

Gezonder leven voorkomt hartaandoeningen

LIFESTYLE Een gezonde leefstijl kan in de meeste gevallen hart & vaatziekten voorkomen. Het voorkomt maar liefst 90 procent van de hartaandoeningen, stelt cardioloog Leonard Hofstra.



Leonard Hofstra
Cardioloog

In hoeverre is overgewicht een risico voor hartaandoeningen?

“Er zijn meer risicofactoren dan overgewicht alleen. Uit de Inter Heart Study van 2004 blijkt dat 90 procent van alle hartinfarcten samenhangt met ongezonde leefstijlfactoren zoals te weinig beweging, ongezonde voeding, overgewicht, stress en roken.

Door de leefstijl aan te passen is er dus enorme winst te behalen. Vroeger dacht men dat hartaandoeningen veroorzaakt werden door genetische afwijkingen. Veel onderzoekers en cardiologen stortten zich daarom op genen en moleculen.

Door het Inter Heart onderzoek dat in verschillende landen en continenten is gehouden, blijkt dat hartaandoeningen grotendeels veroorzaakt worden door de levensstijl van iemand.”

Wat kan een gezondere levensstijl betekenen?

“Gezond leven voorkomt enorm veel ziektes en aandoeningen. Een verandering in leefstijl kan ook voorkomen dat er medicatie nodig is. Zo zijn een hoge bloeddruk en een te hoog cholesterolgehalte meestal prima in balans te krijgen door gezonder te eten en meer te gaan bewegen. Wij proberen daarom een beweging in gang te zetten waarbij eerst leefstijladviesen gegeven worden, in plaats van direct medicatie voor te schrijven.

Zelfs diabetes type 2 is in de meeste gevallen omkeerbaar als men gezonder gaat leven. Nu krijgen patiënten medicatie om de suikerspiegel laag te houden, maar daar voorkom je de gevolgen van diabetes niet mee, omdat de medicatie de patiënt niet geneest. Je zou dit ‘windowdressing’ kunnen noemen je verhuult met de medicatie het feitelijke probleem.”

Hoe krijgt de omslag naar gezonder leven vorm?

“Gelukkig zien we al een omslag ontstaan. Het traditionele beeld; ziek-dokter-medicatie-en hopelijk beter, begint al te verschuiven. Mensen worden er bewuster van dat een gezonde leefstijl veel ziektes kan voorkomen.

Ook de fabrikanten zetten voorzichtige stapjes, zoals de ‘friswijzer’ in sommige supermarkten.

Ook de fabrikanten zetten voorzichtige stapjes, zoals de ‘friswijzer’ in sommige supermarkten zodat men kan zien hoeveel suiker er in een bepaalde frisdrank zit. Door educatie zal een gezonde leefstijl stap voor stap de bewustwording moeten vergroten.

Als iedere Nederlander elk jaar iets gezonder gaat leven, zal het aantal mensen met een hartaandoening en diabetes type 2 dramatisch dalen. Dan wordt iedereen fitter en wordt Nederland welvarender omdat er minder uitval door ziekte is.”

Wat is de rol van ons oerbrein bij kiezen voor gezonder leven?

“In de oertijd aten we planten, zaden, noten en soms een wild dier. Als er calorierijk voedsel was, aten we daar zoveel mogelijk van. Hetzelfde gold voor zout. We waren noodgedwongen de hele dag in beweging en rustten zodra dat even kon. Dat survivalpatroon zit nog steeds in ons systeem.

Nu is er volop calorierijk voedsel, zout en een comfortabele bank en ons brein wil het! Er is wilskracht én een gezonde omgeving voor nodig om de leefstijl te veranderen. Gelukkig zien we al omzetsdalingen bij fastfoodketens en frisdrankfabrikanten. Gezond of ongezond voedsel lijkt een lastige keuze, maar als men kiest voor onbewerkte en pure voedingsmiddelen, kan het niet fout gaan.”