

Zorg voor je hart

We hebben slechts één hart! Het is van levensbelang er goed zorg voor te dragen.

En er is goed nieuws op het vlak van de preventie van hartkwalen.



Ons hart en iedere ader uit ons lichaam, van klein tot groot, worden dagelijks -volgens sommige wetenschappers- aan wel honderdduizend verschillende stoffen blootgesteld. Deze stoffen zijn niet altijd onschadelijk en in combinatie met omstandigheden kunnen ze op termijn een dodelijke cocktail opleveren.

Want de moderne samenleving, met al haar uitdagingen en zorgen, oefent een ontzettende stress uit op ons lichaam en tast, haast onopgemerkt maar des te gevaarlijk, de vlotte werking van ons hart en het ganze circulatiesysteem aan. De gevolgen zijn een overactief hart dat continu onder druk staat (letterlijk en figuurlijk).

Hart- en vaatziekten zijn de voornaamste doodsoorzaak in ons land. In 2010 wordt verwacht dat 40.000 Belgen zullen sterven aan een hart- en vaatprobleem. Hiervan zullen 10.000 overlijden aan een hartstilstand. De grootste risicogroep bevindt zich in de leeftijd eind 40 tot rond de 60 jaar.

De meest voorkomende problemen zijn arteriosclerose, hartinfarct, beroerte en hartfalen alsook slagaderbreuken. Het voorschrijven van medicijnen en cholesterolverlagende statines verviervoudigde echter in 30 jaar.

Hoe kunnen we ons hart een verantwoord handje toesteken?

- Eet en drink gezond: Geniet van een glas fruitsap of groentesap. Vermijd overmatig gebruik van koffie en alcohol. Eet eens vis in plaats van vlees. Bak met olijfolie in plaats van boter.
- Beweeg voldoende: maak tijd voor ontspanning en sport.
- Rook niet.
- Vermijd overgewicht.
- Zorg ervoor dat LDL cholesterol niet kan oxideren.

De eerste vier remedies zijn algemeen bekend. Van de vijfde, het vermijden van de oxidatie van LDL cholesterol zijn mensen zich veel minder bewust. Toch valt er veel aan te doen.

Natuurlijke primeurs voor hartbescherming.

De natuur schenkt ons planten met zeer krachtige bioactieve stoffen. Een topper hierin is de druif dankzij de stoffen resveratrol en oligomere proanthocyanidines (OPC's). Het resultaat van de combinatie van resveratrol en OPC's is overtuigend. Je kan deze opnemen via voedingsmiddelen of weldoordachte voedingssupplementen.

Resveratrol zit in wijnstokken, waarbij de hoogste concentratie terug te vinden is in de druif. Verder wordt deze stof aangetroffen in frambozen, moerbeibessen, pinda's en andere planten.

Rode wijn, gemaakt van druiven, bevat veel resveratrol. Echter overmatig gebruik van alcohol is ongezond.

De stoffen **OPC's** treft men voornamelijk aan in schors, vliezen, schil en houtachtige delen van planten. Vaak worden juist deze elementen weggelaten in de voeding.

Aangewezen is dus om appels, peren en druiven met schil te eten.

Welke voordelen biedt resveratrol?

Resveratrol remt de oxidatie (het verbonden worden met zuurstof) van lipiden-eiwitten met lage dichtheid of LDL cholesterol.

Cholesterol is een vetachtige, niet in water oplosbare stof, die belangrijk is voor de opbouw van celmembranen en voor de productie van bijnierschors hormonen en geslachtshormonen. Cholesterol is dus levensnoodzakelijk en wordt aldus dagelijks aangemaakt in de lever. Echter te veel cholesterol geeft problemen.

Cholesterol wordt in het bloed vervoerd door eiwitproteïnen waarvan 75% in LDL, 20% in HDL en 5% in VLDL.

Het LDL bepaalt dus merendeel het cholesterolgehalte in het bloed. Omdat LDL zich afzet in de wand van de slagaders wordt het ook wel eens "de slechte" cholesterol genoemd.

Uit verschillende studies blijkt dat resveratrol een doeltreffend antioxidant is waarbij het risico op coronaire hartziekte (CHZ) kan verminderen. Deze voordelen zijn duidelijk aan te tonen bij het mediterraan voedingspatroon dat rijk is aan veel verzadigde vetten en cholesterol. De mediterrane bevolking vertoont echter minder last van cardiovasculaire aandoeningen. Men spreekt daarom van de "Franse Paradox". De verklaring hiervoor is de consumptie van rode wijn, rijk aan sterke antioxidanten die de oxidatie van cholesterol afremmen.

Hoe meer geoxideerd LDL cholesterol hoe meer risico op arteriosclerose.

Afhankelijk van het soort LDL bestaat er eveneens meer kans op een trombose

Arteriosclerose of atherosclerose staat voor vaatvernauwing.

In volksmond gebruikt men vaak de term “slagaderverkalking”. Echter wordt er niet voornamelijk kalk afgezet maar wel cholesterol aan de binnenkant van de slagader.

Slagaderverkalking is een traag evoluerende aandoening.

Hierbij zetten vetachtige stoffen zich af op de bloedvatwand. In een later stadium vormen zich plaques of met vet gevulde cellen alsook afzettingen van gladspierweefsel en kalk. Wanneer de plaque sterk vergroot is, bestaat het risico op scheuren en komt de inhoud vrij in de circulatiebaan. Deze bestanddelen kunnen elders in het lichaam een verstopping of een “embolie” veroorzaken. Een andere optie is dat de plaque het bloedvat afsluit. Er is dus steeds ernstige schade voor het achterliggende weefsel.

Waarom zijn OPC's nuttig?

Onderzoeken met mensen na opname van OPC's, tonen een antioxidatief mechanisme aan zoals bij lipiden-peroxidatie van LDL-cholesterol, en een verhoogde capaciteit om vrije radicalen te vangen.

Europese studies hebben aangetoond dat OPC's nuttig zijn voor het behandelen van storingen in de bloedvaten, zoals zwakke haarvaten en een slechte circulatie (flebitis, veneuze insufficiëntie, vitrinebenen). Bepaalde bestanddelen zetten zich vast op de wanden van de haarvaten, waardoor deze minder snel zullen stuk gaan tijdens het verouderingsproces. Tijdens een Europees onderzoek stelden onderzoekers vast dat een behandeling met OPC's snel kan helpen bij een slechte bloedcirculatie die chronisch van aard is. OPC's blijken ook nuttig voor de behandeling van oedeem (= een overmatige ophoping van vocht in de weefsels). OPC's kunnen bovendien gebruikt worden voor het verlagen van de bloeddruk bij mensen met hypertensie.

Een gezonde levensstijl voor meer levenskwaliteit.

Een aanpassing van de levensstijl hoeft niet ingewikkeld of tijdrovend te zijn. Het is zorgen voor gezond en lekker eten. Genieten van vrije tijd en beweging. Voorrang geven aan een goed ritme en voldoende rust in plaats van steeds flexibel te zijn. Voor de zekerheid kun je aanvullend kiezen voor hoogwaardige voedingssupplementen die resveratrol en OPC's bevatten in voldoende geconcentreerde hoeveelheden.