



DE BLOEDDRUK

problemen, oorzaken en voedingsadvies.

Een hoge bloeddruk is een regelmatig voorkomende gezondheidsklacht en wordt gezien als één van de belangrijkste indicatoren voor een verhoogd risico van een hartaanval of beroerte. Op zich zijn zowel een hoge bloeddruk (hypertensie) als een lage bloeddruk (hypotensie) geen ziektebeelden, maar een gevolg van één of meerdere aandoeningen of afwijkingen in het lichaam.

Bovendruk en onderdruk

Als men spreekt over de bloeddruk dan wordt er onderscheid gemaakt tussen de zogenaamde 'bovendruk' (systolische bloeddruk) en 'onderdruk' (diastolische bloeddruk). De bovendruk is de bloeddruk vlak na de samentrekking van de hartspier, de onderdruk is de druk tijdens de ontspanning van de hartspier. De normale waarden van de bloeddruk bij volwassenen liggen rond 120 mm Hg (bovendruk) en 80 mm Hg (onderdruk). Dit wordt vaak weergegeven als 120/80. Er is sprake van een (licht) verhoogde bloeddruk bij waarden vanaf 140/90. Men spreekt veelal van een sterk verhoogde bloeddruk bij waarden vanaf 160/110. Artsen vinden doorgaans een verhoogde onderdruk zwaarder wegen dan een verhoogde bovendruk. Mensen met een te hoge bloeddruk merken daar zelf meestal niets van. Maar als de bloeddruk langere tijd te hoog is, kan dit ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid.

Oorzaken

De bloeddruk wordt bepaald door een groot aantal verschillende factoren. Er is daarom in het algemeen niet één oorzaak aan te wijzen. Wat in de afgelopen jaren wel duidelijk geworden is, is dat hoge bloeddruk vaak voorkomt in combinatie met overgewicht, een verstoring van de bloedvetten en een verhoogde bloedsuikerspiegel: het zogenaamde metabool syndroom. Geschat wordt dat in Nederland een kwart van de mensen van 55 jaar of ouder voldoet aan de criteria voor het metabool syndroom. Omdat dit gepaard gaat met een sterk verhoogde kans op het ontwikkelen van diabetes type II en hart- en vaatziekten, is het van groot belang om tijdig in te grijpen. Verandering van eet- en leefpatroon is in deze situatie altijd noodzakelijk.

Voedingsadvies en leefpatroon

Onderzoek heeft aangetoond dat de kans op het ontwikkelen van diabetes type II bij het metabool syndroom door relatief eenvoudige maatregelen met meer dan de helft verminderd kan worden. In dit onderzoek moesten de deelnemers een half uur per dag aan lichaamsbeweging doen, 5% van hun lichaamsgewicht verliezen en het dieet aanpassen. In het dieet werden meer vezelstoffen gebruikt, minder vet (minder dan 30% van de totale hoeveelheid calorieën) en minder verzadigd vet (minder dan 10% van het aantal calorieën). Deze veranderingen in het leefpatroon moeten voor vrijwel iedereen te bereiken zijn.

Daarnaast is het belangrijk om zeer weinig tot geen suikers meer te gebruiken. Ons lichaam is niet in staat om de onnatuurlijk hoge inname van suiker te verwerken. Een teveel aan suikers kan daarom bijdragen aan insulineresistentie, één van de kenmerken van het metabool syndroom. Door de sterk stijgende bloedsuikerspiegel gaat het lichaam meer insuline aanmaken, waardoor de suikerspiegel weer snel zal dalen. Om deze daling een halt toe te roepen produceren de bijniere cortisol. Cortisol laat de bloedsuikerspiegel weer stijgen, maar stimuleert ook de vorming van vetweefsel. Daarnaast verhoogt het de bloeddruk. Een suikerarme of suikervrije, vezelrijke voeding is daarom noodzakelijk.

Knoflook en uien (rijk aan zwavelhoudende componenten), noten en zaden (rijk aan onverzadigde vetten en magnesium), vette vis zoals haring, sardines en makreel (rijk aan omega-3 vetzuren), groene groenten (rijk aan calcium en magnesium), volle granen en groenten (rijk aan vezelstoffen) en fruit (rijk aan vezelstoffen en vitamine C) verdienen aanbeveling.

Bepaalde voedingsmaatregelen en supplementen kunnen een bijdrage leveren aan het reguleren van de bloeddruk.

Voedings- en supplementadvies

Voeding- en leefstijlmaatregelen vormen altijd de basis voor het bestrijden van een hoge bloeddruk. Een aantal supplementen kan daarnaast

een belangrijke rol spelen. Zo heeft **visolie** enigszins een bloeddrukverlagend effect en is een eenvoudige en zuivere manier om direct meer gezonde vetten aan de voeding toe te voegen. U kunt dit doen door vaker (vette) vis te eten, maar u kunt ook dagelijks een visoliecapsule nemen. Let hierbij wel op de kwaliteit van het visoliepreparaat. Visolie is extreem gevoelig voor vervuiling. Kies daarom voor een product dat gegarandeerd gecontroleerd is op verontreinigingen en niet afkomstig is van kweekvis. Visolie van sardines, ansjovis en makreel geniet de voorkeur; deze soorten worden niet gekweekt.

Kalium speelt, evenals magnesium, een belangrijke rol in het reguleren van de bloeddruk. De behoefte aan kalium is hoog. Supplementen bevatten vaak een relatief lage hoeveelheid kalium. Daarom kan dit mineraal het best met de voeding worden ingenomen, Rijke bronnen aan kalium zijn groenten en fruit, vruchten(sap), tomaten en bananen.

Magnesium, dat vooral in groenten voorkomt, kan als supplement worden ingezet (200-400 mg, bij voorkeur als magnesiumcitraat). Ook diverse **B-vitaminen** kunnen een belangrijke rol spelen. Vitamine B-6, B-12 en foliumzuur verlagen het homocysteïnegehalte en helpen het lichaam de bloeddruk te reguleren. Denk er aan dat het gebruik van vochtafdrijvende geneesmiddelen er voor kan zorgen dat het lichaam relatief veel magnesium, kalium en bepaalde B-vitaminen verliest met de urine. Indien men vochtafdrijvende middelen gebruikt, wordt daarom inname van een hooggedoseerd multi-vitaminen/mineralen complex aangeraden.

Essentiële vetzuren en **anti-oxidanten** helpen het lichaam om bescherming te bieden tegen oxidatie van cholesterol (een belangrijke stap in het ontstaan van hart- en vaatziekten) en zo de gevolgen van een verhoogde bloeddruk te verminderen.

Meidoorn (crataegus, Crataegus oxyacantha, Eng: hawthorne) wordt in Europa al heel lang gebruikt als traditioneel kruid om de bloeddruk te verlagen. Wetenschappelijke onderbouwing voor een bloeddrukverlagend effect ontbreekt echter nog.

Samenvatting en advies

Een afwijkende bloeddruk is geen aandoening, maar een symptoom en het gevolg van één of meerdere oorzaken. Indien de oorzaken bekend zijn, kunnen specifieke, individuele maatregelen genomen worden.

Daarnaast dient een aantal algemene maatregelen genomen te worden ten aanzien van de leefgewoonten zoals stressbeheersing, meer bewegen en stoppen met roken. Ten aanzien van de eetgewoonten verdient het aanbeveling om minder verzadigde vetten, alcohol, suikers, zout en koffie te nemen. Meervoudig onverzadigde vetten, vezelstoffen, groenten en fruit, knoflook, uien en bepaalde voedingssupplementen zoals visolie, anti-oxidanten, B-vitaminen, magnesium en meidoorn, kunnen op hun beurt bijdragen aan het normaliseren van de bloeddruk.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl