



'MAAK HET MENSEN MAKKELIJK OM DE GEZONDE KEUZE TE MAKEN'



**DR. S. (SABINE)
KÄYSER**

kaderhuisarts hart- en
vaatziekten, Nijmegen,
bestuurslid Nederlandse
Hypertensie Vereniging

Start op kinderleeftijd al met het aanleren van een gezonde leefstijl. Het is een opvallende en een van de belangrijkste aanbevelingen uit het in januari verschenen visiedocument van de International Society of Hypertension. Dat gaat over leefstijl als preventieve aanpak en behandeling van hypertensie. Sabine Käyser, kaderhuisarts hart- en vaatziekten en bestuurslid van de Nederlandse Hypertensie Vereniging, is er blij mee. 'Preventie is de beste interventie.'

TEKST Naomi van Esschoten

Leefstijl is de eerste keus behandeling van hypertensie in zowel de eerste, tweede als derde lijn. ‘En elke millimeter kwik aan bloeddrukverlaging helpt’, is de stellige overtuiging van Sabine Käyser, werkzaam in gezondheidscentrum Brakkenstein in Nijmegen. Met die motiverende instelling gaat ze laagdrempelig het gesprek over leefstijl in de spreekkamer aan. Ook als een patiënt voor een andere klacht komt. ‘Stel dat een patiënt overgewicht heeft en ik zie dat dit nog niet eerder is besproken, dan vraag ik: mag ik het daar eens met u over hebben? Eigenlijk net zoals met het *Very Brief Advice* over roken’, vertelt ze. ‘Ik vind het belangrijk om patiënten uit te nodigen om over risicofactoren voor hart- en vaatziekten te praten, want hier geldt één plus één is vijf. Hypertensie alleen vergroot het risico, maar als je hypertensie en hypercholesterolemie hebt, neemt het risico nog veel meer toe.’

MAATSCHAPPELIJKE PLICHT

Haar interesse voor hypertensie en leefstijl begon vroeg. ‘Van mijn ouders leerde ik dat je

moet investeren in gezondheid. Zij waren ook sportief en we aten thuis zoutarm. Tijdens mijn huisartsenopleiding ben ik gepromoveerd op primair hyperaldosteronisme, een secundaire vorm van hypertensie. Daarnaast vind ik dat artsen een maatschappelijke verantwoordelijkheid hebben op het gebied van leefstijl: in de vernieuwde KNMG-Gedragscode staat in de kernregels dat artsen maatschappelijk betrokken zijn om bij te dragen aan de volksgezondheid en zich inzetten voor een gezonde leefwereld. Dat draag ik graag uit. Zo kwam ik al snel uit bij het expertisegebied voeding. Dat biedt kansen: we eten zo’n drie keer per dag en je hebt elke maaltijd weer de kans om het goed te doen. Tot slot ben ik moeder en heb ik een voorbeeldfunctie voor onze kinderen.’

VROEG BEGINNEN

Vroeg starten is ook een van de belangrijkste aanbevelingen uit het visiedocument waar experts aanbevelingen doen over leefstijl om hypertensie te voorkomen of te behandelen.¹ ‘De secretaris van de Nederlandse

Hypertensie Vereniging, professor Liffert Vogt, is een van de coauteurs’, zegt Käyser. ‘Heel blij word ik van de eerste aanbeveling: start vroeg met het aanleren van gezond gedrag. Dat begint met thuis het goede voorbeeld geven: we weten dat in gezinnen waar ouders roken of alcohol drinken, de kans groter is dat kinderen dit later ook gaan doen. Er zou op basisscholen meer onderwijs over gezonde leefstijl moeten komen. Zelf geef ik gastlessen over voeding. In zo’n gastles vertel ik kinderen wat er in gezonde voeding zit en hoe dit kan bijdragen aan gezond oud worden. Ook probeer ik ze bewust te maken van de invloed van reclame. Want door de huidige reclames word je al op kinderleeftijd richting een ongezond en niet duurzaam voedingspatroon gestuurd.’

GOED KAUWEN

Ook is het belangrijk dat kinderen leren waar hun voeding vandaan komt en welke weg het aflegt voordat het op het bord belandt. ‘Bijvoorbeeld door kinderen te laten helpen in een moestuin’, stelt Käyser voor. ‘Als je weet





wat nodig is om een krop sla te oogsten, leidt dit ertoe dat je terughoudender kunt zijn met eten verspillen. Daarnaast is goed leren kauwen belangrijk. Het lichaam heeft ongeveer 20 minuten nodig om een verzadigd gevoel te krijgen. Als je niet goed kauwt, kun je in die tijd veel voedsel innemen met vaak een hoog-calorische waarde.'

FRUITIGE GROENTEBOOST

Niet alleen scholen en ouders zijn aan zet. 'De overheid en levensmiddelenindustrie moeten de beweging naar gezonde voeding stimuleren', vindt het bestuurslid van de Nederlandse Hypertensie Vereniging. 'Je moet het mensen makkelijk maken om de gezonde keuze te maken. Belastingen en *nudges* kunnen daarbij helpen. Een eerste stap is bijvoorbeeld nul procent btw op onbewerkte groente en fruit en in de supermarkten het snoep weghalen bij de kassa. Ook is het verminderen van natriumchloridezout in bewerkte producten uit de supermarkt zinvol, want dit is zo'n tachtig procent van onze zoutinname.'

KAVIAAR VOOR ARMEN

'Kies voornamelijk voor onbewerkte en plantaardige producten: groente, fruit, volkoren granen, peulvruchten, noten, zaden en pitten.' Zelf eet Käyser 'volwaardig plantaardig'. 'Daarmee bedoel ik: weinig bewerkte alternatieven voor vlees en weinig junkfood als pizza of frites. Linzen zijn het kaviaar van de

'Als je kijkt naar voeding is een natriumrijk dieet de belangrijkste doodsoorzaak.² Het advies is om natriumchloride te beperken tot minder dan 5 gram per dag.' Ook geven de experts advies over gezonde dranken. 'Een heldere aanbeveling is om alcohol te vermijden of te beperken, en dat wie niet drinkt er vooral ook niet mee moet beginnen.'

'VERANDERING VAN LEEFSTIJL IS LASTIG: STREEF NIET NAAR PERFECTIE, STREEF NAAR VERBETERING'

armen, zeggen ze weleens. Ze zijn gezond omdat ze veel eiwit, vezels en kalium bevatten. Vezels en kalium hebben een bloeddrukverlagend effect. Daarnaast is de klimaatbelasting bij plantaardige keuzes minder. Ze zijn dus beter voor de planeet en veroorzaken aanzienlijk minder dierenleed.' Een ander voordeel van onbewerkte voeding is dat het van nature natriumarm is. Käyser:

EVEN BEWEGEN

Ook over bewegen geven de auteurs veel adviezen mee om hypertensie te voorkomen of te reguleren. 'Naast het advies om conditietraining te doen, is de aanbeveling om ook spierversterkende oefeningen te doen. De norm voor bewegen ligt hierin hoger dan de Nederlandse beweegnorm van 150 minuten: de auteurs hanteren als maat 150 tot 300 minuten

matig intensieve inspanning of 75 tot 150 minuten intensieve beweging per week. Daarnaast wordt *incidental exercise* geadviseerd: even traplopen om iets te drinken te pakken, regelmatig wandelen³ of kiezen voor een zit-sta-bureau. Bij ouderen is het advies om ook te werken aan flexibiliteit en balans, bijvoorbeeld met yoga of oefeningen als op één been staan of zonder de handen te gebruiken opstaan uit een stoel.’

LEKKER IN JE VEL

Het ligt bijna voor de hand, maar ook het behouden van een gezond gewicht noemen de opstellers van het visiedocument als belangrijk middel om hypertensie te voorkomen of te behandelen. ‘Overgewicht verhoogt het risico op hypertensie en diabetes mellitus type 2 en daarmee op welvaartsziekten. Ook is overgewicht gerelateerd aan verschillende soorten kanker, het obstructief slaapapneusyndroom (OSAS) en artrose. Deze fysieke aandoeningen hebben vaak een negatief effect op de mentale gezondheid. Dat staat niet in het document, maar is wel goed om mee te nemen.’

VITALITEIT EN FRISSE LUCHT

Een mooi hoofdstuk vindt de Nijmeegse huisarts de invloed van stress en slechte slaap op de bloeddruk. ‘Stress werkt bloeddrukverhogend en wordt geassocieerd met ongezonde gewoonten als slechte voeding, veel alcohol

drinken of roken.⁴ Die verhogen het risico op hypertensie en hart- en vaatziekten’, schetst Käyser. ‘De auteurs geven verschillende manieren om stress te verlagen: van yoga tot ademhalingsoefeningen en mindfulness. Verder staan er adviezen in het document over slaap. Een aparte paragraaf gaat over het belang van het vermijden van luchtvervuiling als risicofactor: van tabaksrook tot fijnstof door onder andere uitlaatgassen.’

MAAK HET LEUK MET APPS

Een nieuwe aanbeveling is het gebruik van digitale hulpmiddelen. ‘Apps of een *fit watch* kunnen helpen met gedragsverandering. Bijvoorbeeld door informatie te geven over je slaappatroon of door je een seintje te geven om te lopen na lang zitten. Dit werkt motiverend: ik hoor van zowel jonge als oudere patiënten dat zo’n horloge helpt. Blijkbaar is het makkelijker om een rondje extra te lopen als je al bijna je stappen van die dag hebt gehaald. En als je wilt, kun je je doel bijstellen en zo jouw eigen voortgang monitoren.’

ELKE STAP TELT

Het zijn behoorlijk wat adviezen en leefregels: is dat wel te doen? ‘Mijn advies is om aan te sluiten bij de belevingswereld van je patiënt’, tipt Käyser. ‘Bespreek met je patiënt wat die belangrijk vindt en wat nodig is om dat te bereiken. Laat de patiënt iets kiezen dat hij of

zij makkelijk kan inbouwen in het dagelijks leven én kan volhouden. Voor de één is dat dagelijks een halfuurtje wandelen, voor de ander stoppen met roken of vaker vlees laten staan. Ook zijn er veel initiatieven om te bewegen waar mensen bij kunnen aansluiten: samen sporten helpt om het vol te houden. Verandering van leefstijl is vaak lastig: streef niet naar perfectie, streef naar verbetering.’

GEZAMENLIJKE INSPANNING

Tot slot pleit Sabine Käyser voor een systeemverandering om het momentum voor gedragsverandering optimaler te benutten. ‘Als mensen een hartinfarct hebben gehad, is de motivatie hoog om hun leefstijl aan te passen. Nu komen patiënten na een hartinfarct of beroerte in eerste instantie bij de cardioloog of neuroloog, maar niet bij de huisarts. Terwijl leefstijlgeneeskunde juist thuishoort in de nulde en eerste lijn. Omdat een “dubbelloop” – patiënten voor dezelfde diagnose behandelen in de eerste én de tweede lijn – niet wordt vergoed, missen we daar een belangrijk moment. We hebben alle kennis en middelen in huis om de hypertensie- en obesitaspandemie te keren. Dat ligt in het aanleren van gezonde gewoonten, maar het is ook nodig dat de overheid, de GGD’en, levensmiddelenindustrie en zorgverzekeraars sturen op gezond gedrag. De zorg en patiënt kunnen dit niet alleen.’ ■

3 tips om in 30 seconden het verschil te maken

Een veelgehoord argument om leefstijl niet te bespreken is het gebrek aan tijd tijdens het consult. Maar deze tips van Sabine Käyser kosten nog geen minuut en kunnen uw patiënt motiveren te beginnen.

- Vertel uw patiënt dat de aanbevolen 10.000 stappen per dag een mooi streven is, maar dat 2.500 stappen per dag al cardiovasculaire winst oplevert en bij 4.000 stappen per dag de kans op overlijden vermindert.
- Vertel uw patiënt dat meer plantaardig eten goed is voor het verlagen van de bloeddruk. Met name peulvruchten als linzen en groenten als spinazie en rode bieten doen het goed.
- Adviseer uw patiënt om eens te praten met de diëtist voor maatwerk. Er is geen verwijzing nodig en de eerste 3 uur worden vergoed uit de basisverzekering. Wel geldt het eigen risico.

Referenties

1. Charchar FJ, Prestes PR, Mills C, et al. Lifestyle management of hypertension: international society of hypertension position paper endorsed by the world hypertension league and european society of hypertension. *J Hypertens.* 2024;42:23-49.
2. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet.* 2019;393:1958-1972.
3. Banach M, Lewek J, Surma S, et al. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol.* 2023;30:1975-1985.
4. Liu MY, Li N, Li WA, et al. Association between psychosocial stress and hypertension: a systematic review and meta-analysis. *Neurol Res.* 2017;39:573-580.