

INHOUD

INLEIDING	4	Aanwezig zijn in het nu met mindfulness	30
HET HART	9	Ontspannende massage	31
Zo werkt het hart	9		
Kransslagaders	9	BEWEGING	33
Bloedvetten en adervervetting	10	Beweging en het hart	33
Het slechte cholesterol	10	High Intensity Interval Training (HIIT)	35
Het goede cholesterol	11	Het gevaarlijke stilzitten	35
Triglyceriden	11	Beweging vermindert het fibrinogeengehalte	36
De bloeddruk	12	Telomeren	36
Roken en het hart	12		
Hart en hoofd hangen samen	13	VOEDING EN HET HART	39
VEELVOORKOMENDE HARTZIEKTEN EN ZIEKTEN DIE VAN INVLOED ZIJN OP HET HART	15	De gezonde mediterrane keuken	39
Onze harten verschillen van elkaar	15	De blauwe zones	40
Hartinfarct	15	Overgewicht en centrale obesitas	40
Beroerte	16	Deskundigen over voeding	42
Boezemfibrilleren	17	Vetten	44
Hartfalen	17	De drie hoofdgroepen wat betreft vet	44
Gebrokenhartsyndroom	17	Transvetten	45
Metaboolsyndroom	18	De gezonde olijfolie	46
Diabetes	18	Vegetarische voeding	47
		Bloedsuiker	47
STRESS, SLAAP EN DEPRESSIE	21	De glykemische index – GI	48
Het gestreste hart	21	Beschermende antioxidanten	49
Deskundigen over stress	22	Eet kleurrijk	49
Depressie en het hart	23	Aminozuren	50
Slaap	24	Een beetje voedingsleer	52
De biologische klok	24	RECEPTEN VOOR EEN GEZONDER HART	56
METHODEN DIE STRESS VERMINDEREN	27	MAALTIJDSUGGESTIES	138
Rustgevende meditatie	27	REFERENTIES	140
Yoga voor het hart	28	REGISTER	142
Eenvoudige hartoefeningen	29	RECEPTENREGISTER	143

INLEIDING

TEGENWOORDIG WETEN WE RELATIEF VEEL over hoe het hart werkt en wat we kunnen doen om onze gezondheid te verbeteren. Toch worden er veel mensen getroffen door hart- en vaatziekten, die nog steeds de meest voorkomende doodsoorzaak in ons deel van de wereld zijn. Het goede nieuws is dat je zelf heel veel kunt doen om je gezondheid te verbeteren. Onderzoekers hebben gezien dat je door de juiste voeding te eten, te bewegen, te stoppen met roken en risicofactoren als een hoge bloeddruk te behandelen, het risico op hart- en vaatziekten met bijna 60 procent kunt verkleinen. Een deel van de ziekten waardoor we getroffen kunnen worden, heeft te maken met onze genetische aanleg, maar toch kunnen we zelf door onze levensstijl veel invloed uitoefenen.

DIT BOEK BESTAAT UIT EEN INFORMATIEF DEEL MET FEITEN EN EEN DEEL MET RECEPTEN. Het informatieve deel hebben we geschreven omdat we enerzijds een beter inzicht willen geven in de algehele gezondheid en de waarde van een gezonde levensstijl, en anderzijds willen uitleggen waarom het goed is om bepaalde voeding te eten. Er komt tegenwoordig ontzettend veel informatie op ons af over hoe we moeten eten en bewegen om lekker in ons vel te zitten. Toch is ons welzijn niet zo groot als we voortdurend gestrest zijn. Wat is eigenlijk goed en slecht eten? Hoeveel moeten we bewegen en welk soort beweging is het beste? Wat is de invloed van stress, depressie en een slechte nachtrust op ons hart? Wat kunnen we zelf doen om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen? Dat zijn enkele vragen die we in dit boek proberen te beantwoorden.

DIT IS EEN POPULAIROWETENSCHAPPELIJK BOEK, wat betekent dat we bewust naar vereenvoudiging hebben gestreefd, zodat het makkelijk is om alle feiten te begrijpen. Maar onze basis is wetenschappelijk onderzoek en aan het eind van het boek vermelden we onze bronnen voor degenen die meer willen weten. We hebben bij

het schrijven van dit boek hulp gehad van vooraanstaande onderzoekers en artsen. Torbjörn Åkerstedt, hoogleraar aan het Instituut voor Stressonderzoek, is een van de grootste deskundigen op het gebied van stress en slaap. Als je leest wat hij te zeggen heeft, begrijp je echt hoe belangrijk het is dat je lichaam zich kan herstellen. Walter Willett, een bekend hoogleraar en voedingsonderzoeker in de Verenigde Staten, hebben we vaak geïnterviewd omdat hij onvoorstelbaar veel weet over voeding en de voedingsleer.

Karin Schenck-Gustafsson, hoogleraar en cardioloog bij het Karolinska Universitair Ziekenhuis, wilden we er graag bij hebben omdat ze veel contact heeft met patiënten van cardiologie en goed op de hoogte is van de verschillen tussen de hartgezondheid van mannen en vrouwen. Professor Paolo Parini, die bij het Karolinska Instituut onderzoek doet naar bloedvetten en hoe je hartziekten voorkomt, is iemand die goed weet hoe het er in onze bloedvaten uitziet.

OMDAT WE ALLEMAAL ANDERS ZIJN, is het natuurlijk moeilijk om persoonlijke adviezen te geven, dus wat we presenteren zijn slechts algemene aanwijzingen. We weten bijvoorbeeld dat yoga, massage en mindfulness waardevolle gereedschappen zijn om stress te verminderen en het welzijn te verhogen, maar je moet zelf zien te achterhalen op welke manier jij je het best kunt ontspannen en opladen. Ook als het om voeding gaat zijn we allemaal anders, we kunnen zelfs het speeksel genetisch onderzoeken om te zien welk soort voedsel jou kan helpen om op gewicht te blijven. Voor het hart is het doorgaans het beste om veel groente, vis en goede vetten te eten. Die ingrediënten hebben we gebruikt voor de recepten om adervervetting en een hoge bloeddruk te voorkomen.







HET HART



Het hart is de belangrijkste spier van het lichaam. Maar hoe werkt het hart eigenlijk, wat is van invloed op onze bloeddruk, wat is adervervetting en welke gevolgen heeft dat voor onze gezondheid?

ZO WERKT HET HART

Het hart heeft tot taak om zuurstofrijk bloed naar alle weefsels en organen van het lichaam te pompen. Als het hart klopt, knijpt de hartspier samen om het zuurstofrijke bloed naar de grote lichaamsslagader (aorta) te pompen en vervolgens naar alle aders van het lichaam.

Het bloed wordt uit het linkerdeel van het hart gepompt en stroomt via de grote bloedsomloop terug naar de rechterhelft. Tijdens de zogeheten kleine bloedsomloop vervolgt het bloed zijn reis naar de longen om zuurstof op te halen. Het zuurstofrijke bloed gaat vervolgens terug naar het linkerdeel van het hart en wordt weer het lichaam in gepompt. Tijdens de grote bloedsomloop voorziet het bloed de weefsels, organen en cellen van het lichaam van voedingsstoffen en zuurstof. Het bloed laat afvalstoffen achter in de nieren en neemt opgeslagen energie van het vetweefsel en de lever mee, alsmede voedingsstoffen van het maag-darmkanaal.

KRANSSLAGADERS

De bloedvaten die de musculatuur van het hart van bloed voorzien heten kransslagaders. Ze liggen aan de buitenkant van het hart en worden tussen de hartslagen, wanneer het hart rust, met bloed gevuld. Een gezond bloedvat is zacht en elastisch. In een gezond bloedvat kan het bloed vrijelijk stromen en alle weefsels en organen in het lichaam van zuurstof voorzien. De slagaders transporteren het zuurstofrijke bloed van het hart door het

*In rust pompt
het hart circa vijf
liter bloed per
minuut rond.*

lichaam, terwijl de aders het zuurstofarme bloed weer naar het hart en de longen transporteren, waar het weer van zuurstof kan worden voorzien. We hebben ook longslagaders die zuurstofarm bloed van de rechterhartkamer naar de longen transporteren om kooldioxide te vervangen door zuurstof.

BLOEDVETTEN EN ADERVERVETTING

Om jou als lezer te helpen begrijpen welke invloed bloedvetten op het risico van adervervetting hebben, en daardoor ook op het risico om door hart- en vaatziekten te worden getroffen, moeten we in dit stukje een beetje theoretisch worden – maar hou vol!

Twee soorten bloedvetten zijn met name belangrijk: cholesterol en triglyceriden. In het algemeen zijn vetten noodzakelijk om de lichaamstemperatuur te regelen, energie te geven en de inwendige organen van het lichaam te beschermen. Cholesterol is een belangrijk bestanddeel van alle cellen in het lichaam, ook in de hersenen. Het is nodig om bijvoorbeeld testosteron en oestrogeen te kunnen vormen. Het cholesterol in ons lichaam komt, via de darmen, uit ons voedsel, maar het wordt ook in het lichaam gevormd, vooral in de lever. Als we via ons eten meer cholesterol binnenkrijgen dan vormt het lichaam er minder van en krijgen we het via ons eten minder binnen, dan vormt het lichaam er meer van, maar het lichaam kan het niet volledig compenseren als we via onze voeding te veel cholesterol binnenkrijgen.

HET SLECHTE CHOLESTEROL

Omdat cholesterol niet wateroplosbaar is, kan het niet zelfstandig door de bloedvaten worden getransporteerd. Het heeft hulp nodig van lipoproteïnen, die als transportcapsules voor het cholesterol fungeren. Er zijn diverse soorten lipoproteïnen, maar de grootste heten VLDL (Very Low Density Lipoprotein). VLDL transporteert zowel cholesterol als triglyceriden – wat wij in het dagelijks taalgebruik aanduiden met ‘vet’. De lipoproteïne VLDL wordt na een tijdje omgevormd tot LDL (Low Density Lipoprotein), wat vaak het slechte cholesterol wordt genoemd. Zolang het LDL-cholesterol in het bloedplasma circuleert, wordt het beschermd tegen oxidatie door antioxidanten en door HDL (het goede cholesterol), maar als het LDL-deeltje in de vaatwanden binnendringt, begint het te oxideren, dat wil zeggen te bederven. Als het LDL-cholesterol begint te bederven, wordt het opgenomen door een soort witte bloedlichaampjes die macrofagen