

Verandering leefstijl verlaagt bloeddruk

Internist-nefroloog Yvo Sijkens heeft veel kennis van de theorie en de praktijk van hypertensie. Hij vertelt een aantal vernieuwende ideeën over de aanpak van hypertensie via leefstijl.

Wie hypertensie heeft, loopt het risico op verschillende gezondheidsproblemen, zoals nierschade en hart- en vaatziekten. Hypertensie komt veel voor, en er is dus ook veel aan gelegen om de aandoening goed te behandelen. Yvo Sijkens is internist-nefroloog in het Bronovo ziekenhuis in Den Haag. Daarnaast werkt hij voor onderwijsdoeleinden nog één dag in de week bij het LUMC in Leiden, de plaats waar hij vroeger werkzaam was op de afdeling nierziekten. In Bronovo ziet hij veel hypertensiepatiënten op de door hem opgezette hypertensiepoli. Patiënten met een ernstige vorm van hypertensie of mensen bij wie eerdere behandelingen bijwerkingen of onvoldoende respons opleverden, worden daar gezien, waarbij zelfmanagement centraal staat. Sijkens is vanuit zijn functie goed op de hoogte van de laatste we-

tenschappelijke ontwikkelingen rond de pathofysiologie van hypertensie en (daarmee) de belangrijkste behandeladviezen: “In een op de tien gevallen is hypertensie te wijten aan een duidelijke oorzaak, zoals nierziekten of een endocrinologische tumor. Maar 90 procent van de hypertensie is primaire hypertensie, waarbij aanleg en leefstijl belangrijk zijn. Bij aanleg kunnen bepaalde leefstijlfactoren leiden tot een verhoogde bloeddruk en later tot nierfunctieverlies. Over die aanleg is de laatste jaren meer bekend geworden, vooral in de vorm van het zogeheten inflammatieconcept. Dat houdt in dat mensen met een verminderde aanleg van de nefronen ontstekingen hebben in de nier die worden veroorzaakt door aantasting van de bloedvatjes. Hierdoor wordt de bloeddruk zoutgevoelig en ontstaat hypertensie. De behandeling van hypertensie moet zich richten op het voorkomen en onderdrukken van deze ontstekingsreactie in de nier. Omgevingsfactoren zoals zoutgebruik en vitamine D gebrek zijn hierbij van belang.”

Er lijkt een verband te zijn tussen een tekort aan vitamine D en hypertensie. Het advies kan zijn om in de zomer met ontblote armen en benen te lopen en ook in de winter de zon op te zoeken.

Zoutbeperking

En zo is zoutbeperking als een van de belangrijkste leefstijladviezen bij de behandeling van hypertensie genoemd. Sijkens: “Je moet per individu bekijken welke leefstijlfactoren moeten worden aangepakt. Bij mensen met overgewicht is afvallen nog belangrijker om de bloeddruk aan te pakken dan zoutbeperking. Viscerale obesitas moet namelijk worden voorkomen, omdat dit de grootste gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Maar zoutbeperking is uiteraard ook belangrijk. Dit kan het beste worden bereikt door minder te eten op zichzelf, door minder kant-en-klaarmaaltijden te gebruiken en geen zout aan het voedsel toe te voegen. Onze huidige gemiddelde inname van 9 gram zout moet volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad terug naar maximaal 6 gram zout per dag. En dat moet lukken, want het argument dat we zout nodig hebben voor de smaak is gebaseerd op een vals beeld. Onze smaakpapillen worden namelijk iedere drie maanden vervangen, dus beetje





Bij mensen met overgewicht is afvallen belangrijker dan zoutbeperking om de bloeddruk aan te pakken. Viscerale obesitas moet worden voorkomen, omdat dit grote gezondheidsrisico's met zich meebrengt.

bij beetje kun je wennen aan minder zout. Sterker nog, op een gegeven moment kun je zo gevoelig voor zout worden dat je het niet lekker gaat vinden. Er zijn goede initiatieven zoals de WASH-ideeën¹ in Engeland die helaas te weinig in Nederland worden overgenomen. Vorig jaar hadden ze een campagne om kinderen minder zout te laten gebruiken, dit jaar richten ze zich op zoutgebruik in de horeca onder het motto 'Don't be afraid to tip your waiter before your meal.'

Nieuwe leefstijladviezen

Sijpkens noemt ook bewegen als belangrijk advies, waarbij een bloeddrukdaling van 10 mm Hg bereikt kan worden door je te houden aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, die inhoudt dat een gezonde volwassene op ten minste vijf dagen van de week minimaal dertig minuten matig-intensief moet bewegen. Voor iemand met overgewicht is dat minimaal zestig minuten. Voor die laatste categorie beveelt Sijpkens krachttraining aan, om spieren te kweken zodat meer energie verbruikt zal worden. Maar toch, het zout- en het beweegverhaal is in de strijd tegen hypertensie wel bekend. Dan somt Sijpkens een tweetal nieuwe leefstijladviezen op: "Dat is om te beginnen het in een vroeg stadium verlagen van de hoeveelheid urinezuur. Dat heeft een gunstig effect op de bloeddruk. Je kunt een lager urinezuurgehalte bereiken

door af te vallen, minder rood vlees te eten en minder bier te drinken, toegevoegde fructose te vermijden en eventueel door medicijnen. Een ander nieuw advies is ervoor zorgen dat je voldoende vitamine D binnenkrijgt. Er lijkt een verband te zijn tussen een tekort aan vitamine D en hypertensie. Ik raad patiënten dan ook aan in de zomer met ontblote armen en benen te lopen en ook in de winter de zon op te zoeken, uiteraard op een veilige manier vanwege het risico op huidkanker. Uit studies blijkt dat het innemen van voldoende vitamine D een positief effect heeft op de bloeddruk, naast de andere bekende werkingen in het lichaam. Momenteel loopt in Bronovo een studie naar het bloeddrukeffect van 2000 IE (1 mcg = 40 IE, red.) per dag. Het is me steeds meer duidelijk geworden dat het syndroom hypertensie zich een half leven lang opbouwt door jarenlang zoutgebruik, een in de loop der jaren verhoogd urinezuurgehalte en een chronisch tekort aan vitamine D. Het is dan ook van belang om snel goed en gezond gedrag en gezonde gewoontes aan te leren. Om hypertensie te voorkomen en om ervan af te komen."

Paul Poley

¹ *World Action on Salt and Health: een groep wetenschappers die de wereldwijde zoutinname wil verlagen.*

De Gezondheidsraad en bloeddruk

Sijpkens schetst een heel aantal interessante nieuwe ontwikkelingen in de advisering bij hypertensie. Het omlaagbrengen van het urinezuurgehalte en een hoge dosis vitamine D bijvoorbeeld. Deze adviezen zijn evenwel (nog) niet officieel. De Gezondheidsraad heeft overigens in 2006 wel het vitamine D advies voor bepaalde groepen (kinderen tot 4 jaar, vrouwen vanaf 50 jaar, mannen vanaf 70 jaar) verhoogd van 5 mcg naar 10 mcg per dag. Wat adviseert de Gezondheidsraad als het om bloeddruk gaat?:

- Eet 150-200 gram groente en 200 gram fruit per dag
- Voorkom overgewicht

- Beperk alcoholgebruik (mannen maximaal twee glazen per dag, vrouwen één glas)
- Beweeg volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen
- Gebruik minder zout (maximaal 6 gram per dag)
- Gebruik meer magere melkproducten
- Eet meer volkoren graanproducten

De Gezondheidsraad wijst hierbij met nadruk op de werking van de combinatie van leefstijladviezen in plaats van één enkel advies. Het gaat dus om aanpassing van de totale leefstijl om hypertensie te voorkomen en te behandelen.