

Voed je hart: Een gezond voedingspatroon tijdens je revalidatie



Hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten zijn wereldwijd een van de meest voorkomende doodsoorzaken.

Er zijn verschillende risicofactoren die invloed hebben op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten

- Roken
- Hypertensie
- Hypercholesterolemie (hoge LDL of slechte cholesterol)
- Diabetes mellitus (type 1 en type 2)
- Overgewicht en obesitas
- Alcohol- en drugsmisbruik

Mensen met overgewicht/obesitas hebben een hogere kans op verhoogde waarden van cholesterol, triglyceriden en suiker in het bloed. Deze verhoogde waarden kunnen leiden tot atherosclerose of aderverkalking (Figuur 1). Dit is een ophoping van vetachtige stoffen in de bloedvaten, wat vernauwingen kan veroorzaken. Deze vernauwingen kunnen leiden tot hartinfarct, hartfalen, beroerte, nierfalen en andere hart- en vaatziekten. Het is belangrijk om niet alleen aandacht te besteden aan de behandeling van hart- en vaatziekten, maar ook aan de preventie van de risicofactoren. Deze kunnen gecontroleerd/verminderd worden door een **levensstijlverandering**.

38 000/jaar

Sterfgevallen door hart- en vaatziekten in België (2022)

Overgewicht en obesitas

BMI > 25 kg/m²
Overgewicht

BMI > 30 kg/m²
Obesitas

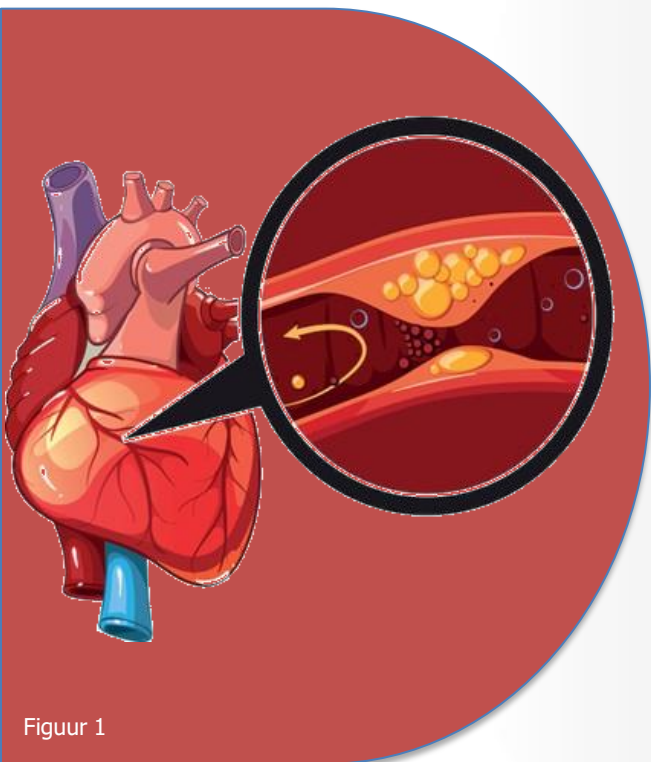
5%

Stijging kans op hart- en vaatziekten als BMI één eenheid stijgt

11%

Kans op sterfte door hart- en vaatziekten, als BMI één eenheid stijgt

Mensen met overgewicht/obesitas hebben meer kans op het krijgen van hart- en vaatziekten en op sterfte door deze ziekten. Dit risico kan verminderd worden door een daling van het gewicht. Onderzoek toont aan dat een gewichtsdaling zorgt voor een bloedvatverwijding, waardoor het hart makkelijker kan pompen en de hartgezondheid verbetert.



Figuur 1

Voed je hart!

Verander je levensstijl en voorkom hart- en vaatziekten! Bouw samen met het team van de cardiale revalidatie aan een gezondere toekomst!

Voed je hart: Een gezond voedingspatroon tijdens je revalidatie



Hypercholesterolemie

Streefwaarde: LDL < 55 mg/dl

25% 20%

Belgische 40-plussers met hypercholesterolemie

Kans op hart- en vaatziekten als LDL-cholesterol met 1 mg/dl stijgt

LDL of slechte cholesterol is een chemische verbinding die zich opstapelt in de bloedvaten. Gezonde voeding, al dan niet in combinatie met medicatie, kan deze opstapeling tegengaan. Het is belangrijk om voeding dat rijk is aan verzadigde vetten en transvetten te vermijden (vb. fastfood, gebak, kant-en-klare maaltijden). De algemene streefwaarde bedraagt <115 mg/dl. De streefwaarde voor patiënten met een bevestigd hartlijden bedraagt <55 mg/dl.

Hypertensie

Streefwaarde: 120-130/70-90 mmHg

Zoutbeperking
5 g/dag

Hypertensie zorgt voor een verhoogde druk op de bloedvaten. Dit verhoogt de kans op bloedvatschade en hart- en vaatziekten. Daarnaast kan hypertensie zorgen voor een vergroting en wandverdikking van de linkerkamer. Dit kan leiden tot een beperkte pompfunctie en hartfalen. Er wordt gestreefd naar een bloeddruk <140/90 mmHg. De optimale waarde bedraagt 120/70 mmHg. Deze waarde kan bereikt worden via medicatie en een zoutbeperking.

Diabetes

Streefwaarde: HbA1c <6,5%

30% 8,5%

Hartpatiënten met diabetes

HbA1c >8,5%, zorgt voor vier keer meer risico op overlijden

Diabetes zorgt voor een verhoogde vatbaarheid voor bloedvatschade. Een waarde die gebruikt wordt voor de diabetes controle is hemoglobine A1c (HbA1c). Deze waarde geeft het gemiddeld bloedglucosegehalte over een periode van 2-3 maanden weer. De streefwaarde (6.5%) kan bereikt worden door medicatie, een verandering in voedingspatroon (vermijden frisdranken, snoep,...) en voldoende beweging.

Conclusie

Een gezonde levensstijl kan een groot verschil maken voor uw algemene gezondheid en het risico op hart- en vaatziekten. Verandering in voedingsgedrag, via een dieet, is een krachtig middel om cardiovasculaire risicofactoren onder controle te houden en te verminderen. Deze veranderingen vragen tijd en inspanning maar zullen mits voldoende beweging en een regelmatige opvolging zeer effectief zijn! **Onthoud dat het nemen van kleine stappen om uw levensstijl te veranderen leiden tot grote veranderingen in gezondheid.**

Voed je hart!

Verander je levensstijl en voorkom hart- en vaatziekten! Bouw samen met het team van de cardiale revalidatie aan een gezondere toekomst!