

Iets over cholesterol, suiker, bloeddruk, overgewicht, aderverkalking

Blijf jong, hou je bloedvaten jong...

Wat bepaalt hoe snel iemand verouderd ?

Naast (andere) erfelijke factoren is aderverkalking (“atherosclerose”) de oorzaak van sneller oud worden. **Aderverkalking kan je afremmen** door te zorgen voor voldoende beweging, en normale bloeddruk, lichaamsgewicht, cholesterol en bloedsuiker.



Wanneer deze zaken te hoog zijn, is sprake van aanleg voor ziekte (die bij natuurlieken bijna niet voorkomt). Wanneer men erin slaagt de verhoging weg te werken, herstelt men een natuurlijke situatie. Er zijn pakken bewijsmateriaal dat je er ook langer – en kwaliteitsvoller- door leeft. Bovendien heeft stoppen met roken altijd een gunstig effect en verlengt dit eveneens uw leven.

Waarom is bloeddruk belangrijk ?

De bloeddruk stijgt met de leeftijd omdat de slagaders hun elasticiteit verliezen. Wetend dat bij een te hoge bloeddruk de slagaders, het hart, de nieren en de ogen beschadigd kunnen raken, moet de bloeddruk gemiddeld onder 135 – 140 blijven. Bloeddruk kan je vergelijken met de druk op water in een tuinslang. Meer druk in een oudere tuinslang geeft meer aanslag en meer kans op scheuren...Langduriger gebruik van onzuiver water geeft meer kans op verkalking. (bij mensen heeft het geen zin om kalk te vermijden; het basisproces is teveel vet in het bloed, niet kalk).

Moet ik een dieet volgen?

Een gezonde manier van leven kan uw bloeddruk en kans op aderverkalking aanzienlijk verlagen.

Het zogenaamd “middellandse zee dieet” is nuttig : veel groenten en fruit, weinig vet en vooral plantaardig vet, olijfolie, geen boter, zout beperkt.

Het wordt sterk aangeraden om uw basisgewicht te handhaven dat in overleg met uw arts is vastgesteld. Uw overgewicht wegwerken met hulp van de arts of de diëtist kan soms meer effect hebben dan medicatie.

Moet ik extra bewegen?

Het is belangrijk om uw lichaam en spieren in beweging te houden.

Het is verstandig om elke dag een flinke wandeling te maken. Het is goed ook te streven naar wat meer stappen, in huis en bij uw routine verplaatsingen. Grotere inspanningen doe je best na een gesprek daarover met je arts.

Meer bewegen helpt ook om het vallen bij bejaarden te voorkomen. Ook dat is potentieel een risico op vervroegde dood. Houd u in conditie!

Ik moet al zo veel medicijnen innemen. Moet ik er nog eentje extra innemen voor mijn bloeddruk, cholesterol, suiker ?

Een goede bloeddruk is heel belangrijk.

Een behandeling kan nodig zijn. Het is belangrijk om al uw gezondheidsproblemen tijdens het artsbezoek te bespreken en de voorgeschreven medicijnen die u inneemt nauwkeurig te beschrijven, ook die door andere artsen werden voorgeschreven.

Door uw situatie goed in kaart te brengen, kunnen de beste medicijnen worden gekozen, of het nu gaat om een te hoge bloeddruk of om andere problemen

Door de medicijnen heb ik last van bijwerkingen, moet ik met de behandeling stoppen?

Wanneer u medicijnen krijgt tegen hoge bloeddruk, is het verstandig om met name 's ochtends voorzichtig op te staan of wanneer u langer dan een uur heeft gelegen of zelfs heeft gezeten.

Door plotseling op te staan, kunt u duizelig worden en vallen. Indien u hier last van heeft, moet u dit aan uw arts melden. Ook andere bijwerkingen kunnen voorvallen (vooral: zware benen, meer plassen, hoest). Ook bij pillen voor de verlaging van cholesterol en suiker zijn bijwerkingen mogelijk. De bijwerkingen hangen af van de categorie van uw pillen, er zijn vele soorten. Het kan nodig zijn de behandeling aan te passen.

Neem de tijd om dit met de huisarts te onderzoeken en te bespreken

De verlaging van bloeddruk, bloedsuiker, cholesterol en lichaamsgewicht en rookstop kan voor vele mensen levensverlengend zijn. Veel van deze cijfers stijgen met de leeftijd. Laat ze regelmatig controleren. Uw huisarts werkt graag mee om u lang gezond te houden, door samen na te gaan wat beter kan. Op die manier kan u (gemiddeld) echt langer en kwaliteitsvoller leven.

Heeft dit echt concrete gevolgen in MIJN leven ?

Zeker. U kan uw kans op hartinfarct, slechte doorbloeding van nieren, ogen, benen en ook beroertes en dergelijke gevoelig verminderen (zie ook onze folder over beroertes en diabetes).