijgt is heerlijk'

Oefening 4 Rekken van je hamstring en mobilisatie van je lage rug - Benen, rug

Zorg er bij deze oefening voor dat je niet voor een te hoge paal of bank kiest. Je moet je rug en je benen eigenlijk recht kunnen houden tijdens het zakken van je neus richting je knie. Dit vergt veel oefening. Ik vind deze oefening altijd fijn omdat dit de mensen even een rustmoment geeft. Bindweefsel rek je bij minimaal 60 seconden strekken, dus doe deze oefening niet even snel snel.

Oefening 5 'The hundred' - Buik

Dit is een bekende Pilates oefening voor de buikspieren. Probeer 5 tellen in te ademen en 5 tellen uit te ademen en dit 10x, dit maakt het 'the hundred'. Tijdens het in- en uitademen beweeg je krachtig de armen kleine stukjes omhoog en omlaag. Sommige mensen krijgen last van hun nek, ik adviseer dan om dit op te bouwen en leg je hoofd daarom dan ook even neer. Belangrijk is dat je bij het aanspannen van je buik niet een pers beweging maakt maar adem uit, je zult merken dat je buik dan aan/intrekt. Vind je dit moeilijk doe dan net of je in je bikini op het strand staat en houd je buik in.

Oefening 6 Wandelen - Conditie en mentale gezondheid

Je hoeft niet perse te rennen om aan je uithoudingsvermogen te werken. Ik vind het belangrijk dat je buiten beweegt, het bewezen psychologische effect wat je krijgt is heerlijk. Daarvoor hoeft je echt niet te rennen en te eindigen met je tong op je voeten, gewoon heerlijk wandelen en laat je gedachten de vrije loop.

4



5



6



NUTRIGENOMICS: GEZOND(ER) ETEN OP BASIS VAN JE GENEN

We vroegen ons af hoe het kan dat de ene persoon afvalt door het eten van brood en iemand anders juist lijkt aan te komen door het eten van een boterham? We vroegen het aan **Dirk Zoutewelle**, student gezondheidswetenschappen en oprichter van de Cell Care Health group. Volgens hem worstelen we in onze maatschappij met een probleem als het gaat om de keuze voor een gezond dieet: Het 'one size fits all-model'. "Als het op een gezonde leefstijl aankomt gaat het om maatwerk! Ieder mens heeft een ander genenprofiel en zodoende andere behoeftes om optimaal te functioneren."

Genen zijn onveranderlijk

Dirk: "Je staat er misschien niet een, twee, drie bij stil maar je DNA is onveranderlijk. Je genetische blauwdruk blijft hetzelfde tot je overlijdt. Als je weet welke processen afwijken van de norm, dan weet je wat je aandachtspunten zijn. Als je daar op gaat letten kun je gericht je leefstijl aanpassen door middel van slaap, stress vermindering, sporten en een op maat gemaakt voedingsplan. Wij ontwikkelden op basis van laboratorium onderzoek en wetenschappelijke studies een persoonlijk 'genenprofiel'. Hiermee kunnen mensen informatie krijgen over hun persoonlijke aanleg en leren ze hoe ze gezondheidsrisico's kunnen verminderen. Het persoonlijke 'genenprofiel' wordt ingezet voor de verbetering van stofwisseling, voedingsstrategie, fysieke (werk)belasting, reactievermogen

van je hersenen, preventie en de manier hoe je op voeding en medicijnen reageert."

Relatie genen en voeding inzetten om ziektes te voorkomen

"Dirk legt uit dat ze bij genetisch profileren vooral kijken naar de relatie tussen genen en voeding. We onderzoeken leefstijlfactoren als voeding, gedrag en sport. En we gaan je niet vertellen wat voor ziekte je mogelijk kunt hebben maar we kunnen wel vertellen hoe je voedingspatroon er uit zou moeten zien om bepaalde ziektes te voorkomen. Door naar bepaalde genen te kijken kunnen we zien welke factoren of voedingsmiddelen bijdragen bij het ontwikkelen van mogelijke ontstekingen. Dagelijks maakt je lichaam miljoenen celdelingen en zijn er veel

biochemische processen actief. Deze processen kun je positief beïnvloeden door de juiste voeding tot je te nemen. Maar het gaat niet alleen om voeding, tijdens de DNA-profileren wordt er ook gekeken welke manier van sporten het beste bij je past en op welke manier je lichaam met stress omgaat."

Voeding kan natuurlijke herstelprocessen activeren

Door specifieke voedingsstoffen te gebruiken kun je natuurlijke processen activeren die bij herstel betrokken zijn. "Stel je krijgt het advies om meer te gaan sporten, dan kun je direct op de fiets springen en naar de loopband gaan, maar niet iedereen reageert even goed op een bepaalde sport. De een kan beter aan krachttraining doen en een ander weer aan duursport, dit is allemaal afhankelijk van je genen."

Supplementen en medicijnen

En hoe zit het met het gebruik van supplementen? Dirk: "Met voeding kun je veel bereiken, maar soms is de aanvulling van supplementen noodzakelijk. Er is dan niet tegenop te eten. (bijvoorbeeld actief foliumzuur uit met name bladgroenten)" Daarnaast is er ook een verschil in hoe je lichaam bepaalde vitamines op neemt. Het ene genenprofiel kan bijvoorbeeld de vitamine B12 heel goed omzetten, een ander genenprofiel heeft (wat) hulp nodig in de vorm van supplementen." Ook voor het gebruik van medicijnen kan een genenprofiel zeer nuttig zijn. Zo kun je aan de hand van een DNA-profiel beter inschatten of iemand statines kan verdragen. De lever heeft verschillende enzymen die van invloed zijn op de manier waarop je medicijnen afbreekt. Het zou kunnen dat je een serie medicijnen hebt die via het zelfde enzym worden afgebroken, daardoor kun je dan bijwerkingen krijgen. Als je dat weet kun je dat voorkomen."

"Jouw levenskwaliteit hangt af van wat je eet, hoe je genetische response verloopt op de aanmaak en afbraak van adrenaline, hoe je op stress reageert en hoe lang stress blijft hangen. Al deze factoren hebben ook invloed op je hartritme, spijsvertering, stresshormonen, darmen en de manier hoe je kunt ontspannen."

Volgens Dirk mag de gemiddelde Nederlander nog wel iets beter op de hoogte zijn van zijn eigen gezondheid. "Probeer zoveel mogelijk kennis over voeding op te doen, want het heeft meer impact dan je denkt."



'Probeer zoveel mogelijk kennis over voeding op te doen, want het heeft meer impact dan je denkt'

Over Dirk Zoutewelle

Gezondheidswetenschapper in opleiding. Momenteel studeert hij nog steeds aan de University Milton Keynes.



Echte aanrader

In **Hoe word ik een Supervet-verblander** lees je hoe je slanker, fitter en strakker wordt. Niet met het zoveelste dieet, maar door je lijf te leren haar lichaamseigen vetten aan te spreken. Met veel praktische tips om je leefstijl te veranderen. Probeer het maar. Je zult jezelf dankbaar zijn, voor de rest van je leven. Maaïke de Vries is gepromoveerd gezondheidswetenschapper.

AUTEUR: MAAIKE DE VRIES
UITGEVERIJ LUCHT BV
152 PAGINA'S
ISBN 9789492798084



Wittekoek gaat in **Het vrouwenhart** in op het ontstaan van de verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om hartklachten. In 80% van de gevallen kunnen hartklachten voorkomen worden door verandering in leefstijl.

Naast een populair-wetenschappelijke uitleg over het hart en hartklachten geeft zij eveneens goede tips en ideeën om beter voor je hart te zorgen.

AUTEUR: JANNEKE WITTEKOEK
UITGEVERIJ LUCHT BV
191 PAGINA'S
ISBN 9789491729805

Mijn favoriete tijdschrift

Zesmaal per jaar uitgebreide achtergrondverhalen, fotoreportages, interviews, columns en adviezen op het gebied van training en voeding.

Naast het tijdschrift heeft Losse Veter ook een online platform www.losseveter.nl, en is uitgegroeid tot de meest populaire Nederlandse atletiekwebsite, onder andere door de inzet van video.

LOSSEVETER.NL
6X PER JAAR



AAN DE SLAG MET VOEDING, SUPPLEMENTEN EN MEDICIJNEN

Wat velen misschien nog niet weten is dat hart- en vaatziekten beginnen op de kinderleeftijd. Het dichtslibben van de vaten verloopt als een 'stille' ziekte. Uit autopsie studies is bekend dat er bij pubers al plaques zichtbaar kunnen worden gemaakt in de kransslagaders. Alleen al om die reden moeten we vroeg starten met het nemen van preventieve maatregelen. Dat gezegd hebbende is het dus nooit te laat voor preventie.

Ook als je al een hartziekte of behandeling hebt gehad. Wat een groot probleem is in onze medische maatschappij is dat mensen vaak niet goed weten hoe ze dit moeten aanpakken. Ze laten zich overleveren aan de heren en dames medici en hopen maar dat het goed komt. Een gevoel van "dat overkomt mij toch niet" overheerst. Maar met het alsmat dikker worden van de mensheid, is er momenteel meer overgewicht dan ondergewicht in de wereld, met alle chronische ziekten die daar uit voortvloeien, zoals diabetes, hypertensie, en verhoogd cholesterol, en dit zal uiteindelijk leiden tot nog meer hart- en vaatziekten. De hoogste tijd voor meten, weten, gezond eten en trouw je medicijnen (blijven) gebruiken.

Aan de slag

Geen goede voornemens meer maar gewoon ergens midden in het jaar, of gewoon NU je getallen in kaart brengen. Met de getallen bedoel ik je risicofactoren. Je cholesterolwaarden, bloeddruk en suikergehalte voel je doorgaans niet wanneer ze onregelmatig dreigen te raken. Op het moment dat er al flink wat schade is aangericht krijg je misschien een signaal. Ik roep daarom ook iedereen op om zijn risicofactoren te kennen en ze op streefwaarde te krijgen!

Hoe ga ik om met mijn risicofactoren?

Een gezonde leefstijl met een normaal gewicht, gezond dieet en veel bewegen is de basis van goede preventieve zorg. Bij vrouwen is het belangrijk om een onderscheid te maken tussen de levensfase



BLOEDDRUK:
120/80



CHOLESTEROL:
5-3-1- REGEL



BLOEDSUIKER:
< 5



GEWICHT:
BMI < 25 en/of
buikomvang < 88 cm



ROKEN:
0

Hoge bloeddruk

Ideale bloeddruk: 120/80 mmHG
Normale bloeddruk: 140/90 mmHG
Hoge bloeddruk: alles daarboven

Top 5 maatregelen hoge bloeddruk

1. stoppen met roken
2. afvallen
3. verminderen van alcohol gebruik
4. meer lichaamsbeweging
5. minder zout

Als leefstijlveranderingen in eerste instantie onhaalbaar blijken ga ik toch al snel starten met medicijnen om het kwetsbare vaatstelsel optimaal te beschermen. Als we de bloeddruk op orde hebben en de leefstijlveranderingen komen later, wat vaak het geval is want dat duurt langer, dan kunnen we de medicatie stoppen. Dat vinden mijn patienten vaak een mooi vooruitzicht!

voor en na de overgang. Meer dan 80% van de vrouwen na de overgang heeft één of meer risicofactoren. Bij het bepalen van het risico op hart- en vaatziekten is het van belang om je risicofactoren goed in kaart te brengen en te behandelen. Het inschatten van het risico op hart- en vaatziekten is vergelijkbaar tussen mannen en vrouwen. Echter het verhoogde risico wat is geassocieerd met hoge bloeddruk en suikerziekte, maar ook het beschermende effect op het hart van regelmatige beweging en matig alcohol gebruik, is groter bij vrouwen dan bij mannen. Leefstijlaanpassingen en/of behandeling met medicijnen ten aanzien van de risicofactoren vormen het speerpunt in een effectief preventief beleid. Nog even ter herinnering: je bloeddruk en je cholesterolgehalte.

‘Ken-je getallen èn Werken-aan-je-getallen’

Wat is een te hoog cholesterol? Ken de 5-3-1-regel!

Het gevaarlijke van cholesterol is dat je zelf niet kunt voelen of zien dat je cholesterol te hoog is. Dat kun je alleen zien door middel van een meting in het bloed. Bij een cholesterolmeting wordt er gekeken naar de verhouding van het goede HDL en het slechte LDL-cholesterol. Een gezonde volwassene moet een totaal cholesterolgehalte hebben van onder de 5 mmol per liter. Het LDL-gehalte dient onder de 3 mmol/liter te

liggen en het HDL-gehalte moet minstens 1 mmol/liter zijn, maar het liefst hoger. Als je een hartinfarct hebt gehad of gedotterd bent liggen de streefwaarden nog lager (LDL-cholesterol < 1,8 mmol/L).

Behandeling

Vrij snel na verlaging van het cholesterolgehalte, in ongeveer een tot twee jaar, neemt het risico op hart- en vaatziekten af. De allereerste maatregel bij iedere vorm van een afwijkend vetgehalte in het bloed is een

wijziging in voeding en leefstijl. Daarnaast kan met medicijnen behandeld worden.

Top 5 belangrijkste oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte

1. Verkeerde Voeding; Het eten van teveel verzadigd vet. ‘Verzadigd’ zijn doorgaans vetten die hard worden in de ijskast. De grootste boosdoener is transvet; transvet komt van nature voor in melk en vlees van herkauwers zoals koeien en schapen. Verder kan het

zitten in frituur-, bak- en braadvetten en in gebak, koek en snacks. Door zoveel mogelijk te kiezen voor vloeibaar of zacht vet en niet te veel koek, gebak en snacks te eten, beperk je de inname van transvet.

2. Erfelijke aanleg

3. Een te hoog lichaamsgewicht; door het teveel aan buikvet raakt de vetstofwisseling gestoord.

4. Te weinig bewegen

5. Diabetes

Nutraceuticals en supplementen

Vaak krijg ik de vraag of het zinvol is om supplementen te slikken. Bij een gevarieerde en uitgebalanceerde voeding zoals in het voorgaande lijstje heb je die in de regel niet nodig. Ik geef je wel een overzichtje van supplementen waar je hart blij van wordt. Er is echter nog onvoldoende wetenschappelijk bewijs of je er langer door leeft.

→ Anti-oxidanten.

De grootste schade in de vaatwand wordt gemaakt door LDL-deeltjes die geoxideerd zijn. Oxideren is eigenlijk een reactie van het lichaam om ‘indringers’ uit te schakelen. Op het moment dat LDL-deeltjes zijn weggezaakt in de vaatwand vindt er in eerste instantie oxidatie plaats. Deze oxidatie kan geremd worden met Vitamine E (400-8-000 IU) Vitamine C (1000 mg), beta-caroteen (6 mg) en selenium (200 ug). Deze anti-oxidanten dragen ook bij aan een soepele binnenbekleding (endotheel) van de vaatwand.

→ Niacine:

ook wel vitamine B3 genoemd, remt de natuurlijke cholesterol synthese. Het verlaagt het LDL, verhoogt HDL en pakt de triglyceriden aan.

→ B-vitaminen.

B6, B12 en foliumzuur.

→ Plantensterolen.

Dit zijn cholesterolachtige stoffen, die in de celmembranen van bepaalde plantensoorten, zoals noten en sojaboon, voorkomen. Een dagelijkse dosis van 1 tot 3 gram wordt aanbevolen, waardoor het LDL-cholesterolgehalte in het bloed met gemiddeld 10% wordt verlaagd.

→ Visolie:

aanbevolen dagelijkse dosering 1000 mg/dag.

→ Berberine:

een natuurlijk plantenextract van de Berberis aristata plant die een gunstige invloed heeft op ontstekingsprocessen en op het cholesterol en triglyceridegehalte.

→ Rode rijst gist tabletten.

Rode rijst gist is een traditioneel Chinees voedingsproduct waarbij rijst gefermenteerd wordt. Het is 1 van de vele Chinese kruiden die al meer dan 1200 jaar in de Chinese geneeskunst worden gebruikt voor aandoeningen van de spijsvertering en de bloedsomloop. Rode gist rijst bevat zogenoemde monacolines. Monacoline K, later omgedoopt tot lovastatine, bleek een krachtige cholesterol synthese remmer.

Medicijnen

Ik leg vaak uit in de spreekkamer dat niet de medicijnen als ‘gif’ moeten worden gezien, maar juist het cholesterol, de hoge bloeddruk, diabetes of roken. Medicijnen, nieuwe onderzoekstechnieken, verfijnde bloedtesten en wetenschappelijke data hebben er juist toe bijgedragen dat we nu veel eerder en beter hart- en vaatziekten kunnen voorkomen en we richting de 100 jaar gaan. Bij hart- en vaatziekten is het vaak lastig dat de medicijnen niet meteen je veel beter laten voelen, ze doen preventief en vaak op lange termijn hun werk.

Spelregels voor goed medicijngebruik:

→ Begrijp waarom je medicijnen krijgt.

Vraag om duidelijke uitleg van de arts, zodat je weet wat je krijgt en wat de medicijnen voor je doen.

→ Neem je medicijnen op de juiste tijd/dag.

In een klein pilletje kan de werkzame stof zitten die beter zijn werk doet als het regelmatig en op de juiste voorgeschreven tijd wordt ingenomen. Dit heet therapietrouw, echt heel belangrijk.

→ Bijwerkingen? Melden!

Als je denkt dat een bijwerking van de medicijnen komt, stop er dan niet mee! Overleg met je arts of het aan de medicijnen of aan iets anders kan liggen. Soms gaan bijwerkingen over of is het de combinatie met voeding, leefstijl die de bijwerking geeft.

→ Meten is weten.

Als je twijfelt of je medicijnen nog zijn werk doen, laat je dan regelmatig controleren. Denk niet te snel, och ik kan wel zonder, want ik merk niets. Dat kan je pas zeggen als je meet en weet.

→ Weet wat je slikt of spuit.

Medicijnen zijn vaak klein, maar kunnen een gigantisch effect en voordelen opleveren. Soms zijn ze kostbaar, maar weet bijvoorbeeld dat cholesterolverlagers niet duurder zijn dan een kop koffie op het terras. Kom meer te weten over je lijf, je aandoening en wat je aan medicijnen gebruikt. Dan kan je ook een goed gesprek erover hebben met je behandelaar.

LAAT JE NIET MISLEIDEN!

“Vetarm, suikervrij, biologisch, met natuurlijke suikers, zonder toegevoegde suikers, glutenvrij en laag in calorieën.” Etiketten geven steeds meer informatie over wat er precies in de voedingsmiddelen zit. Maar soms kan een tekst ook misleidend zijn. Geen nood, want met een beetje hulp weet je voortaan waar je op moet letten bij het lezen van etiketten?

Op het etiket zijn de ingrediënten in volgorde van belangrijkheid vermeld. Het lezen van etiketten is iets wat we ons langzaam zouden moeten aanleren,

uiteindelijk kun je zo gezondere keuzes maken. Handig als je gewicht wilt verliezen, extra spieren wilt opbouwen of met voeding je cholesterol wilt verlagen.

Koolhydraten

Elk lichaam heeft koolhydraten nodig als energiebron. Onze hersenen kunnen zelfs niet zonder glucose (een soort koolhydraat). In principe worden koolhydraten uit ons eten en drinken verbrand. Maar als je meer koolhydraten eet dan dat je lichaam verbruikt, dan slaat je lichaam vooral het vet uit de voeding op. Wil je gewicht verliezen? Beperk dan je koolhydraatname. Gemiddeld gezien moet je dagelijkse energiebehoefte voor ongeveer 40% uit koolhydraten bestaan. Als vrouw heb je ongeveer 2000 calorieën per dag nodig, dat zijn dus 800 calorieën aan koolhydraten, 1 gram verteerbare koolhydraten levert 4 calorieën op, dat zou betekenen dat je per dag 200 gram koolhydraten moet eten.

Vet

Vetten zijn niet per definitie slecht. Vet is een bron van energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren. Je kunt een onderscheid maken tussen onverzadigde vetten (oké vetten) en verzadigde vetten (verkeerde vetten). Wil je het risico op hartziekten verlagen, dan is het belangrijk dat je voedingsmiddelen eet die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren zoals plantaardige oliën en margarines. Producten die veel transvetten bevatten kun je beter laten staan. Transvet komt van nature voor in melk en vlees van koeien en schapen. Ook frituur-, bak- en

braadvetten, gebak, koek, snacks en chips bevatten (veel) transvetten. Transvetten zijn nog slechter voor de gezondheid dan verzadigd vet. Ze verhogen het LDL-cholesterolgehalte van je bloed en verlagen het HDL-cholesterol. Hierdoor verhogen transvetten het risico op hart- en vaatziekten. Voor een vrouw die normaal 2.000 calorieën per dag binnenkrijgt geldt het advies om niet meer dan zo'n 2 gram transvet per dag te nemen, voor een man die gemiddeld 2.500 calorieën per dag binnenkrijgt komt dit neer op maximaal 3 gram.

Voedingswaarde

Koolhydraten
Vetten
Eiwitten
Suiker
E-nummers

Eiwitten

Eiwitten mogen niet ontbreken bij je dagelijkse voedselinname. Het valt je misschien op dat er in de schappen steeds meer producten met eiwitten zijn te vinden. Dat is niet voor niets, want eiwitten leveren aminozuren en dit zijn belangrijke bouwstenen voor het eiwit in lichaamscellen. Ons lichaam kan sommige aminozuren zelf maken, andere moeten uit voeding komen, dat zijn de essentiële aminozuren. Een teveel aan eiwitten is niet perse slecht, maar je lichaam kan maar een bepaald aantal eiwitten opnemen. Daarom is het verstandig om uit te reken hoeveel gram eiwitten je ongeveer nodig hebt. Volwassen personen hebben gemiddeld ongeveer 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Stel je weegt 70 kilo dan heb je ongeveer 56 gram eiwit nodig per dag.

Suiker

Een volwassen vrouw mag per dag 50 gram aan vrije suikers binnen krijgen. Voor een volwassen man is dit 60 gram. Het gaat dan om vrije suikers, dit zijn alle suikers die door de fabrikant zijn toegevoegd en alle suikers uit honing, siroop, vruchtensappen en vruchtenconcentraat.

Veel producten die in eerste instantie gezond lijken bevatten stiekem toch behoorlijk wat suikers, vetten of koolhydraten. Denk aan vruchtenyoghurt, cruesli, vruchtensappen of mueslirepen. Check daarom even het etiket om de hoeveelheid suiker te zien.

E-nummers

Hoe zit het ook alweer met E-nummers? Ze hebben vaak een slechte naam, maar E-nummers zijn per definitie slecht. Als we het over E-nummers in producten hebben dan bedoelen we vaak de stoffen die als extra hulpstoffen aan een voedingsmiddel worden toegevoegd. Bewerkte producten bevatten E-nummers: dit zijn toevoegingen die ervoor zorgen dat een product bijvoorbeeld langer houdbaar is, mooi glanst, niet verkleurt en niet schift. Soms zijn dit ook gewone stoffen die van nature ook in voedingsmiddelen worden toegevoegd zoals citroenzuur.

Tot slot: onze voeding is van hoge kwaliteit. De veiligheid van de voeding hangt mede samen met gebruik van hulpstoffen.

BRONNEN:
VOEDINGSCENTRUM, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318617.php>
<https://www.optimalegezondheid.com/hoeveel-koolhydraten-heb-je-per-dag-nodig/>
DIABETESFONDS

DOE DE LABEL QUIZ!

- 1 Als er natuurlijk op staat is het altijd gezonder?
Juist / Onjuist
- 2 Als er light op een product staat bevat het geen vetten?
Juist / Onjuist
- 3 Gemaakt van echte vruchten betekent dat het vooral uit fruit bestaat?
Juist / Onjuist
- 4 Licht gezoet betekent dat er weinig suiker in zit?
Juist / Onjuist
- 5 Organische voeding is altijd een betere keuze?
Juist / Onjuist

Antwoorden:
1. Onjuist. Deze voedingsmiddelen kunnen nog steeds vol zitten met calorieën, vetten, suiker, zout en koolhydraten. Lees daarom de ingrediënten en vergelijk het dan met andere producten om de gezondste keuze te maken.
2. Onjuist. Het kan een gezondere keuze zijn, maar het op: soms hebben licht versies van deze producten extra zout of suiker om ze beter te laten smaken.
3. Onjuist. Wanneer een product beweert dat het 'is gemaakt met' volle granen, fruit of groenten, betekent dat niet dat er veel hiervan in zit. De werkelijke hoeveelheden van die gezonde ingrediënten kunnen vrij klein zijn. Check het etiket om zeker te zijn.
4. Juist. Er zijn regels voor wat 'suikervrij' en 'geen toegevoegde suikers' betekent. Maar 'lage suiker' en 'licht gezoet' zijn termen die worden gebruikt om te suggereren dat producten niet veel suiker bevatten maar dit betekent niet dat ze geheel suikervrij zijn.
5. Onjuist. Verpakte, verwerkte biologische voedingsmiddelen kunnen nog steeds veel calorieën, verzadigd vet en toegevoegde suikers bevatten.
Vers voedsel is meestal de beste keuze.

Hoogleraar Fysiologie van de Voeding, Universiteit van Maastricht

‘DE KRACHT VAN GEZONDE VOEDING IS PREVENTIE’

Bent u al vegetariër, veganist of volgt u de schijf van 5? Gezond eten klinkt makkelijk maar wat een keuzestress in onze wereld van overvloed. Toch weten we steeds meer over de effecten van gezonde en ongezonde voeding op onze gezondheid. We vroegen **professor dr. Jogchum Plat**, die hier dagelijks onderzoek naar doet op de Universiteit van Maastricht wat gezonde voeding inhoudt en wat we er met betrekking tot hart- en vaten mee kunnen bereiken.

Wat is de kracht van gezonde voeding?

De kracht van gezonde voeding als onderdeel van een gezonde leefstijl is preventie van ziekten. Denk hierbij aan dichtslibbende bloedvaten (atherosclerose), hetgeen de kans op hart- en vaatziekten vergroot. We worden ons meer en meer bewust van het feit dat als we in een vroege fase van ons leven beginnen met gezond eten en leven, we daar veel profijt van hebben later in ons leven en zodoende niet allen ouder maar vooral gezonder ouder kunnen worden. Dat weten we al veel langer maar begint nu steeds duidelijker in de publieke opinie door te dringen.

Hoe onderzoekt u het effect van voeding op het lichaam?

Om te weten wat voeding doet in je lichaam doen we onderzoek bij groepen mensen met een bepaalde aandoening, zoals verhoogd cholesterol, astma of een ontstoken lever. We vragen of ze zich strikt aan een bepaald voedingsadvies willen houden, bijvoorbeeld het eten van een voeding dat verrijkt is met plantensterolen. En dan meten we wat voor effect dit op het lichaam heeft door in het bloed te kijken naar cholesterol concentraties. Tegenwoordig kan dit met steeds nieuwere niet invasieve technieken zoals het maken van oogfoto's om te kijken naar de kleine bloedvaten, met ultrageluid kijken naar flexibiliteit van

grote bloedvaten of met MRI-scanners naar de hoeveelheid en soort vet in de lever of de bloedflow in het brein. Ook via DNA onderzoek komen we steeds meer te weten.

Was vroeger onze leefstijl gezonder voor hart en bloedvaten?

Onze eet- en leefgewoontes hebben invloed op de aanmaak en afbraak van bepaalde stoffen in ons lichaam. Als we kijken naar het cholesterol metabolisme wordt het lichaam nu blootgesteld aan een hele andere omgeving. Vroeger aten we minder cholesterol en meer plantaardig. Deze plantaardige voeding bevat veel stoffen die de opname van cholesterol uit de voeding remmen. Dus dat weinige voedingscholesterol was ook niet echt makkelijk beschikbaar. Het lichaam is destijds ingenieus geworden in het zorgen voor een vangnet om bijvoorbeeld cholesterol zelf aan te maken en ook deels als galzouten te recyclen voor hergebruik. Tegenwoordig is het anders en eten we veel meer cholesterol in onze voeding en juist minder plantaardige voeding waardoor al het cholesterol makkelijk wordt opgenomen. Er is dus veel meer cholesterol in het bloed aanwezig. Bovendien bewegen we minder en eten we meer, en teveel verzadigde vetten uit vlees, melk, roomboter etc. Het lichaam kan dat niet optimaal verwerken en het slechte LDL-



cholesterol zorgt dan voor het dichtslibben van de bloedvaten. Met het eten van plantensterolen kunnen we dit proces weer (net als vroeger toen we plantaardig aten) enigszins afremmen.

Wat is het geheim van plantensterolen?

Plantensterolen zijn de cholesterolverlagers van moeder natuur. Het eten van voeding verrijkt met plantensterolen verlaagt de opname van cholesterol uit de darm en daarmee het slechte LDL-cholesterol in het bloed waardoor de kans op hart- en vaatziekten afneemt. Het zit in voedingsmiddelen zoals plantaardige oliën, broccoli, tomaten, noten, appels en in producten verrijkt met plantensterolen. Ze hebben inmiddels een prominente plek verworven in nationale en internationale richtlijnen om de kans op hart- en vaatziekten te verminderen. Volg de richtlijnen gezonde voeding en voeg daar gerust producten verrijkt met plantaardige sterolen aan toe. Daar kun je niet meer omheen.

Wat is uw nieuwste ontdekking?

Wat we de laatste jaren hebben ontdekt is dat plantensterolen zelf ook enigszins in het bloed worden opgenomen en daar meer doen dan alleen het cholesterol verlagen. Ze hebben een positief effect op het versterken van je afweersysteem. Dat betekent dat mensen met aandoeningen van het immuunsysteem zoals astma, een ontstoken lever, multiple sclerose of een chronische darmontsteking, met het eten van plantensterolen de natuurlijk afweer zouden kunnen verbeteren. De eerste labresultaten zijn werkelijk verbluffend en veelbelovend. Het zal moeten blijken hoeveel effect we in patiënten groepen gaan zien. Dat onderzoek zijn we nu aan het doen.

Hoe weten we dat we voldoende plantensterolen binnen krijgen?

Je kunt heel eenvoudig al je smeerboter vervangen door margarine van plantaardige vetten verrijkt met plantensterolen om voldoende binnen te krijgen. Plantensterolen hebben vet nodig om opgenomen te worden en hun werk te kunnen doen vandaar dat ze voornamelijk in vette producten zoals een margarine zitten. Er zijn ook andere voedingsmiddelen met verrijkte plantensterolen verkrijgbaar, zodat je kunt kiezen wat bij jou past.

Als er één ding is wat u de Nederlander zou willen adviseren om hartziekten te voorkomen, wat zou dat zijn?

Zorg voor een gezonde leefstijl. Eet plantaardig (noten, peulvruchten, volkoren producten etc), minder vlees en ga meer en regelmatig bewegen! Je hoeft niet meteen vegetariër of veganist te worden. Minder vlees eten is al gezonder en goed voor ons milieu. Je krijgt minder verzadigde vetten binnen, die slecht zijn voor het cholesterol. Een gezonde voeding heeft echt veel invloed in de preventie van het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Heb je al een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, eet dan eventueel ook nog voedingsmiddelen verrijkt met plantensterolen. Maar leefstijl is meer dan gezond eten. Elke dag regelmatig bewegen is ook zeer belangrijk. Dat hoeft geen intensieve sport te zijn maar gewoon in beweging blijven, traplopen, fietsen etc. Zo bescherm je jezelf nog beter tegen hart- en vaatziekten.

WEET WAT JE EET

Voedings ABC

Je hebt het vast wel eens gehoord: "An apple a day keeps the doctor away", maar werkt dat nou echt? We weten dat als je er een evenwichtig en gebalanceerd eetpatroon op na wilt houden, je voldoende groente en fruit moet eten (200 gram groente, 200 gram fruit). Verder staan peulvruchten, volkorenproducten, noten en vette vis op het boodschappenlijstje. En de consumptie van zuivel, rood vlees, suikerhoudende dranken, koek, chips, snoep en alcohol moet je matigen.

Maar welke voedingsmiddelen kun je nu het beste kiezen om de conditie van je hart en bloedvaten te verbeteren? De onderstaande voedingsmiddelen bevatten veel antioxidanten en omega-3. Deze stoffen zijn essentieel om ons hart gezond te houden.



♥ APPEL

"An apple a day keeps the doctor away"! Recent Amerikaans onderzoek heeft laten zien dat het eten van twee appels per dag een positief effect heeft bij het verlagen van het LDL-cholesterol.

♥ AVOCADO

Vet gezond! Officieel gezien zijn avocado's vruchten, ze zitten vol met onverzadigde vetten (gezonde vetten), die goed zijn voor hart en bloedvaten en je cholesterol verlagen. Het hoge kaliumgehalte zorgt voor een verlaging van de bloeddruk. Het rijpingsproces van een avocado kun je versnellen door deze naast een appel en banaan te bewaren.

♥ BLAUWE BESSEN

Klein, maar fijn. De 'blauwe wonderjes' bevatten anthocyaan, een stof die de bes zijn blauwe kleur geeft. Anthocyaan kan er onder andere voor zorgen dat de vetophoping van bijvoorbeeld cholesterol in de bloedvaten wordt verminderd en het werkt ontstekingsremmend.

♥ BROCCOLI

Wist je dat broccoli eigenlijk de bloem van een plant is? Broccoli is een populaire groente en dat is niet voor niets. Naast ontstekingsremmend, ontgiftend, blijkt de groente vol met antioxidanten ook een positieve invloed te hebben op de bloedsomloop, dit komt door het stofje sulforafaan.

♥ CHOCOLADE

Pure chocolade is helemaal niet zo'n grote zonde als je misschien denkt. Pure chocolade is zelfs goed voor je gezondheid en levert belangrijke mineralen, essentiële aminozuren en polyfenolen. Het beschermt lichaamscellen, werkt ontstekingsremmend en remt verouderingsprocessen waaronder aderverkalking, wat weer een belangrijke oorzaak is van hart- en vaatziekten.

♥ HAVERMOUT

Havermout is perfect om snel een lekker en voedzaam ontbijt klaar te maken. De oplosbare vezels zorgen ervoor dat je langer vol zit. Ook helpen deze vezels om uw slechte LDL-cholesterol omlaag te brengen. De koolhydraten in havermout worden langzaam door je lichaam opgenomen waardoor er geen snelle piek ontstaat in je bloedglucosegehalte en de energie langzaam wordt afgegeven aan je bloed. Haver is bovendien een belangrijke bron van proteïnen, calcium, ijzer, magnesium, zink, koper, thiamine en vitamine E.

♥ KANEEL

Kaneel wordt al eeuwenlang gebruikt voor het bereiden van voedsel en als medicijn. Waarom? Kaneel kan helpen tegen verkoudheid, misselijkheid, diarree en menstruatiekrampen. Uit verschillende internationale onderzoeken is gebleken dat kaneel een positief effect heeft op je bloedsuikerspiegel. Nadat je gegeten hebt stijgt je bloedsuikerspiegel, bij proefpersonen bleek dat kaneel het bloedsuikerniveau na de maaltijd in balans houdt.

♥ KNOFLOOK

Knoflook heeft een gunstig effect op de bloedsomloop en kan daardoor bloeddruk verlagend werken. Dit komt door de stof allicine. Kauw na het eten van (teveel) knoflook op een blaadje peterselie of munt om de overheersende geur te neutraliseren.

♥ KURKUMA

Kurkuma staat ook wel bekend als geelwortel. In oosterse landen wordt het gebruikt om gerechten kleur en smaak te geven. De krachtige kurkuma wordt al jarenlang gebruikt ter bevordering van de gezondheid en is met name populair vanwege de ontstekingsremmende en antioxidante eigenschappen. Maak thee van kurkuma of gebruik het om je eten te kruiden.

♥ RODE BIETEN

Rode bieten zijn een bron van nitraat, een stof die je lichaam nodig heeft om het bloed vlot te laten stromen en je bloeddruk laag te houden. Hoewel rode bieten weinig calorieën bevatten, zitten ze vol water, vezels en eiwitten. Deze stoffen zijn erg belangrijk voor het behoud van een gezond gewicht.

♥ VETTE VIS: ZALM, MAKREEL, FOREL

Vette vis zoals zalm, makreel, forel, sardines bevatten veel omega-3 vetzuren. Deze helpen om het triglyceridegehalte in ons bloed te laten dalen. Hierdoor kunnen zij cholesterol verlagen. Gebruik zo min mogelijk zout of saus als je vis eet.

♥ WALNOTEN

Walnoten zitten boordevol omega-3 vetzuren, vitamine E, vezels en foliumzuur. Ook zijn ze rijk aan eenvoudige onverzadigde vetzuren. Walnoten hebben een gunstig effect op onze bloedvaten. In meerdere onderzoeken is aangetoond dat walnoten het cholesterolgehalte (LDL) verlagen en het goede cholesterolgehalte (HDL) verhogen.

HeartLife MET DANK AAN...

Dit vijfde nummer van **HeartLife Magazine**, staat wederom boordevol informatie en echte ervaringsverhalen. Deze keer hebben ook alle abonnees van het tijdschrift GezondNU een exemplaar ontvangen. Een maand na publicatie van het magazine is deze uitgave online op heartlife.nl te zien en te lezen. Deze uitgave zou niet tot stand gekomen zijn zonder de support van individuele personen, bedrijven en organisaties. Partijen die achter onze missie staan: betere preventie, meer aandacht voor het vrouwenhart en medisch verantwoorde infotainment, waarvoor onze hartelijke dank. We nemen de inhoud voor eigen rekening, en danken hieronder onze sponsors en adverteerders.

NATHALIE SCHAAFSMA
Kliniek voor Fysiotherapie & Diagnostiek



HART.VOLGERS.ORG
VOLG JE HART

AMGEN®

LUCHT



LEEFH
LANDELIJK EXPERTISECENTRUM
ERFELIJKHEIDSONDERZOEK
FAMILIAIRE HART- EN VAATZIEKTEN



UITGEVER EN AUTEURS VERKLAREN DAT DEZE UITGAVE OP ZORGVULDIGE WIJZE EN NAAR BESTE WETEN IS SAMENGESTELD. GEHEEL ONAFHANKELIJK VAN DE FINANCIËLE ONDERSTEUNING. BEDRIJVEN ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR DE INHOUD VAN DEZE UITGAVE. SAMENSTELLING VAN DE INHOUD KOMT ONDER VERANTWOORDELIJKHEID VAN DR. J. WITTEKOEK TOT STAND. ALLE GEÏNTERVIEWDE PERSONEN HEBBEN TOESTEMMING GEGEVEN VOOR PLAATSING VAN TEKST EN BEELDMATERIAAL ZOALS IN HET MAGAZINE IS WEERGEGEVEN.



VERLAAG CHOLESTEROL MET PLANTEN



100% PLANTAARDIG

Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

HIPPOCRATES
**'Let food be
thy medicine'**

