Voedingsadviezen bij...

Hypertensie

Hypertensie is de meest voorkomende cardiovasculaire aandoening. Zij is een belangrijke risicofactor voor het optreden van hartfalen, hersenbloeding en aneurismata vooral bij arteriosclerose. Wanneer je de statistieken bekijkt, zie je dat hart- en vaatziekten de belangrijkste doodsoorzaak zijn. Dat klinkt verontrustend, maar er is ook goed nieuws. Het is nog niet duidelijk hoe hypertensie precies ontstaat, maar wel is gebleken dat een gezond leefpatroon de sleutel is tot een gezonde bloeddruk.

Wat is hypertensie?

Men spreekt van hypertensie bij een systematisch optredende systolische bloeddruk hoger dan 140 mmHg en een diastolische druk hoger dan 90mmHg bij alle volwassenen ouder dan 18 jaar. De normale waarden bedragen 120 à 129/80 à 84. De optimale bloeddruk is <120/80. Het voornaamste criterium voor behandeling is nog steeds een diastolische bloeddruk hoger of gelijk aan 90mm Hg (WGO), bevestigd tijdens tenminste 2 controles, rekening houdend met de leeftijd.
Definitie arteriële hypertensie (algemeen) BD >140/90.
Bij bepaalde aandoeningen hanteert men strengere criteria namelijk:

- *Bij parenchymateus nierlijden: BD dient <130/75 te zijn*
- *Bij nierlijden met proteïnurie (>1g/24 uur): BD dient <125/75 te zijn*
- *Bij diabetes mellitus: BD dient <130/70 te zijn*

Oorzaken:

- *Veelal wordt een **hoge zoutinname** geassocieerd met hypertensie. Deze zoutgevoeligheid zou genetisch bepaald zijn. Ook werd vastgesteld dat mensen die aan hypertensie lijden gevoeliger zijn voor zoutinname dan mensen met een normale bloeddruk, en dat oudere hypertensiepatiënten gevoeliger zijn voor een bloeddrukstijging tengevolge van zoutinname dan jongere patiënten.*
- *De bloeddruk stijgt met de **leeftijd** behalve bij bevolkingsgroepen met habitueel laag zoutverbruik.*
- ***Overgewicht** is een belastende factor: elke kilo teveel jaagt de bloeddruk een beetje meer de hoogte in.*
- ***Overmatig alcoholgebruik** is een belangrijke risicofactor.*
- ***Roken** speelt ook een nefaste rol : nicotine werkt vernauwend op de bloedvaten en verhoogt de hartslag.*
- ***Stress** doet de bloeddruk stijgen ofschoon dit wetenschappelijk nog niet kan bewezen worden.*

*Hypertensie is grotendeels **erfelijk** bepaald. Preventie is dan ook van groot belang. Heel wat fatale infarcten op middelbare leeftijd hadden kunnen voorkomen worden door een preventief beleid en dit reeds bij adolescenten.*

Behandeling:

Naast medicijnen die kunnen helpen bij hypertensie moet men zijn levensgewoonten veranderen om het probleem bij de wortels aan te pakken:

- *Matig de zoutinname*
- *Streef een gezond gewicht na*
- *Beperk het alcoholgebruik*

1. Wees zuinig met zout:

De gemiddelde dagelijkse zoutinname bedraagt 10 à 12 g zout of 4 à 5 g natrium. Dit zou teruggebracht moeten worden tot maximum 4 g zout of 1,6 g natrium. Dit is nog veel hoger dan de dosis die ons lichaam strikt nodig heeft. Alleen in bijzondere omstandigheden (bij veel braken, diarree, hevig zweten of inname van vochtafdrijvende middelen) kan de behoefte hoger liggen.

Er zijn verschillende gradaties in het natriumbeperkt dieet:

- *<u>Licht natriumbeperkt</u>: 2000 à 2400 mg natrium of 5 à 6 g zout per dag*
- *<u>Matig natriumbeperkt</u>: 1000 à 1200 mg natrium of 2,5 à 3 g zout per dag*
- *<u>Sterk natriumbeperkt</u>: ongeveer 400 à 500 mg natrium of 1 à 1,2 g zout per dag*

Uitgangspunt hierbij is een voeding die ongeveer 2300 kcal per dag levert.
Volgens de thans geldende opvattingen worden enkel de eerste 2 gradaties van natriumbeperking toegepast. Een sterk natriumbeperkt dieet wordt in uiterste gevallen (bv. bij ernstig hartfalen met oedemen) voorgeschreven, vaak in combinatie met vochtbeperking.

Kris Tijskens-Gillis, voedingsdeskundige
Extra voor apothekers - Hypertensie
© KAVA

Hieronder vindt u een schematisch voorbeeld van een licht en een matig natriumbeperkt dieet:

Licht natriumbeperkt dieet:	***Matig natriumarm dieet:***
- gewoon brood *- gewoon beleg* *- bereidingen: geen zout toevoegen* *- zoutarme bouillonblokjes gebruiken*	*- gewoon brood + natriumarm beleg* *- natriumarm brood + gewoon beleg* *- geen extra zoute vleeswaren* *- opgelet met kaas* *- bereidingen : geen zout toevoegen* *- zoutarme bouillonblokjes gebruiken*

Door minder zout te eten, daalt bij de meeste mensen de bloeddruk en vermindert dus het risico op hart- en vaatziekten.

Tabel:

Het natriumgehalte van een aantal courante levensmiddelen:
mg Natrium/100g levensmiddel

Aardappelen, deegwaren, rijst		*Vleesvervangers*	
gekookte aardappel of deegwaren	2	tofu/tempeh	6-8
gekookte rijst	3	eidooier	50
ongezouten frites	37	ei	150
gezouten frites	133	vegetarische hamburger	560
Brood en granen		*Vis*	
rozijnenbrood	300	verse vis	100
bruin brood/wit brood	500-550	mosselen	300
Corn flakes/Rice crispies	1.000	vis (blik)	300-500
		gezouten haring	1.100
Fruit en groenten		ansjovis	6.400!
vers fruit	1-2		
gedroogd fruit	10	*Vlees*	
verse groenten	gem. 25	vlees onbereid	50-100
gedroogde vijgen	187	paté	800
blikgroenten	>200	rookworst	820
gekookte zuurkool	289	gekookte ham	1.000-1.200
zoetzure uitjes/zure augurken	350	bacon	1.500
rauwe zuurkool	600	rauwe ham	2.500
Diversen		*Dranken*	
tarwebloem	2	appel- of sinaasappelsap	1-10
1 g bouillonblokje	± 200	frisdrank light	15-20
1 g zout	400	wortelsap	30
zelfrijzend meel	900	tomatensap	365
pickels	1.200		
olijven uit blik	2.100!	*Kazen*	
		plattekaas	30
Vetstoffen en oliën		emmenthaler	450
olie	0	boursin / maaslander / cheddar	± 600
ongezouten boter	5	gouda	860
dieetmargarine	10-255	camembert	900
mayonaise	300	smeerkaas	1.250
gewone margarines	450	roquefort - feta	1.750

Nota: *• Zeezout, selderijzout , knoflookzout bevatten evenveel natrium als gewoon keukenzout*
• In dieetzout zijn de natriumzouten vervangen door kalium-,magnesium- en/of ammoniumzouten. Ze smaken anders dan keukenzout. Het kalium in dieetzouten kan een probleem veroorzaken bij nierziekten.
• Vroeger adviseerden we mensen met een hoge bloeddruk vooral om zoutgebruik te beperken, maar wie voldoende kalium opneemt, hoeft daar iets minder op te letten.

2. Vermageren bij overgewicht.

Overgewicht is op zich een risicofactor voor hart- en vaatziekten en versterkt de negatieve invloed van hypertensie. Bovendien heeft onderzoek uitgewezen dat een zoutbeperking in combinatie met een gewichtsvermindering een sterkere bloeddrukdaling geeft dan beide factoren afzonderlijk. Gewichtsvermindering versterkt ook in hoge mate het effect van bloeddrukverlagende geneesmiddelen. Dit effect is reeds merkbaar vanaf 3 tot 5 kg gewichtsverlies.

3. Matig het alcoholgebruik.

Een te hoge alcoholconsumptie verhoogt de bloeddruk. Dit effect is omkeerbaar: wanneer de alcoholconsumptie beperkt wordt, zakt de bloeddruk weer. Een reductie van de alcoholconsumptie heeft hetzelfde gunstig effect op de bloeddruk als andere maatregelen zoals zout beperken en vermageren.
Nogal wat onderzoeken maken gewag van een beschermend effect van matig gebruik van alcohol inzake cardiovasculaire risico's. Dit effect is waarschijnlijk te danken aan een toename van de concentratie van HDL-lipoproteïnen, een toename in het anti-oxidatief effect en een gereduceerde bloedplaatjesaggregatie. Allemaal invloeden die gunstig zijn voor hart- en bloedvaten. Eens een bepaalde alcoholinname wordt overschreden, ontstaat een negatief effect voor de gezondheid, vandaar dat matig alcohol drinken niet gepromoot wordt als gezondheidsbevorderende factor bij mensen die geen alcohol drinken.
Nota: *Het beschermend effect van (rode) wijn zou berusten op de alcohol die erin zit, maar ook op de aanwezigheid van fenolverbindingen die als anti-oxidantia werken. Dat deze bestanddelen vooral in de stelen en de pitten van de druif zitten, verklaart dat het beschermend effect voor rode wijn groter is dan voor witte. Het gebruik van één tot twee glazen wijn per dag, tijdens de maaltijden, is dus absoluut verenigbaar met een gezonde voeding.*

4. Een gezonde voeding met een ruime inname van groenten, fruit en magere melkproducten heeft een gunstige invloed op de bloeddruk.

De voeding dient voldoende rijk te zijn aan mineralen
- ***kalium*** *min. 3 tot 3,2 g per dag*
- ***calcium*** *min. 800 tot 1000 mg per dag*
- ***magnesium*** *minimum 350 tot 400 mg per dag.*

• Kalium komt o.m. voor in alle groenten en fruit, in mager vlees, vis, melk, koffie en thee.
*Nieuw onderzoek heeft uitgewezen dat een **goede kalium-natrium-balans** in het lichaam bijdraagt tot een gezonde bloeddruk. Verse groenten en fruit bevatten massa's kalium, dus dat zijn onze bond-genoten.*
• Calcium komt veel voor in melkproducten en peulvruchten.
• Magnesium vinden we in groene bladgroenten, noten en volle granen.
De gemiddelde Belgische voeding bevat meer dan voldoende van deze mineralen. In normale omstandigheden zijn supplementen van deze mineralen zinloos en zelfs schadelijk.
Een uitzondering hierop vormt calcium: zwangere vrouwen met risico op zwangerschapshypertensie doen er goed aan extra calcium in te nemen.

In het kader van de preventie van atherosclerose en zijn klinische gevolgen moeten we hier volledigheidshalve volgende maatregelen aan toevoegen:

- ***Eet vetarm****, zodat het cholesterolgehalte laag blijft : minder dierlijke vetten en vlees en méér vis en levensmiddelen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren, zoals de meeste plantaardige oliën.*
- *Studies hebben bovendien aangetoond dat **stoppen met roken** en geregelde **lichaamsbeweging** (vooral lopen, wandelen, zwemmen en fietsen) een gunstige invloed hebben op de bloeddruk.*
- *Een **regelmatige bloeddrukmeting** helpt het cardiovasculair risico in een vroeg stadium aan het licht brengen.*

Kris Tijskens-Gillis, voedingsdeskundige
Extra voor apothekers - Hypertensie
© KAVA

Apotheek In Beweging

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van KAVA.