

Zelfherstellend vermogen bij hart- en vaatziekten

Mirjam Ruigrok-Loos

M.P. Ruigrok-Loos, orthomoleculair therapeut en vitaliteitscoach, HartExperts, www.hartexperts.nl

Samenvatting

Mensen met hart- en vaatziekten (HVZ) zijn vaak langdurig onder behandeling. De symptomen van hun aandoening worden veelal met medicatie behandeld. Zolang de (half)jaarlijkse controles aangeven dat er geen afwijkingen zijn, verandert er vaak weinig aan de therapie en blijven ze levenslang patiënt. De afgelopen jaren is echter het inzicht gegroeid dat leefstijlfactoren een belangrijke rol spelen in de cardiometabole ontregeling, die meestal ten grondslag ligt aan HVZ. Daarom gaan patiënten steeds meer op zoek naar de onderliggende oorzaak van hun aandoening. Want als je die kunt aanpakken met leefstijlinterventies, dan wordt beter herstel of minder medicatiegebruik ook mogelijk! HartExperts Orthomoleculaire therapie & Vitaliteitscoaching helpt mensen tijdens deze zoektocht op weg met advies, inspiratie en begeleiding. Zo kunnen zij zelf de juiste condities scheppen om het zelfherstellend vermogen van hun lichaam te stimuleren.

Inleiding

In juni 2018 was er in het LUMC een tentoonstelling over het zelfherstellend vermogen van mens en natuur. We zagen hoe bijzonder effectief het regeneratievermogen van mens en natuur kan zijn. In hoeverre gebruiken we vandaag de dag de kracht van de natuur, ons immuunsysteem, onze mind en spirit om het zelfherstellend vermogen te stimuleren? Hoe scheppen we hiervoor de juiste condities? En hoe zou het zijn als het

zelfherstellend vermogen centraal zou staan in de behandeling van chronische hart- en vaatziekten? Uit diverse onderzoeken blijkt, dat aan veel chronische aandoeningen dezelfde leefstijlgerelateerde oorzaken ten grondslag liggen. In dit artikel besteden we aandacht aan de werkwijze van HartExperts, die hierop aansluit.

Werkwijze

Mensen die op zoek zijn naar onderliggende oorzaken van hun hart- en vaatziekten en met leefstijlinterventies aan de slag willen om het zelfherstellend vermogen van hun lichaam te stimuleren, kunnen terecht bij HartExperts. Meestal gaat het om een zelfverwijzing. Een kleine groep artsen/psychologen verwijst door omdat ze bekend zijn met de positieve resultaten. Behandelingen worden (nog) niet vergoed vanuit de basisverzekering. Wel vergoedt een aantal verzekeraars een deel van de kosten vanuit de aanvullende verzekering. Bij HartExperts is het eerste contact altijd een kennismaking. Is er een persoonlijke klik? Wat verwacht de cliënt van de therapeut/coach? Is er de bereidheid om te investeren in de gezondheid, in het zelfherstellend vermogen van het lichaam? Wil hij zijn eigen hartexpert worden? Met 'ja'-zeggen tegen zichzelf én de therapeut/coach is een belangrijke eerste stap gezet.

Intake

Vervolgens vult de cliënt thuis een uitgebreide vragenlijst in. Naast de diagnose van de arts, resultaten van bloed- en urineonderzoek en het medicatiegebruik is hierin een groot aantal vragen opgenomen die inzicht geven in de spijsvertering, hormoonhuishouding, ontstekingsgevoeligheid, stressgevoeligheid en het metabolisme van de patiënt/cliënt. Tevens wordt gevraagd een eet-, beweeg- en ontspanningsdagboek gedurende drie tot vier verschillende dagen bij te houden. Tijdens het intakegesprek wordt alles doorgeproken en wordt bepaald welke parameters er nog nodig zijn om een beter beeld te krijgen van onderliggende oorzaken van de aandoening. Ten slotte wordt besproken wat de cliënt wil bereiken met de therapie,

wat aanspreekt uit het aanbod van HartExperts en wat niet. Zowel de mogelijkheden als de eventuele beperkingen komen aan de orde. Het doel is een bij de cliënt passend behandelplan op te stellen om de juiste condities te scheppen voor het stimuleren van het zelfherstellend vermogen.

Soms zijn cliënten al zó enthousiast dat ze direct willen beginnen. Dan worden enkele *quick wins* meegegeven, waarmee ze alvast kunnen starten.

Behandelplan

Op grond van alle informatie en aanvullende onderzoeken wordt de diagnose vastgesteld. Hiervoor zijn meestal meerdere risicofactoren aanwezig, maar vaak is één oorzaak dominant: de ontregeling waarmee het is begonnen. De aanpak van de grondoorzaak vormt de basis van het behandelplan. Methodes uit de orthomoleculaire geneeskunde, yoga- en ademtherapie, stresscounseling en hartritmevariabiliteit (HRV-) biofeedback worden ingezet voor de invulling ervan. Het plan wordt in een vervolgsessie met de cliënt doorgesproken en gezamenlijk wordt een stappenplan opgesteld. Uitgangspunt is dat de cliënt de prioriteiten bepaalt en de regie houdt. De therapeut adviseert, inspireert en ondersteunt, afhankelijk van wat de cliënt nodig heeft. De cliënt moet echter zelf aan het werk. Het behandelplan wordt in vervolgsessies aangevuld of aangepast al naargelang de voortgang en de evaluatie van de behandeling.

Onderliggende oorzaken

Metabole ontregeling

Net als bij diabetes type 2 is bij hoge bloeddruk, dyslipidemie en atherosclerose de onderliggende oorzaak in veel gevallen metabole disfunctie. Dit kan niet altijd worden vastgesteld op basis van het bloedonderzoek vanuit de NHG-richtlijnen voor cardiovasculair risicomangement (CVRM).¹ Daar wordt in eerste instantie alleen de nuchtere bloedglucose gemeten en als deze rond de 5 ligt, is de conclusie dat er geen afwijkingen zijn. Mensen vertalen dat vaak ten onrechte als: mijn bloedsuikerspiegel is goed. Als uit de intake blijkt dat iemand vaak de hongerklop heeft, altijd tussendoortjes eet, zich vaak suffig voelt en zich slecht kan concentreren, dan is dat een belangrijke aanwijzing om ook insuline en HbA_{1c} te laten meten. Vaak zijn deze waarden verhoogd en dat al gedurende langere tijd. Deze mensen hebben vaak ook een hogere triglyceriden- en een lagere HDL-waarde. Zeker bij een te grote buikomvang is de insulinespiegel vaak verhoogd. Hyperinsulinemie en viscerale adipositas gaan



Figuur 1 Yogahoudingen bieden ruimte voor persoonlijke groei.

gepaard met inflammatie, die te meten is aan een hoge 'high sensitivity'-CRP-test (hsCRP). Inflammatie draagt bij aan het ontstaan van atherosclerose, leversteatose en dementie. Patiënten met hyperinsulinemie zijn in feite intolerant voor koolhydraten. Het behandelplan zal voor een belangrijk deel gericht zijn op het verlagen van de insulinespiegel. Dit kan bereikt worden door beperking van de hoeveelheid koolhydraten (vooral suikers en geraffineerd zetmeel) en het aantal eetmomenten (zie ook het artikel 'Koolhydraten, hyperinsulinemie en het insulineresistentiesyndroom' in *Focus Vasculair* 2019;1). Deze interventie leidt, mede via het op gang komen van de vetverbranding, vaak tot gewichtsverlies, bloeddrukverlaging, verhoging van de insulinegevoeligheid en verbetering van de glucose-, lipide- en inflammatiewaarden.

Verstoring autonome balans

Yoga en meditatie

Veel lichamelijke en mentale klachten houden verband met een overactivering of ontregeling van het autonome zenuwstelsel: hoge bloeddruk, slaapproblemen, stressgerelateerde klachten en depressie. Hoge bloeddruk en chronische stress² zijn risicofactoren voor HVZ. Mensen kunnen die balans zelf herstellen door het beoefenen van bijvoorbeeld yoga en/of meditatie. Maatwerk yoga-oefenprogramma's helpen de cliënt zijn lichaam beter te leren kennen en de kracht van de adem te gebruiken om lichaamsblokkades liefdevol te onderzoeken en op te lossen. Yoga en meditatie brengen mensen dicht bij hun kern en dragen bij aan balans, persoonlijke groei en zingeving.

Hartcoherentie

Voor wie niet zoveel heeft met yoga en meditatie en graag wil zien en begrijpen hoe je zelf het autonome



Figuur 2 Met behulp van de Balance Manager kan de juiste ademfrequentie worden bepaald.

zenuwstelsel gemakkelijk weer in balans brengt kan hartcoherentietraining³ effectief zijn. Hartcoherentie is de regelmatige, gebalanceerde afwisseling van versnelling en vertraging van de hartslag. Meting is mogelijk via hartritmevariabiliteit (HRV), de maat voor het interval tussen de hartslagen. Bij een goede balans in het autonome zenuwstelsel is er sprake van een gelijkmatig, sinusgolfachtig patroon in de hartritmevariabiliteit. De activerende en herstellende activiteit van het autonome zenuwstelsel zijn dan in balans. Hartcoherentie wordt gekenmerkt door helder denken, een gevoel van alertheid en harmonie. Het is de staat van het lichaam, waarin de verschillende processen in het lichaam op elkaar zijn afgestemd en optimaal functioneren. Hartcoherentie ontstaat bij een gemiddelde ademfrequentie van 6× per minuut. Ieder mens heeft zijn eigen unieke frequentie, die kan variëren tussen de 4 en 7× per minuut. Bij een hartcoherentiecoach kan de optimale resonantiefrequentie (resonantie van hartritme en ademritme) worden bepaald met HRV-biofeedback-apparatuur, bijvoorbeeld de Balance Manager. De Balance Manager⁴ is een interactief leersysteem om hartcoherentie en daardoor veerkracht te trainen. Op een computerscherm is te zien hoe de mentale en emotionele toestand is. Een adembegeleider kan worden ingesteld op verschillende frequenties, zodat men aan de hand van diverse meetgegevens kan bepalen welke frequentie optimale resultaten geeft. In deze frequentie kan de cliënt thuis oefenen. Hiervoor is een handige app (*Respiroguide Pro*), die dezelfde adembegeleider toont als de Balance Manager. Er is ook HRV-biofeedbackapparatuur beschikbaar die gekoppeld kan worden aan de mobiele telefoon.

Het doel van hartcoherentietraining is de hartritmevariëteit zo groot mogelijk maken. Hoe groter de variëteit, hoe meer veerkracht en hoe beter de weerbaarheid tegen stress. De mate van hartcoherentie wordt ook wel gezien als een maat van psychofysiologische flexibiliteit, die tot uiting komt op lichamelijk, mentaal en emotioneel vlak.

Om ervoor te zorgen dat deze eenvoudige manier van ademen effectief kan worden ingezet is driemaal daags acht minuten oefenen gedurende acht weken belangrijk.

Verstoorde vetzuurbalans

Ons lichaam heeft vetten nodig als bouwstenen voor cellen en weefsels, voor allerlei stofwisselingsprocessen, voor het immuunsysteem én als energiebron. Belangrijk is dat wordt gekozen voor de juiste soorten vetten, maar ook de onderlinge verhouding is van belang. Een tekort aan een bepaald vetzuur kan de celstofwisseling en -communicatie verstoren. Dit kan leiden tot chronische aandoeningen, waaronder hart- en vaatziekten. Daarnaast zijn er vetzuren die niet bijdragen aan een gezonde cel: de kunstmatig geproduceerde transvetten. Een gezonde cel bevat een goede verhouding tussen omega 3 en 6, omega 7 en 9 én verzadigd vet. Vooral de verhouding tussen omega 3 en 6 is erg belangrijk. Het lichaam kan deze niet zelf aanmaken en men moet deze dus via de voeding binnen krijgen.

Overbewerkte voeding bevat veel linolzuur en arachidonzuur, beide zijn omega 6-vetzuren. Doordat verzadigd vet ooit is gedemoniseerd en afgedaan als ongezond, is het door de voedingsindustrie vervangen door (goedkope) plantaardige oliën die veel linolzuur bevatten zoals zonnebloemolie, maisolie, sojaolie en arachide (pinda)olie.⁵ Deze oliën worden nu in heel veel producten gebruikt: margarines, sauzen en in veel kant-en-klaarproducten. De consumptie van omega 3 is echter sterk teruggelopen, omdat minder producten uit de zee worden gegeten, maar ook omdat vlees uit de vleesindustrie en vis uit de viskwekerijen minder omega 3 bevatten dan 50 jaar geleden.

Immuunsysteem

Omega 3 en 6 vormen weefselhormonen (eicosanoiden), die een belangrijke rol vervullen in het immuunsysteem. Vetzuren afkomstig uit linolzuur en arachidonzuur (omega 6) werken ontstekingsbevorderend en zijn het lichaam van dienst bij het begin van een ontstekingsreactie, als het immuunsysteem in actie moet komen. De weefselhormonen gevormd door omega

olie/vet		producten	opmerking
arachideolie ^b	rijk aan omega 6 en omega 9	pinda's	gevoelig voor oxidatie
boter	rijk aan verzadigd vet		kan worden verhit
druivenpitolie ^b	rijk aan omega 6		gevoelig voor oxidatie
hennepzaadolie	bevat omega 3 en 6 in een goede verhouding 1 : 3		zeer gevoelig voor oxidatie
kokosolie	rijk aan verzadigd vet		kan worden verhit
koolzaadolie ^b	rijk aan omega 6 en omega 9	veel kant-en-klaarproducten waaronder sauzen als mayonaise	wetenschap is verdeeld over gezondheidseffecten wordt veel bewerkt
lijnzaadolie	rijk aan omega 3		zeer gevoelig voor oxidatie
maisolie ^b	rijk aan omega 6		gevoelig voor oxidatie
olijfolie	rijk aan omega 9		rijk aan antioxidanten
palmolie	rijk aan omega 9	als gehard vet in kant-en-klaarproducten, zoals koek en snacks	bevat vaak transvetten door hydrogenatie
sesamolie ^b	rijk aan omega 6 en omega 9		
sojaolie ^b	rijk aan omega 6		wordt veel bewerkt
walnootolie	rijk aan omega 3		rijk aan antioxidanten
zonnebloemolie ^b	rijk aan omega 6	margarine en veel kant-en-klaarproducten	wordt vaak geraffineerd en gehydrogeneerd oxideert snel

Tabel 1 Plantaardige oliën en vetten.

^a Meervoudig onverzadigde vetzuren (omega 3 en omega 6) zijn ongeschikt om te verhitten. Kies altijd voor zuivere, koudgeperste, bij voorkeur biologische oliën verpakt in donker glas.

^b = ontstekingsbevorderend.

3-vetzuren werken ontstekingsremmend, belangrijk voor het stoppen van de ontstekingsreactie op het moment dat het immuunsysteem de klus heeft geklaard.

Onbalans in vetzuren

Veel mensen hebben een overschot aan ontstekingsbevorderende omega 6-vetzuren^{5,6} en een tekort aan ontstekingsremmende omega 3-vetzuren. Een continu aanbod van ontstekingsbevorderende vetzuren in combinatie met hoge glucose- en insulinespiegels, inactiviteit en (te) veel stress leidt tot een continue activiteit van het immuunsysteem. Hierdoor kan een breed scala aan chronische ziekten ontstaan zoals hart- en vaatziekten, stofwisselingsziekten, luchtweg-aandoeningen, neurologische aandoeningen en gewrichtsklachten.

Omega 3-index

De onderzoeker prof. dr. Clemens Von Schacky heeft vastgesteld dat de concentratie omega 3-vetzuren (EPA en DHA) in celmembranen van rode bloedcellen omgekeerd is geassocieerd met de kans op sterfte door hart- en vaatziekten. De index kan gebruikt worden als biomarker voor (de preventie van) hart- en vaatziekten.

Er zijn *bloodspot*-testen⁷ beschikbaar om deze index te bepalen. De test bepaalt ook de verhouding tussen omega 3 en 6 en geeft een beeld van de aanwezigheid en hoeveelheid van de vetzuren: omega 3, omega 6, omega 7, omega 9, verzadigd vet en transvetten. Uit de rapportage⁸ kan worden afgeleid waar bijsturing nodig is om weer tot een goede samenstelling te komen, zodat het zelfherstellend vermogen van het lichaam kan worden gestimuleerd.

Wat te doen?

Het belangrijkste is de inname van linolzuurhoudende (omega 6-)producten te verlagen. Dit betekent minder zonnebloem-, raapzaad-, mais-, soja- en arachideolie zoals die voorkomen in margarines en kant-en-klaarproducten. Ook slecht gevoerde kippen en varkens blijken een belangrijke bron van linolzuur. Daarnaast bevatten veel oliën ook transvetten, vaak ontstaan door de bewerking. Plantaardige oliën die veel omega 6 bevatten kunnen beter onbewerkt en vers gegeten worden in de vorm van pitten, zaden en noten. Daarbij is het belangrijk om de inname van ontstekingsremmende oliën te verhogen. Omega 3 uit plantaardige bronnen (zie tabel), maar vooral ook uit (wilde) vette

vis, visolie of algenolie. Daarnaast werkt een goede kwaliteit olijfolie (een bron van omega 9) ook ontstekingsremmend.

Conclusie

Het verlagen van de insuline- en bloedsuikerspiegel, het verbeteren van het vetzuurprofiel en het verhogen van de HRV leveren een belangrijke bijdrage aan het verminderen van inflammatie. Een goede conditie voor het zelfherstellend vermogen van het lichaam is daarmee gecreëerd. Mensen ervaren veelal meer positieve gezondheidseffecten dan die direct gerelateerd zijn aan hun hart- en/of vaatziekte. Vaak merken ze dat ook andere klachten en ongemakken zijn opgelost. Ze hebben meer energie. Parodontitis en gewrichtsklachten worden minder of verdwijnen zelfs, wondjes helen sneller, huid, haar en nagels zien er beter uit.

Werken aan het zelfherstellend vermogen geeft een positieve focus. Bij HartExperts worden mensen op weg geholpen bij het integreren van leefstijlinterventies in hun dagelijks leven. Op een manier die bij hen past en waarbij ze te allen tijde zelf aan het roer staan. Genietend van ieder stapje voorwaarts. Zodat ze uiteindelijk vanuit intrinsieke motivatie hun aangepaste leefstijl gemakkelijk kunnen voortzetten.

Literatuur

- 1 NHG. NHG-Standaard CVRM (<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/cardiovasculair-ricicomangement>) juni 2019.
- 2 Bot I, Kuiper J. Stressed brain, stressed heart? *Lancet* 2017;389(10071):770-1 ([https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)30044-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)30044-2/fulltext)).
- 3 Blase K. Zelf het autonome zenuwstelsel in balans brengen met je hartritme. *Tijdschrift voor integrale geneeskunde* 2018;33(2) (https://www.hartfocus.nl/UserFiles/files/TIG%202-18_KeesBlase%202%281%29.pdf).
- 4 Balance Manager (<https://3524800.mijnwinkel.nl/5.html>).
- 5 Ramsden CE, Zamora D, Leelarthaepin B, et al. Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death: evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis. *BMJ*. 2013;346:e8707 [Gebruik van linolzuur in de voeding voor secundaire preventie van coronaire hartziekte en overlijden: evaluatie van herstelde gegevens van de Sydney Diet Heart Study en bijgewerkte meta-analyse 2013] (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4688426/>).
- 6 Wan Y, Wang F, Yuan J, et al. Effects of Macronutrient Distribution on Weight and Related Cardiometabolic Profile in Healthy Non-Obese Chinese: A 6-month, Randomized Controlled-Feeding Trial. *EBioMedicine* 2017 Aug;22:200-7 [Effecten van de verdeling van macronutriënten op het gewicht en het gerelateerde cardiometabolische profiel bij gezonde niet-zwaarlijvige Chinezen: een 6 maanden durende, gerandomiseerde, gecontroleerde voedingsproef] (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28655596/>).
- 7 Omega 3 index, bloodspot-test (<https://carebynature.nl/omega-3-index-test/>).
- 8 Rapportage Omega 3 index, bloodspot-test (https://carebynature.nl/wp-content/uploads/2020/01/Omega-3-Index-report-Compleet_20200109.pdf).