

Soma Info Special

Hoge bloeddruk

De bloeddruk van gezonde mensen is niet constant. Zo is de bloeddruk 's ochtends en 's avonds vaak wat lager dan 's middags. De bloeddruk kan bijvoorbeeld stijgen door lichaamsbeweging en praten. Ook stemmingen hebben invloed op de bloeddruk: door emoties, zoals angst en boosheid, stijgt de bloeddruk.

In Suriname hebben veel mensen een hoge bloeddruk, ook wel hypertensie genoemd. Als u hoge bloeddruk heeft, dan merkt u er waarschijnlijk nauwelijks iets van, maar dat betekent niet dat het ongevaarlijk is. Hoge bloeddruk zelf is geen ziekte, maar veroorzaakt wel een grotere kans op het ontwik kelen van hart- en vaatziekten.

Colofon

Redactie:

drs. V. Sewberath Misser
drs. R. Gangaram Panday
drs. S. Ahmadali - Doekhie

N.V. Soma Apotheek

Dr. Axwijkstraat 107

Tel.: 55 06 44 - Fax.: 55 14 23

E-mail: wetenschap@nvsoma.com



Wanneer spreekt men van een hoge bloeddruk?

Ons hart trekt ongeveer 60 tot 80 keer per minuut samen, waarbij constant bloed door de slagaders en aders wordt gepompt. Het bloed vervoert zuurstof en voedingsstoffen naar alle delen van het lichaam en verwijdert afvalstoffen. De hoogte van de bloeddruk is afhankelijk van de weerstand die het bloed ondervindt als het in het lichaam wordt rondgepompt. Op het moment dat het hart samentrekt, wordt er veel bloed door de slagaders geperst en wordt de druk op de vaatwanden hoger. Dit noemt men de bovendruk of de systolische druk. Hierna ontspant het hart zich waardoor de druk op de vaatwanden afneemt. Dit is de onderdruk of de diastolische druk. De waarde van de bloeddruk wordt in millimeters kwik weergegeven, afgekort mmHg. Bij een meting wordt altijd eerst de bovendruk gemeten daarna de onderdruk. Als de bovendruk bijvoorbeeld 160 is en de onderdruk 95 wordt dit op de volgende manier vermeld : 160/95 mmHg.

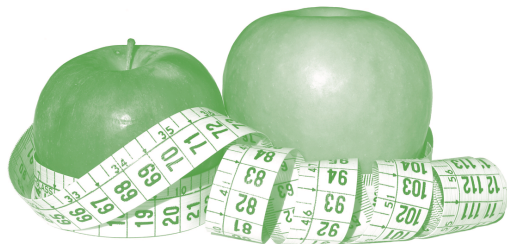


Wanneer na drie metingen met tussenpozen van enkele weken op hetzelfde tijdstip blijkt dat de bloeddruk verhoogd is, dan spreekt men van een hoge bloeddruk. Het kan ook gebeuren dat alleen de onderdruk of de bovendruk verhoogd is. De bloeddruk is te hoog als de onderdruk hoger is dan 90 mmHg en/of de bovendruk hoger dan 160 mmHg voor volwassenen. Een bloeddruk rond de 120/80 mmHg wordt als normaal beschouwd.

Kan iedereen een hoge bloeddruk krijgen?

In principe kan iedereen een hoge bloeddruk krijgen. Er zijn echter factoren die ervoor zorgen dat de kans op hoge bloeddruk groter wordt. Deze zijn de volgende:

- Erfelijkheid
- Toename van leeftijd
- Roken
- Overgewicht
- Weinig beweging
- Overmatig alcoholgebruik
- Veel stress
- Zwangerschap



Welke waarden van de bloeddruk zijn normaal?

De Wereldgezondheidsorganisatie heeft de volgende beoordeling van de waarden opgesteld:

Soort bloeddruk	Systolische waarde (bovendruk) mmHg		Diastolische waarde onderdruk) mmHg	Maatregelen
Normaal	<120	en	<80	Regelmatige zelfcontrole
Prehypertensie	Tussen 120 en 139	of	Tussen 80 en 89	Raadpleeg uw arts
Kritisch	Tussen 140 en 159	of	Tussen 90 en 99	Raadpleeg uw arts
Ernstig te hoog	vanaf 160	of	vanaf 100	Spoedeisende hulp nodig

Wat zijn de gevolgen van een hoge bloeddruk?

Hoewel een te hoge bloeddruk geen ziekte is en u er zelf niets van hoeft te merken, kunnen er ernstige gevolgen zijn wanneer deze situatie te lang voortduurt. Door de hoge bloeddruk kunnen beschadigingen in de vaatwanden ontstaan. Hierop kunnen zich vetten en cholesterol afzetten, waardoor de vaten steeds nauwer worden en uiteindelijk kunnen dichtslibben. Dit proces heet artherosclerose of aderverkalking. Het wordt nu zwaarder voor het hart om het bloed door de vernauwde vaten rond te pompen. Dit kan leiden tot een verdikte hartspier of uiteindelijk tot een verzwakt hart (hartfalen). Vernauwing van de kransslagaders die het hart van zuurstof voorzien, kan een hartinfarct tot gevolg hebben. En vernauwing van de slagaders die de hersenen van bloed voorzien, kan tot een beroerte (herseninfarct) leiden. Ook de ogen en de nieren kunnen door hoge bloeddruk worden beschadigd. Zo'n nierbeschadiging kan weer een reeks andere gezondheidsproblemen met zich meebrengen.

Risicofactoren voor optreden van hart- en vaatziekten:

- Hoge bloeddruk
- Hoog cholesterolgehalte
- Suikerziekte
- Hart- en vaatziekten in de directe familie
- Roken / alcoholmisbruik
- Overgewicht
- Stress



Als u meerdere risicofactoren heeft, is de kans op hart- en vaatziekten groter dan de optelsom van de afzonderlijke factoren.

Hoe kan de bloeddruk verlaagd worden?

Als eenmaal een te hoge bloeddruk is vastgesteld, bepaalt de arts in overleg de behandeling. Gezonde en zoutarme voeding, lichaamsbeweging en afvallen, indien nodig, zijn adviezen die meestal direct gegeven worden, en die, mits uitgevoerd, van grote betekenis kunnen zijn in het verlagen van de bloeddruk. Ook dient men te stoppen met roken en op tijd te ontspannen. Zakt de bloeddruk als gevolg van deze leefregels niet genoeg, dan zal de arts op medicatie overgaan. Is er sprake van een veel te hoge bloeddruk of hoge bloeddruk in combinatie met andere aandoening, zoals suikerziekte, of een hoog cholesterolgehalte, dan worden direct medicijnen voorgeschreven.

Hoge bloeddruk kan vele vervelende gevolgen hebben. Sommige gevolgen zijn omkeerbaar. De meeste gevolgen zijn dat echter niet. Een plotseling optredend ernstig gevolg van hoge bloeddruk kan een beroerte of acuut hartfalen zijn.

Beroerte

Bij een beroerte krijgt een deel van de hersenen niet voldoende zuurstof. Zonder zuurstof kunnen de (hersenen) cellen niet goed werken en kunnen ze zelfs doodgaan.



Enkele veelvoorkomende gevolgen die hierbij kunnen optreden zijn:

- een verlamming van een deel van het lichaam (meestal aan één kant van het lichaam)
- het niet goed kunnen praten en/of een kromme mond hebben
- plotselinge bewusteloosheid
- de dood.

Acuut hartfalen

Bij acuut hartfalen door hoge bloeddruk heeft het hart meestal al een hele tijd tegen de hoge bloeddruk in gepompt. Op gegeven moment kan het hart niet meer zo hard werken en komen de longen in problemen. De klachten die hierbij kunnen optreden zijn:

- plotselinge ernstige kortademigheid
- zweten
- koude handen en voeten
- blauwpaarse verkleuring van vingers, tenen, lippen en tong
- bewusteloosheid
- de dood

Iemand met acuut hartfalen moet zo snel mogelijk naar het ziekenhuis worden gebracht. Met zuurstof en medicijnen die meestal moeten worden ingespoten, kan geprobeerd worden bovenstaande gevolgen tegen te gaan. Acuut hartfalen is een zeer ernstig ziektebeeld en kan in zeer korte tijd leiden tot de dood.

De behandeling met medicijnen



Er zijn verschillende soorten geneesmiddelen om hoge bloeddruk te behandelen. Als uw bloeddruk een jaar of langer goed op peil is, kan uw huisarts samen met u bekijken of u uw medicijngebruik kunt verminderen. In veel gevallen moeten medicijnen tegen een hoge bloeddruk echter levenslang worden gebruikt.

Hieronder volgt een korte beschrijving van de geneesmiddelen die gebruikt worden tegen hoge bloeddruk:

Diuretica (plastabletten)

Plastabletten zorgen ervoor dat er meer water met natrium vanuit het lichaam wordt afgevoerd. De hoeveelheid vocht in het lichaam neemt hierdoor af en de bloeddruk daalt. Naast natrium gaat vaak ook kalium uit het lichaam als gevolg van de plastabletten. Om te zorgen dat u geen kaliumgebrek krijgt is het hierbij belangrijk dat u kaliumrijke voeding gebruikt. Voedingsmiddelen die veel kalium bevatten zijn onder andere aardappelen, groenten, fruit, melk en melkprodukten.

Er zijn drie soorten plastabletten:

- 1 Zwakwerkende middelen zoals Hydrochloorthiazide (Hydrodiuril®), Hygroton (Chloortalidon)

- De werking van deze middelen treedt langzaam in, maar houdt lang aan.
- 2 Sterkwerkende middelen zoals Lasix (Furosemide)
Deze middelen werken snel en kortdurend.
 - 3 Kaliumsparende middelen (bijvoorbeeld Triamteren, Amiloride)
Soms komt het voor dat teveel kaliumverlies plaatsvindt als gevolg van diureticagebruik, wat nadelig is voor het lichaam. In dit geval worden deze middelen voorgeschreven, veelal in combinatie met een ander plastablet.

Tenzij uw arts anders voorschrijft, kunnen plastabletten het best in de ochtend ingenomen worden, zodat u tijdens de bedrijven door naar het toilet kunt gaan. Als ze 's avonds ingenomen worden, is de kans groot dat men 's morgens niet goed uitgerust is door het vele malen opstaan in de nacht (om te plassen). Plastabletten kunnen de volgende bijwerkingen hebben: maagklachten, jicht, duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid en sufheid. Als er verder middelen als Aspirine, Voltaren, Brufen of Indocid langdurig als pijnstiller tegelijk met een plastablet

gebruikt worden, is het belangrijk om uw arts te melden (gevaar voor hyperkaliëmie!).

Beta-blokkers

Beta-blokkers zorgen ervoor dat het hart langzamer gaat kloppen en de bloedvaten verwijden. De bijwerkingen zijn gewoonlijk licht van aard en komen bij slechts 10 % van de gebruikers voor. De belangrijkste zijn: koude handen en voeten, vermoeidheid en klachten over impotentie. Wanneer u last heeft van astma, kunnen deze middelen soms een astma-aanval uitlokken. Een bekend voorbeeld van een beta-blokker is Atenolol (Tenormin®). Bij Diabetes Mellitus patiënten kan door B-blokkers een te lage bloedsuikerspiegel worden gemaskeerd.

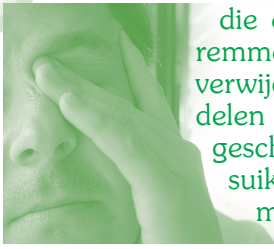
Calciumblokkerende middelen

Niet alleen de spieren van de ledematen maar ook spieren in de bloedvaten en de hartspier hebben calcium nodig om samen te kunnen trekken. Calciumblokkerende middelen zorgen ervoor dat de spieren minder samentrekken. Hierdoor verwijden de bloedvaten zich en daalt de bloeddruk. Mogelijke bijwerkingen zijn misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid, vochtophopingen, verstopping, vermoeidheid en huiduitslag (roodheid). Om deze bijwerkingen tot een minimum te beperken heeft men retardgeneesmiddelen gemaakt, d.w.z. dat de middelen langzaam en in een vastgestelde dosis in het lichaam vrijkomen. Bekende voorbeelden van Calciumblokkerende middelen zijn Nifedipine (Adalat®), Amlodipine (Norvasc®) en Verapamil.

ACE-remmers

ACE is betrokken bij de aanmaak van een stof in het lichaam,





die ervoor zorgt dat vaten zich vernauwen. Door deze stof te remmen door een ACE-remmer gaan de bloedvaten zich weer verwijden, waardoor er meer plaats is voor het bloed om zich te verdelen en daalt de bloeddruk. ACE-remmers worden vaak voorgeschreven voor mensen die naast een hoge bloeddruk ook suikerziekte hebben. De bijwerkingen kunnen misselijkheid, vermoeidheid, duizeligheid, diarree, huiduitslag en hardnekkige prikkelhoest zijn. Bekende voorbeelden: Captopril (Capoten®) en Enalapril (Renitec®).

A2-antagonisten

Een nieuwe groep middelen die worden voorgeschreven bij een hoge bloeddruk, zijn de A2 – antagonisten. In het lichaam zit Angiotensine 2 (A2). Dit zorgt ervoor dat de bloedvaten smaller worden en de bloeddruk stijgt. Ook houdt deze stof water en zouten in het lichaam vast. De medicijnen zorgen ervoor dat de werking van deze stof in het lichaam wordt geblokkeerd, waardoor uiteindelijk de bloeddruk daalt. Een voorbeeld hiervan is Losartan (Cozaar®). Bijwerkingen kunnen in het begin hoofdpijn en duizeligheid zijn (vanwege de bloeddrukdaling).

Let op:

Wanneer u bij het gebruik van ACE-remmers en A2-antagonisten last krijgt van een zwelling van de nek of het gezicht, dan moet u direct stoppen met het gebruik van dit middel en zo gauw mogelijk naar de arts gaan.

Het kan zijn dat de arts vanwege een onvoldoende of ongewenst effect van één geneesmiddel een combinatie van twee middelen voorschrijft, bijvoorbeeld een bètablokker en een diureticum, zoals Atenolol en Hydrochloorthiazide. Een andere combinatie is Captopril (ACE-remmer) en Hydrochloorthiazide (diureticum). Uw arts weet het beste welk middel voor u geschikt is.



Gebruikt u medicijnen tegen een te hoge bloeddruk?

- Neem altijd uw middelen op hetzelfde tijdstip in, ook als u zich goed voelt!
- Wanneer u reeds ingesteld bent op uw medicijnen en uw bloeddruk goed op peil is, is het mogelijk dat u in de verleiding komt om af en toe een tabletje over te slaan of zelfs te stoppen met de medicijnen. Misschien merkt u er na het stoppen ook niet veel van, omdat mensen met een te hoge bloeddruk geen of nauwelijks klachten hebben. Het gevaar is dat ongemerkt de bloeddruk hele hoge waarden kan bereiken of grote schommelingen gaat vertonen en uw leven als gevolg hiervan in gevaar kan komen door bijvoorbeeld een hart- of herseninfarct. Weest u zich ervan bewust dat de medicijnen hun werk doen ook al merkt u er zelf niet veel van.
- Als u last denkt te hebben van een bepaald geneesmiddel zoals prikkelhoest bij het gebruik van Captopril (Capoten®) of zelfs impotentie als

gevolg van het gebruik van een beta-blokker, overleg dan met uw arts of apotheker. Er is meestal wat aan te doen!

- Gebruikt u ook andere middelen zoals Indometacine (Indocid®), Ibuprofen (Brufen®), Diclofenac (Voltaren®) of zelfs Acetylsalicylzuur (Aspirine®, Ascal®) tegelijkertijd met uw bloeddruktabletten, meldt dit dan aan uw arts. Ook wanneer u bepaalde vitaminepreparaten gebruikt, waarin er ook mineralen voorkomen zoals natrium en kalium is het verstandig om uw arts dit te melden.
- Wanneer u geneesmiddelen gebruikt tegen suikerziekte en andere aandoeningen, kan het zijn dat deze middelen invloed hebben op de werking van de bloeddrukverlagende middelen of omgekeerd. Overleg met uw arts of apotheker.

Gouden tip: Slik geen medicijnen van anderen omdat men zegt dat het hen helpt. Uw gezondheid is te kostbaar om risico's te nemen. Vraag advies aan uw huisarts of apotheek.

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN!

Hoewel hoge bloeddruk bij juist gebruik van de geneesmiddelen teruggebracht kan worden, is het altijd beter om te voorkomen dat u een te hoge bloeddruk krijgt. De meeste factoren die leiden tot hoge bloeddruk zijn meestal dezelfde als de factoren die hart- en vaatziekten, suikerziekte, en nog andere aandoeningen tot gevolg hebben.



Voeding en een verhoogde bloeddruk

Uw arts heeft u geadviseerd minder zout te gaan gebruiken. Dat wil zeggen dat u minder natrium in uw dagelijkse voeding moet gebruiken.

Zout en natrium

Zout is een belangrijke smaakmaker. De scheikundige naam voor zout is natriumchloride (NaCl). Keukenzout bestaat voor een deel uit natrium en voor een deel uit chloride. Wanneer uw arts u adviseert om zuinig te zijn met zout, dan wordt bedoeld dat u minder natrium dient te gebruiken. Chloride is verder niet van belang. Natrium is een mineraal dat een belangrijke rol speelt in het lichaam. Het zorgt voor transport van voedingsstoffen naar die cellen waar ze nodig zijn en heeft invloed op de werking van zenuwen en spieren. Zonder natrium kunnen we niet, maar we hebben er al snel teveel van.



Bijna alle voedingsmiddelen bevatten van nature natrium. Groenten groeien in de grond, onttrekken er water met zout aan en dat komt in het product ter-

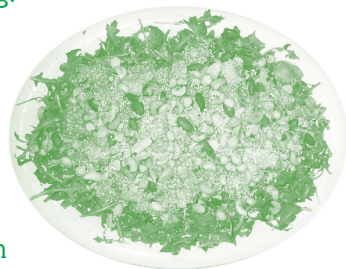
echt. Bovendien voegen wij bij de bereiding vaak extra zout toe. Ook de fabrikant die producten maakt of bewerkt, doet er bijna altijd zout bij voor de smaak en om het langer houdbaar te maken.

Natrium en bloeddruk

Normaal gesproken scheiden de nieren een teveel aan natrium uit via de urine. Door verschillende oorzaken kan natrium worden vastgehouden, waardoor het vochtevenwicht wordt verstoord. Het lichaam houdt dan extra vocht vast, met als gevolg een toename van de hoeveelheid bloed. Het hart moet dan harder werken om het bloed rond te pompen in het lichaam en er ontstaat een verhoogde bloeddruk. Een verhoogde bloeddruk geeft meer kans op hart- en vaatziekten. Door minder natrium in de voeding te gebruiken kan het vochtevenwicht in het lichaam zich herstellen. De arts kan ook medicijnen voorschrijven, maar ook bij medicijngebruik blijft een natriumbeperkt dieet van belang.

Zonder zout bestaat niet

In Suriname wordt een natriumbeperkt dieet vaak aangeduid met “zoutloos” of “zoutarm”. Hoewel het om natrium gaat is zoutarm een goede term. Het is tenslotte de bedoeling om een voeding te gebruiken die arm aan zout is. Zoutloos kan niet, omdat er van nature natrium in producten zit. Met de term natriumbeperkt dieet wordt het duidelijkst aangegeven waarom het gaat.



Het dieet in de praktijk

Als u gewend bent met zout te koken en zoute producten te eten, lijkt het moeilijk om maaltijden met minder zout lekker te maken. Toch kan dat wel. Met een beetje moeite en allerlei tips en recepten om de gerechten smakelijker te maken, zult u het snel gewoon vinden om minder zout te eten.

Een natriumbeperving is als volgt te bereiken:

- zoutloos brood met gewoon, niet te sterk gezouten beleg
- zoutloze dieetmargarine
- bij de warme maaltijden mag een bouillonblokje gebruikt worden in plaats van keukenzout

Enkele tips om toch smakelijk te eten met minder zout:

1. Als u voor zoutarm brood kiest, heeft volkorenbrood de voorkeur omdat deze van zichzelf al meer smaak heeft. (Dit is voor het afvallen ook beter.)
2. Brood krijgt meer smaak wanneer u het toast.
3. Zoutarm brood droogt snel uit. Vries sneetjes in kleine porties in plastic verpakt in, dan heeft u ieder dag vers brood.

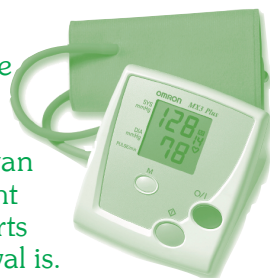


4. Kies voor een pittiger kaassoort, bijvoorbeeld komijnkeas.
5. Beleg uw brood voor de variatie ook met een stukje tomaat en komkommer.
6. Smeerbaar beleg zoals jam, pindakaas, sandwichspread, chocolade pasta en hagelslag bevatten minder zout.
7. De natuurlijke smaak van groenten blijft het best behouden als ze niet te lang wordt gekookt.
8. Door gebruik te maken van zoveel mogelijk verse kruiden en specerijen kunt u met minder zout toch een heerlijke warme maaltijd op tafel zetten!
Bijvoorbeeld:
 - Ui, knoflook, tomaat, paprika, laurierblad, pimentkorrels, selderij, prei, gember, laos, citroengras, djinten, kerrie, peper, citroen/lemmetje (voor bij de vis).

Als u experimenteert, zult u zien dat u het zout steeds minder gaat missen!

Zelfcontrole

Tegenwoordig zijn er bloeddrukmeters te verkrijgen in diverse apotheken en drugstores voor de zelfcontrole van uw bloeddruk. Ze komen thans in diverse uitvoeringen, zoals digitale pols- en armbloeddrukmeters. Een regelmatige zelfcontrole van de bloeddruk kan een hoge bloeddruk vroegtijdig aan het licht brengen. Ook wordt voorkomen dat door nervositeit bij de arts een hogere bloeddruk wordt gemeten dan het in feite het geval is. Het is wel van belang dat u steeds rond dezelfde tijd de bloeddruk meet. Probeer te vijf minuten voor de meting rustig te zitten voor een betrouwbaar resultaat en meet de bloeddruk altijd aan de linkerarm. Om te weten of uw bloeddrukmeter nog steeds de juiste waarde aangeeft, is het raadzaam om af en toe uw bloeddruk door de arts te laten bepalen. Gaat u voor de eerste keer met uw bloeddrukmeter werken, dan is het verstandig eerst de bijsluiter door te lezen.



Belangrijk!

Ga nooit naar aanleiding van de resultaten zelf sleutelen met medicijnen, of uw medicatiegebruik veranderen.

Dus om hoge bloeddruk te voorkomen of te reguleren zorg voor uzelf door:

- Regelmatig uw bloeddruk te controleren
- Als u medicijnen gebruikt, gebruik ze dan volgens voorschrift. Als u bijwerkingen krijgt of met vragen zit, vraag dan advies aan de arts of in de apotheek
- Gevarieerd te eten, niet te zout en niet te vet. Neem elke dag groente, fruit en melkproducten
- Niet teveel drop te eten
- Voldoende lichaamsbeweging te hebben
- Niet te roken



- Niet meer dan twee glazen alcohol per dag te drinken
- Indien nodig af te vallen
- Voldoende te slapen
- Geregeld te ontspannen en te zorgen voor afleiding
- Positief te denken.



Cholesterol : vriend of vijand?

De ‘motor’ van uw lichaam is uw hart. Uw hart zorgt ervoor dat elk deel van uw lichaam wordt voorzien van de stoffen die het nodig heeft om goed te functioneren. Dit gebeurt allemaal via het bloed, dat door het hart gepompt wordt in de bloedvaten. Op een dag pompt het hart van een volwassene ongeveer 7000 liter door het lichaam. Als de bloedvaten vernauwd zijn is het moeilijk om het lichaam adequaat te voorzien van de broodnodige stoffen zoals zuurstof. De kans op het ontstaan van bloedstolsels is dan ook groter. Deze kunnen een bloedvat geheel of gedeeltelijk verstoppen waardoor er bijvoorbeeld een hartinfarct kan optreden. Het is dus belangrijk dat de bloedvaten schoon en glad blijven, waardoor de bloeddoodstroming goed verloopt. Cholesterol is één van de stoffen die een bloedvat kan vernauwen.

Cholesterol is een vetachtige, niet in wateroplosbare, stof die in ons lichaam onder andere als bouwstof wordt gebruikt. Ondanks zijn slechte naam is cholesterol voor ons lichaam absoluut noodzakelijk! Behalve als bouwstof wordt cholesterol ook gebruikt om bepaalde hormonen (bijvoorbeeld geslachtshormonen) en gal te maken. Cholesterol zit in veel dierlijk materiaal dat we eten, maar omdat dit stofje zo belangrijk is, wordt het overgrote deel gemaakt door ons lichaam zelf, vooral in de lever (75%). Slechts 25% van het cholesterolgehalte in ons bloed is rechtstreeks afkomstig uit de voeding. De lever speelt een belangrijke rol in de cholesterolhuishouding. De lever kan cholesterol uit het bloed halen en kan ook cholesterol aanmaken uit vetten met name de verzadigde vetten en de transvetten. (Voor verdere uitleg zie “Vetten in uw voeding”). Via de lever wordt cholesterol ook weer uitgescheiden. Ze komt via de gal in de twaalfvingerige darm terecht, waarna ze uit het lichaam kan gaan.

Cholesterol in uw voeding

Behalve via de lever krijgt uw bloed ook cholesterol binnen vanuit uw voeding. Als u wat eet, gaat het voedsel via de mond, de slokdarm en de maag naar de darmen. In de darmen wordt aan de voedselbrij onder andere een emulgator toegevoegd, waardoor de vetten in kleinere deeltjes worden verdeeld. Deze emulgator heet gal. Daarna moeten de vetten, waaronder cholesterol, uit de voedselbrij worden gehaald. Omdat vet niet in water opgelost kan worden, moet het verpakt worden, zodat het via het bloed vervoerd kan worden.



Chylomicronen

De verpakking in het geval van cholesterol gebeurt met chylomicronen. Chylomicronen zijn kleine eiwitbolletjes waar de cholesterol in verpakt wordt. Het opnemen van deze chylomicronen (met cholesterol erin) door het bloed, gebeurt in de dunne darm. Via de dunne darm komt het in het bloed terecht. Via de poortader stroomt het bloed nu naar de lever. Vanuit de lever gaat een deel van de cholesterol de bloedbaan weer in en een ander deel wordt uitgescheiden.

Verschillende verpakkingen

Aangezien de cholesterol als het in chylomicronen verpakt is geen functie heeft, moet het in een ander 'jasje' gestoken worden. Voor dat jasje wordt lipoproteïne gebruikt. Dit is een eiwit, en is het in staat om onoplosbare stoffen te transporteren in het bloed, in dit geval dus cholesterol. De chylomicronen met de cholesterol worden in de lever omgepakt tot VLDL pakketjes. (VLDL betekent in het Nederlands vertaald 'zeer lage dichtheid lipoproteïne').

Het VLDL wordt nu naar de alvleesklier getransporteerd waar het nu alweer een andere verpakking krijgt. Het gaat van VLDL naar IDL (Nederlands: 'normale dichtheid proteïne). Als dat gebeurt is dan gaat alles weer naar de lever. Daar wordt een deel van de cholesterol gestuurd naar de darmen, via de gal. Voordat de rest van de achtergebleven cholesterol ook in de bloedbaan gaat wordt het voor een laatste keer omgepakt. Nu zijn twee verpakkingen mogelijk. Deze zijn LDL en HDL ('lage dichtheid lipoproteïne en hoge dichtheid lipoproteïne'). Vaak wordt de LDL cholesterol de 'slechte' cholesterol en HDL de 'goede' cholesterol genoemd. Uit het volgende zal blijken dat deze termen niet helemaal juist zijn.



LDL

Het is juist cholesterol in de LDL-vorm die gebruikt wordt als bouwsteen voor ons lichaam. De celwanden van ons lichaam vooral de hersencellen en de zenuwcellen maken gebruik van deze vorm, maar ook wordt LDL cholesterol gebruikt als bouwsteen voor de aanmaak van hormonen in ons lichaam bijvoorbeeld de geslachtshormonen. MAAR meer LDL cholesterol in de bloedbaan betekent niet dat er meer gebruikt wordt door de cellen, dus blijft dit in het bloed 'rondrijven'. Nu komt HDL in actie. HDL verpakt alle overtollige LDL- cholesterol tot HDL-cholesterol en voert die weer af naar de lever. Gebeurt dit niet, dan blijft de LDL cholesterol in het bloed rondrijven en gaat zich afzetten tegen de wanden van de slagaders. Zo kunnen deze bloedvaten gaan dichtslibben wat hart- en vaatziekten tot gevolg kan hebben. Dus zowel LDL cholesterol als HDL cholesterol hebben hun functies in het lichaam en gelukkig kan ons lichaam dit in gezonde omstandigheden goed regelen.

Vetten in uw voeding

Wat zijn vetten?

Vetten zijn net als koolhydraten (suikers), brandstoffen voor het lichaam. Vetten

leveren vetzuren die nodig zijn voor onze bloedstolling, bloeddruk en weerstand (ons immuunsysteem). Het vetweefsel in ons lichaam beschermt onze organen en geeft isolatie tegen de kou. Vetten in de voeding zijn belangrijk voor het leveren van vetoplosbare vitamines, zoals vitamine A, D, E en K. Vetten bevatten ook onverzadigde vetzuren die ons lichaam niet zelf kan maken. Vetten bestaan uit vetzuren en glycerol. Vetzuren kunnen ingedeeld worden in verzadigde en onverzadigde vetzuren. Als brandstof verschillen deze vetten niet van elkaar. Zowel 1 gram verzadigd vet als 1 gram onverzadigd vet levert 9 kcal. De werking van deze twee vetzuren in het lichaam is echter wel verschillend.

Wat zijn verzadigde vetten en welke producten zijn er rijk aan?

De verzadigde vetzuren hebben als eigenschap dat zij het cholesterolgehalte in ons bloed kunnen laten stijgen. Hierdoor is er meer kans dat er vetlaagjes worden afgezet in de bloedvatwanden, waardoor de bloedvaten langzamerhand kunnen dichtslibben. Zo kan een hartinfarct of herseninfarct ontstaan. Maximaal 10% van de energie in de voeding mag uit verzadigde vetzuren en transvetzuren bestaan. Verzadigde vetzuren komen voornamelijk voor in dierlijke vetten en sommige plantaardige vetten, zoals cacaoboter, palmolie en kokosvet.

Producten die rijk zijn aan verzadigde vetten zijn zoals:

- Roomboter, margarine van dierlijke- en harde plantaardige vetten
- Volle melkproducten (volle melk, slagroom), roomsauzen en kaas
- Vet rundvlees, varkensvlees, gevolgelte enz.
- Gebakken en gefrituurde snacks, zoals frikandellen en voorgebakken patat
- Gebak, taart, chocolade en snacks
- Kokosbrood, bounty



Wat zijn onverzadigde vetten en welke producten zijn er rijk aan?

Onverzadigde vetzuren hebben de eigenschap dat ze het cholesterolgehalte in het bloed kunnen verlagen. Hierdoor is de kans op hart- en vaatziekten kleiner. Onverzadigde vetzuren worden ingedeeld in enkelvoudige onverzadigde vetzuren en meervoudige onverzadigde vetzuren.

Producten die rijk zijn aan onverzadigde vetten zijn:

- Producten gemaakt van plantaardige olie, zoals margarine, halvarine, bak- en
- braadproducten, mayonaise en fritessaus (let op transvetzuren)
- Pinda's en noten
- Vette vissoorten, jarabaka en vis in blik zoals makreel, tonijn, sardien en zalm
- Producten waarin olie met veel onverzadigd vet is verwerkt, zoals sla-dressings, vloeibare koffiemelk en sauzen.
- Olijfolie en zonnebloemolie

Wat zijn transvetzuren en welke producten zijn er rijk aan?

Transvetzuren zijn onverzadigde vetzuren die zich in het lichaam gedragen als verzadigde vetzuren. Ze hebben dus ook dezelfde effecten in het lichaam als de verzadigde vetzuren. Transvetzuren kunnen ontstaan bij het stevig maken van oliën, dat ook wel het harden van oliën wordt genoemd. In de voedingsmiddelen industrie worden oliën zodanig bewerkt dat ze niet meer zo vloeibaar zijn. Ze worden hard ofwel vast gemaakt. Hierbij worden de onverzadigde vetzuren omgevormd tot verzadigde vetzuren en transvetzuren. Transvetzuur is van nature ook aanwezig in melkvet en vlees en komt veel voor in koekjes, snoepjes en ander gebak. Eidooiers zijn cholesterolrijk, maar één tot vier eieren per week leiden niet tot levensbedreigende cholesterolwaarden. Wel moet u uitkijken wanneer u producten eet die veel eieren bevatten. Het ei bevat ook veel onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld linolzuur), die juist heel goed zijn om de cholesterol in het bloed te verlagen. Soja (tahoe, tempe en sojabrokken) is zeer rijk aan eiwitten (40%) en bevat bovendien ong. 20% koolhydraten en 20% vet. Hierin zitten vooral de goede meervoudige onverzadigde vetzuren. Hij bevat geen cholesterol.



De waarde van uw cholesterol

Het cholesterolgehalte in uw bloed wordt gemeten met een bloedonderzoek. Van nature kan het cholesterolgehalte sterk schommelen. Een hoge waarde kan een uitschieter zijn. Daarom is het wenselijk om twee á drie bloedmetingen te doen met minimaal één week ertussen. Het cholesterolgehalte in het bloed wordt uitgedrukt in millimol/liter (mmol/l). Bij een cholesterolonderzoek wordt de totale cholesterolwaarde in het bloed gemeten. Als er een te hoge waarde van het totale cholesterolgehalte gevonden is, kan bij de twee volgende metingen een gedetailleerder onderzoek gedaan worden. Dan worden ook de HDL en triglyceridengehaltes (een bepaald soort vet) gemeten. Voor dit onderzoek moet men nuchter zijn. Met behulp van deze waarden kan de arts beter bepalen hoe groot uw kans is op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Bloedcholesterolgehalte (mmol/l)

Lager dan 5,0
5,0 - 6,4
6,5 - 7,9
Hoger dan 8,0

Uitslag

Normaal
Licht verhoogd
Verhoogd
Sterk verhoogd

Voeding met een te hoog gehalte aan verzadigde vetzuren en teveel calorieën. U kunt aanleg hebben voor een hoog cholesterol. De oorzaak hiervoor is nog onbekend. Soms is een erfelijke factor de oorzaak voor een te hoog cholesterolgehalte. Men spreekt dan van een familiale hypercholesterolemie. Ten gevolge van een andere ziekte die invloed heeft op het cholesterolgehalte, zoals een traag werkende schildklier, lever- en nieraandoeningen, overmatig alcoholgebruik of medicijnen.

Cholesterol en medicijnen

Als ondanks de aanpassing van leefregels het cholesterolgehalte toch nog verhoogd blijft of als er een duidelijke erfelijke aanleg aanwezig is, dan gaat men over op medicijnen. Natuurlijk moet de veranderde leefstijl gehandhaafd worden. De medicijnen voor het verlagen van het cholesterolgehalte zijn te verdelen in vier groepen namelijk:

Fibraten

Deze stimuleren bepaalde stoffen die een rol spelen bij de opslag, verwerking en verbranding van vet. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vet (waaronder cholesterol) in het bloed. Daarnaast hebben de fibraten een gunstige invloed op de vorm waarin de cholesterol zich in het bloed bevindt. Een voorbeeld hiervan is Gemfibrozil (Lopid®).

Harsen

Harsen verlagen indirect het cholesterolgehalte in het bloed. Ze binden aan galzuren in de darm, zodat deze niet meer in het bloed kunnen worden opgenomen. Om nieuwe galzuren te maken, gebruikt de lever cholesterol als bouwstof. De hoeveelheid cholesterol in het bloed neemt daardoor af. Voorbeeld: Colestyramine (Questran®).

Nicotinezuuranaloga

Deze middelen remmen de vrijzetting van vetzuren, de bouwstenen voor vetten en cholesterol in het lichaam. Hierdoor kan de lever minder vetten en cholesterol maken. Dit is verkrijgbaar als Acipimox (Nedios®).

Statines

Dit zijn de meest gebruikte middelen om het cholesterolgehalte te verlagen. Ze remmen onder andere de aanmaak van cholesterol door de lever. Simvastatine (Zocor®), Atorvastatine (Lipitor®) en Pravastatine (Selektine®) zijn hiervan voorbeelden. Deze groep statines (cholesterolsynthese-remmers) met name Simvastatine (Zocor®) worden het meest voorgeschreven in Suriname en hebben de voorkeur vanwege hun goede werking en de relatieve lage prijs. Bijwerkingen komen bij minder dan 10% van de gebruikers voor.

Wanneer u last krijgt van één van de volgende bijwerkingen moet u uw huisarts of specialist melden:

- Aanhoudende maagdarmklachten zoals misselijkheid, buikpijn, verstopping en winderigheid.
- Aanhoudende hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, slapeloosheid of een gevoel van zwakte.

Deze symptomen treden vaak in de beginperiode van de behandeling op. Neem contact op met de arts als deze na enkele dagen nog niet over zijn.

- Spierpijn, gewrichtspijn, spierzwakte en spierkramp.

Meestal is dit onschuldig, maar soms kan dit wijzen op een ernstige



bijwerking op de spieren. De verschijnselen van deze ernstige bijwerking zijn spierpijn, spierzwakte, algemeen ziek voelen, koorts, misselijkheid en braken. De spierpijn zit meestal in de kuiten of onderrug. Maar ook het gehele lichaam kan pijn doen. Als u last krijgt van deze verschijnselen dan moet u zo snel mogelijk uw arts melden.

- Huiduitslag, jeuk, roodheid van de huid, haaruitval, overgevoeligheid voor zonlicht.
Deze bijwerkingen verdwijnen als u stopt met het middel. Als u hier veel last van heeft, meldt uw dokter.

Let op:

In zeldzame gevallen kan er een ernstige overgevoeligheidsreactie ontstaan. Verschijnselen zijn: een zwelling van het gezicht, lippen, mond, tong of keel. U kunt hierbij erg benauwd worden. In dit geval moet u onmiddellijk de arts melden of naar de EHBO gaan. U mag Simvastatine dan in de toekomst niet meer gebruiken. Zeer zelden kunnen leverontsteking (soms te merken aan een gele verkleuring van de huid of het oogwit) of een ontsteking van de alvleesklier (te merken aan ernstige buikpijn). Overleg met uw arts als u teveel last heeft van één van de bovengenoemde bijwerkingen, of als u andere bijwerkingen heeft, waarover u zich zorgen maakt.

Interactie:

Meld aan u arts of specialist of u andere middelen naast Simvastatine gebruikt, want sommige middelen hebben een invloed op de werking van Simvastatine. Geef vooral de volgende medicijnen door aan de arts :

- Itraconazol (Trisporal®), Ketoconazol (Nizoral®), Erytromycine, Claritromycine, middelen tegen AIDS en HIV, Diltiazem, Verapamil en Gemfibrozil.

Enkele andere tips voor het gebruik van Simvastatine:

- Gebruik dit middel voor het slapen gaan als u het maar eenmaal per dag moet innemen, omdat tijdens de slaap het meeste cholesterol wordt aangemaakt.
- Gebruik liever geen grapefruitsap als u dit middel gebruikt
- Bent u één tablet vergeten om in te nemen en duurt het langer dan acht uren voor u de volgende tablet moet slikken, dan kan de vergeten tablet alsnog ingenomen worden. Is de duur korter dan kunt u de vergeten tablet overslaan. (Dit geldt wanneer u één tablet per dag moet slikken).
- Gebruikt u twee tabletten per dag, dan geldt hetzelfde als hierboven, maar dan voor een periode van vier uren. Met dit middel kunt u in één keer stoppen, maar doe dit alleen in overleg met de arts.

Wat kunt u zelf doen om de cholesterolwaarde in uw bloed te beïnvloeden?

Omdat risicofactoren voor het ontstaan van hart- en vaatziekten elkaar versterken is het verstandig om de ene risicofactor te behandelen en tegelijk de andere risicofactor te voorkómen. Bijvoorbeeld, als u een hoge bloeddruk heeft en u wilt daar zelf iets aan doen, dan zal de kans op ontstaan van hart- en vaatziekten

nog kleiner worden als u tegelijk een te hoog cholesterol bestrijdt en stopt met roken. De adviezen kunt u zien als een algemene richtlijn omhart- en vaatziekten te voorkómen.

1 Eet gezond en gevarieerd.



Let u ter voorkoming van een te hoog cholesterol op de volgende punten. Eet niet teveel vet. Eet weinig producten met verzadigd vet en vervang deze door producten met onverzadigd vet of magere produkten. Voorbeelden zijn:

- Halvarine in plaats van roomboter
- Vloeibare bak- en braadproducten (let op transvetzuren)
- 20+ kazen in plaats van 60+ kaas
- mager vlees in plaats van vette vleeswaren
- magere melkprodukten in plaats van volle melkprodukten

- Producten met veel cholesterol die u met mate moet eten zijn: lever, nier, garnalen, krab en eigeel;
- Eet elke dag groente en fruit
- Voeg bij het koken zo min mogelijk zout toe
- Gebruik tenminste tweemaal per week vis in plaats van vlees

2 Als u medicijnen gebruikt, gebruik ze dan volgens voorschrift. Als u bijwerkingen krijgt of met vragen zit, vraag dan advies aan de arts of in de apotheek

3 Beperk uw alcoholgebruik.

Het is bekend dat wijn een gering positief effect kan hebben op uw hart en bloedvaten. Echter, dit moet u niet als een excuus gebruiken om meer te drinken dan goed voor u is. De nadelige effecten van overmatig alcoholgebruik op uw gezondheid zijn veel groter, dan de positieve effecten op uw hart en bloedvaten. Drink niet meer dan 2 glazen alcohol per dag en liefst niet elke dag.

4 Stop met roken

Roken is een sterke onafhankelijke risicofactor voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. Roken heeft daarnaast een negatieve invloed op uw bloeddruk en cholesterolgehalte. Het behandelen van hoge bloeddruk of te hoog cholesterol zal een veel groter effect hebben op het risico voor hart- en vaatziekten als u met roken stopt. Als u rookt moet u het effect op de niet-rokers, zoals kinderen, in uw omgeving niet onderschatten. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat zelfs jonge kinderen al schade ondervinden in hun bloedvaten als er in huis wordt gerookt.

5 Zorg voor voldoende beweging

Regelmatige lichaamsbeweging geeft u een algeheel goed gevoel en zal bijdragen aan een verbetering van de conditie van uw hart- en bloedvaten. Kortdurende



dagelijkse sportieve inspanning heeft een gunstige invloed op het voorkomen van hart- en vaatziekten.

BEWEGEN

25 Redenen waarom sporten goed voor u is voor een goede motivatie

1. Sporten verlaagt de hartslagfrequentie
Het hart is een spier. Door (aerobische) training wordt de spier sterker gemaakt, waardoor uw hart efficiënter gaat pompen door meer bloed per slag te verplaatsen. Doordat dit getrainde hart beter gaat werken, wordt er meer zuurstof naar uw lichaamscellen gebracht en kunt u dus meer leven aan uw levensjaren toevoegen.
2. Sporten vermindert de kans op een hartkwaal
Beweging vermindert het samenklonteren van het bloed, waardoor de kans op een hartkwaal wordt verkleind. De mensen die niet sporten hebben een grotere kans om een hartkwaal te krijgen.
3. Sporten vermindert de kans op een beroerte
4. Sporten verlaagt de bloeddruk
5. Sporten verkleint de kans op darmkwalen, doordat de spijsvertering wordt gestimuleerd en gereguleerd
6. Sporten zorgt ervoor dat je botten sterker en gezonder worden
7. Sporten zorgt voor een betere bloedsomloop en sterkere longen
8. Sporten geeft een gezondere huidskleur en helpt je huid elastisch te blijven
9. Sporten helpt je overtollig gewicht te verliezen en je gewicht op peil te houden
10. Sporten reguleert uw bloedsuikergehalte
11. Sporten houdt uw cholesterolgehalte in balans, het verhoogt de 'goede' en verlaagt de 'slechte' cholesterol
12. Sporten verhoogt uw pijngrens, u kunt dus meer pijn verdragen
13. Sporten verhoogt de kans op een makkelijke zwangerschap en bevalling
14. Sporten verlaagt uw lichamelijke en emotionele spanningen (verlaagt dus o.a. stress, depressies, angsten)
15. Sporten verbetert het vermogen tot nadenken

16. Sporten maakt het lichaam flexibeler
17. Sporten (op een juiste manier) vermindert rugpijnen
18. Sporten zorgt voor een jonger en gezonder lichaam
19. Sporten helpt oudere mensen langer zelfstandig te blijven
20. Sporten versterkt het immuunsysteem op langere termijn, waardoor u minder kans heeft op ziek worden
21. Sporten reguleert uw afvalproductie (via de darmen, nieren en de huid)
22. Sporten verbetert uw slaap
23. Sporten geeft meer energie
24. Sporten maakt je gezonder
25. Sporten geeft je een gevoel van welbehagen

Lichaamsbeweging vergroot uw zelfverzekerdheid door uw kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en uiterlijk te verbeteren, en door u het gevoel van controle over uzelf te geven. Lichaamsbeweging helpt u niet alleen de lichamelijke problemen op te lossen, maar het kan deze problemen ook voorkómen. Als u door een bepaalde kwaal bang bent om te sporten, neem dan contact op met uw arts of een fysiotherapeut om te kijken wat wel kan en wat niet. U heeft nu gezien wat lichaamsbeweging voor u kan doen.....

Blijf gemotiveerd om te bewegen

U kent het wel, u bent vol goede moed en voornemens begonnen aan fitness, sport of gewoon meer bewegen, en na een paar weken komt het er niet meer van.

Volhouden

Veruit het moeilijkste is het volhouden en gemotiveerd blijven. Het is ook moeilijk als men moet kiezen tussen lekker thuis op de bank blijven zitten of steeds maar naar de sportschool te gaan. Of wanneer u al een paar weken bezig bent en geen verandering merkt. Dan komt al snel het gevoel van waarom zou ik eigenlijk.

Hoe houd je vol?

Het begint eigenlijk al bij het kiezen van je activiteit. Krijgt u bij de woorden joggen, fietsen cardio-fitness enz. al een gevoel van niks voor mij, vergeet dan niet dat wandelen, dansen en tuinieren ook prima vormen van lichaamsbeweging zijn. Begin ook niet te enthousiast. Bouw het langzaam op. Als u



de eerste keer te hard van start gaat en de dagen daarna moet herstellen van de spierpijn en uitputting, zal er waarschijnlijk niet snel een volgende keer komen.

Hoe vind u de tijd?

Vier keer in de week een half uur lijkt voor velen al snel een onhaalbare taak. Maar u kunt dat half uur ook opdelen in 3x10 of 2x15 minuten. Probeer het praktisch op te lossen. Misschien kunt u de werkpaauze gebruiken om 15 minuten te wandelen. Iets eerder opstaan is misschien ook een optie, of klinkt dat weer te enthousiast?

Het is zo saai.....

Telkens het zelfde rondje lopen of fietsen is ook saai, probeer dus wat afwisseling aan te brengen. Gaat u naar de sportschool kies dan telkens andere oefenapparaten. En doet u het thuis zet de hometrainer dan voor de TV en bekijk uw favoriete film of serie vanaf de hometrainer. Wedden dat de tijd voorbij vliegt.

Maar ik merk niets

Had u gedacht dat de kilo's er af zouden vliegen of dat uw conditie binnen twee weken top zou zijn, dan kunt u wel eens bedrogen uitkomen. Het lichaam heeft tijd nodig om zich aan te passen. Spierkracht opbouwen kost tijd en afvallen ook. Snel afvallen is niet eens gezond. Maak ook geen vergelijking met anderen. Iedereen heeft zijn eigen tempo. Spiegel uzelf dus geen onrealistische resultaten voor. De aanhouder wint!



Stress

Wanneer is stress ongezond?

Stress kan zowel positief als negatief werken, al naar gelang de soort stress waar het om gaat. Mensen ervaren een positieve werking vaak niet als stress maar eerder als een 'uitdaging', een 'stimulans', 'een nieuwe kijk op zaken' of een aansporing tot grotere 'activiteit'. Stress is ongezond wanneer u last heeft van de spanning. Dat betekent dus dat u vaak of zelfs altijd erg gespannen bent en dit als erg onaangenaam ervaart. Nog ongezonder wordt het wanneer u snel ged'rriteerd raakt, zich opgejaagd voelt, een vervelend gevoel in de buik heeft, vochtige handen hebt enzovoorts. U krijgt dus klachten als gevolg van de stress. En ernstig wordt het wanneer u op deze stress nauwelijks tot geen 'grip' hebt. Het lukt u dan niet om op tijd en voldoende te ontspannen. In dit geval kan stress schadelijke effecten veroorzaken. Het heeft onder andere invloed op uw bloeddruk, astma, bloedsuiker en niet te vergeten uw omgeving.

Stress management

Positief omgaan met stress

Het is gunstig als u stress in uw voordeel weet aan te wenden. Daarvoor zult u allereerst moeten uitvinden hoeveel stress u aankunt. De bedoeling van stress management is de stress waaraan u blootstaat op een niveau te brengen waarbij u optimaal functioneert. U kunt beginnen na te gaan wat bij u ongezonde stress veroorzaakt



Om beter met stress om te gaan kunt u de volgende punten aanpakken.

1. De bron van ongezonde stress

Maak een lijst van de dingen die voor u een bron van ongezonde stress zijn. Schrijf erbij hoe u op elke stressfactor reageert: wordt u zenuwachtig of angstig? Sommige stressfactoren zult u kunnen verminderen of geheel uit uw leven verwijderen. Maar u moet zich ook realiseren dat u sommige dingen in het leven niet kunt veranderen, in het bijzonder andere personen. Blijf kalm, ga confrontaties uit de weg en denk positief.

2. De wijze waarop u stress ervaart

Het lichaam reageert met stress als u een situatie als gevaarlijk ervaart. Denk erover na waarom u een bepaalde situatie als gevaarlijk ervaart. Het kan zijn dat u te sterk reageert op een situatie of gebeurtenis. Een gewone situatie kan dan een probleem lijken, of een klein probleem kan dan gaan uitgroeien tot een crisis-situatie. Bij een te sterke reactie, bouwt uw lichaam meer spanning dan nodig is op. Tip: gaat u voor uzelf eens na hoe u reageert op een spannende film.

3. Leer relativeren

Sommige karaktertrekken kunnen u gevoeliger maken voor stress. Een neiging is bijvoorbeeld alles zo goed mogelijk te willen doen. Dit wordt ook wel ‘perfectionisme’ genoemd. Omdat u vindt dat u alles goed moet doen, zet u zichzelf onder druk. U stelt zichzelf immers eisen, waar u helemaal niet aan kunt voldoen. Door gebrek aan tijd, geld of kennis is het domweg onmogelijk om alles perfect te doen.

U kunt uw karakter niet veranderen, maar wat u wel kunt doen, is wat meer relativeren. Daarmee wordt bedoeld dat u de dingen ook eens van de andere kant bekijkt. Zo zet u uzelf ook minder onder druk. Gedachten waarmee u uzelf onder druk zet, worden vaak herkend aan het woordje ‘moeten’. U kunt bijvoorbeeld denken : ‘Ik moet deze klus vandaag afmaken’. Met zo’n uitspraak zet u uzelf onder druk. U kunt ook denken : Ik zal mijn best doen om deze klus vandaag af te maken, maar als het vandaag niet lukt, dan lukt het morgen wel. Of “Het is maar een film, en niet mijn leven”

4. Uw reactie op stress

Mensen die onder teveel stress gebukt gaan, reageren soms op een manier waardoor de stress alleen maar verergert. Als iemand bijvoorbeeld iets doet wat u niet bevalt, kunt u boos reageren. Het vervelende is dat hierdoor de stress alleen maar toeneemt. Dit kan op den duur een hoge tol van het lichaam eisen.

U kunt ook leren om positief te reageren op stresssituaties:

- Denk ‘hoe het ook afloopt, het komt wel in orde’ in plaats van ‘.....en als ik verlies?’. Leg niet teveel nadruk op winnen of verliezen. Probeer ook de voordelen te zien die aan de andere kant van een situatie kunnen vastzitten

- Probeer flexibel te zijn. Als u in een bepaalde situatie steeds weerstand ont moet, kunt u misschien uw standpunt of handwijze herzien, want erover twisten leidt alleen tot nog meer stress.
- Laat niet over u heenlopen : laat anderen op een duidelijke, maar vriendelijke manier weten wat u voelt. U zult merken dat u minder energie kwijtraakt aan het gevoel dat u onrechtvaardig bent behandeld.
- Geloof in uzelf: blijf beleefd, maar blijf trouw aan uw mening.
- Bewaar altijd uw gevoel voor humor: het is verbazingwekkend hoeveel problemen en onenigheden zijn op te lossen als u ze een beetje luchtig benadert.
- Vergeet niet dat wij allemaal onze grenzen hebben: overschrijdt ook die van anderen niet.

5. Uw vermogen om met stress om te gaan

Teveel stress put onze energiereserves uit, schaadt op den duur de gezondheid en is een oorzaak van ziekte. Om stress de baas te worden (in plaats van stress de kans te geven uw baas te worden), moet u het lichaam in staat stellen energiereserves op te bouwen. Net als alle machines werkt het lichaam goed als het goed wordt behandeld en fit is.

• **Beweeg voldoende**

Probeer elke dag of minstens driemaal per week gedurende 20-30 minuten voldoende lichaamsbeweging te nemen. Het helpt om de spanning kwijt te raken en het maakt het lichaam fitter, sterker en gezonder.

• **Eet gezond**

Een dieet met veel complexe koolhydraten (cassave, aardappelen enz.), met weinig vet en suiker zorgt onmiddellijk voor meer energie. Veel fruit en verse groente zorgen voor een sterk immuunsysteem, hetgeen in tijden van stress erg belangrijk is. Drink veel water en wees matig met alcohol. Het is ook verstandig om niet teveel koffie te drinken, aangezien stimulerende middelen zoals cafeïne de stress in het lichaam opvoeren. Eet zoveel mogelijk voeding die op een natuurlijke manier gekweekt is, dus waarbij geen insecticides gebruikt zijn.

• **Leer bewust ontspannen**

Als u bewust kunt leren ontspannen, kunt u heel wat stress aan. Veel mensen leren ontspanningsoefeningen te doen. Deze oefeningen leren u zich bewust te worden van spanning in uw lichaam en om deze vervolgens 'los te laten'. Er bestaan veel ontspanningsoefeningen. Ademhalingsoefeningen spelen een grote rol bij spanning en ontspanning. Als u gespannen bent, dan ademt u snel en oppervlakkig, via de borst. Als u ontspannen bent ademt u rustiger en vooral door de buik. Omgekeerd werkt dit ook zo : wanneer u door uw buik ademt, zult u zich vanzelf ontspannen! Door aan Yoga of Tai Ji te doen, kunt u tegelijk leren bewegen en ontspannen. Geef wel vooraf altijd aan welke gezondheidsklachten u heeft of vraag uw arts om advies.



• **Roken is geen ontspanningsmiddel!**

Roken wordt vaak gebruikt als een ontspanningsmiddel, terwijl het juist het stress-niveau verhoogt, afgezien van alle andere schadelijke effecten op het lichaam. Wat als ontspanning ervaren wordt, is de bevrediging van de trek in een sigaret. De nicotine die in sigaretten voorkomt, is een bijzonder sterk stimulerend middel, dat bovendien niet alleen slecht is voor u, maar ook voor uw omgeving.

• **Vermijd kalmerende en slaapmiddelen!**

Als u erg gespannen bent kunt u in de verleiding komen om kalmerende- of slaapmiddelen (b.v. Valium®) te gebruiken. Deze middelen zijn alleen bij uitzondering nuttig. Als u ze lange tijd gebruikt, zijn ze ongezond. U kunt er afhankelijk van worden en de bijwerkingen zijn vaak erg vervelend. Slaappillen maken u vaak suf, terwijl de kwaliteit van uw slaap achteruitgaat. Ze zijn alleen geschikt om een korte periode van erge spanning te overbruggen. Gebruik deze middelen alleen op voorschrift van de arts.

- Overige tips: Slaap voldoende en zoveel mogelijk op gezette tijden
- Combineer vrije tijd en werk
- Als u een hobby heeft maak daar tijd voor, dit kan heel ontspannend zijn
- Ontwikkel enkele wederzijdse steunende vriendschappen/ relaties
- Streef naar realistische doelen die betekenisvol zijn voor u, eerder dan doelen die anderen voor u hebben die u niet deelt
- Verwacht enkele frustraties, mislukkingen en verdriet
- Wees altijd goed voor uzelf – wees een vriend voor uzelf!

Stress en uw omgeving

Er bestaat een wisselwerking tussen u en uw omgeving wat wil zeggen dat u invloed heeft op uw omgeving en omgekeerd. Het is mogelijk dat uw omgeving gestresst is. Straal zoveel als mogelijk positieve energie uit naar uw omgeving! Dat zorgt voor een harmonieuze omgeving. Overigens ontstaat stress niet alleen door de mensen om ons heen, maar ook door het milieu (de omgeving etc). Een slordige omgeving kan een stressende invloed op ons of anderen hebben. Gooi dus geen vuil op straat en houdt uw omgeving netjes. Een ontspannen dagje in de natuur kan u ook helemaal tot rust brengen en weer helpen zaken in perspectief te brengen.

Stress en natuurlijke middelen

Het kan zijn dat u ondanks de bovengenoemde tips toch nog last van ongezonde stress heeft.

Enkele natuurlijke middelen die u dan kunt gebruiken zijn:

Naam	Merk	Soort werking
Passiflora Complex	Biopharma (Vogel)	Kalmerend
Avena Sativa Complex	Biopharma (Vogel)	Kalmerend
Nervovit	Bional	Kalmerend/rustgevend
Magnesium + Calcium	Bional	Mineralen supplement

Lukt het hiermee ook niet, pleeg dan overleg met uw huisarts.