

Leefstijlgeneeskunde bij Hypertensie

Ja maar hoe dan?

Tamara Aipassa

Preventiecardioloog

Zuyderland Ziekenhuis



@Cardiotamara

t.aipassa@zuyderland.nl

Wanneer spreken van hypertensie

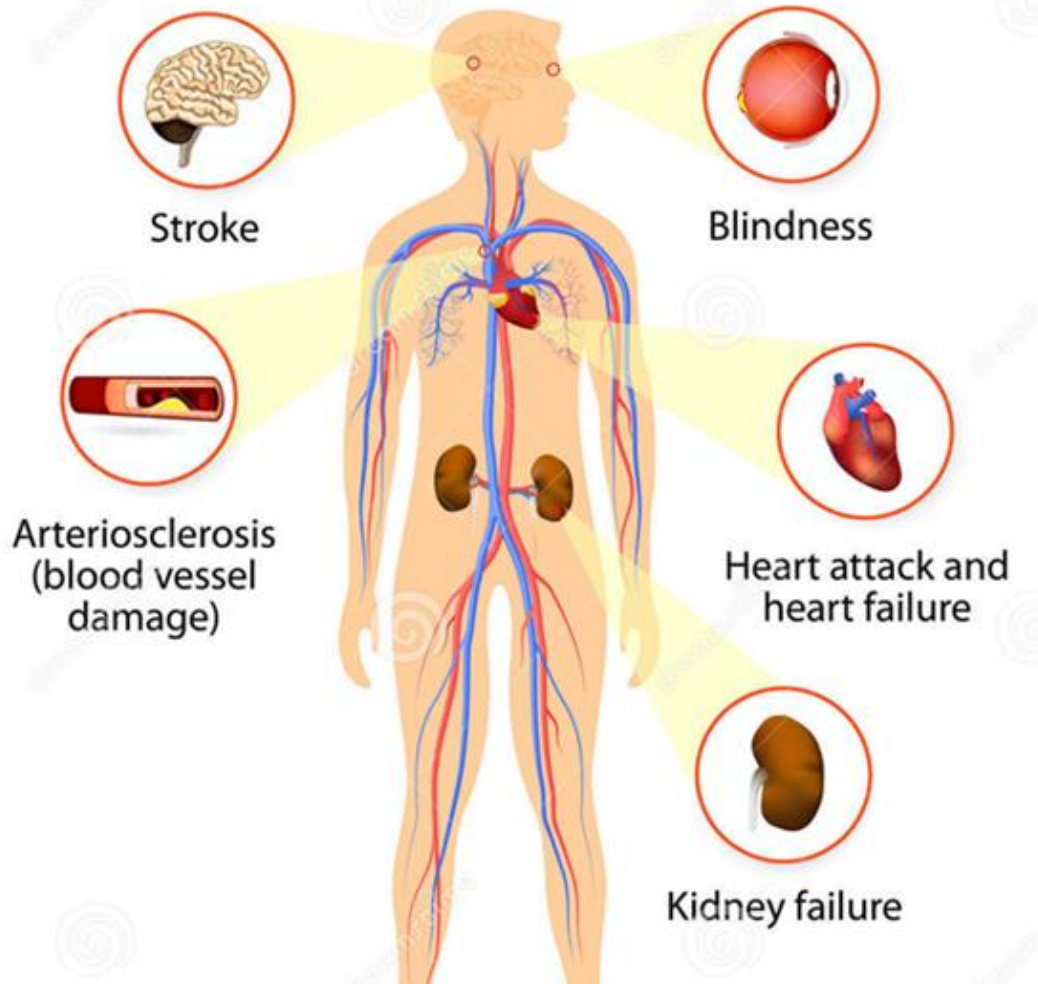
Category	Systolic (mmHg)		Diastolic (mmHg)
Optimal	<120	and	<80
Normal	120–129	and/or	80–84
High normal	130–139	and/or	85–89
Grade 1 hypertension	140–159	and/or	90–99
Grade 2 hypertension	160–179	and/or	100–109
Grade 3 hypertension	≥180	and/or	≥110
Isolated systolic hypertension ^b	≥140	and	<90



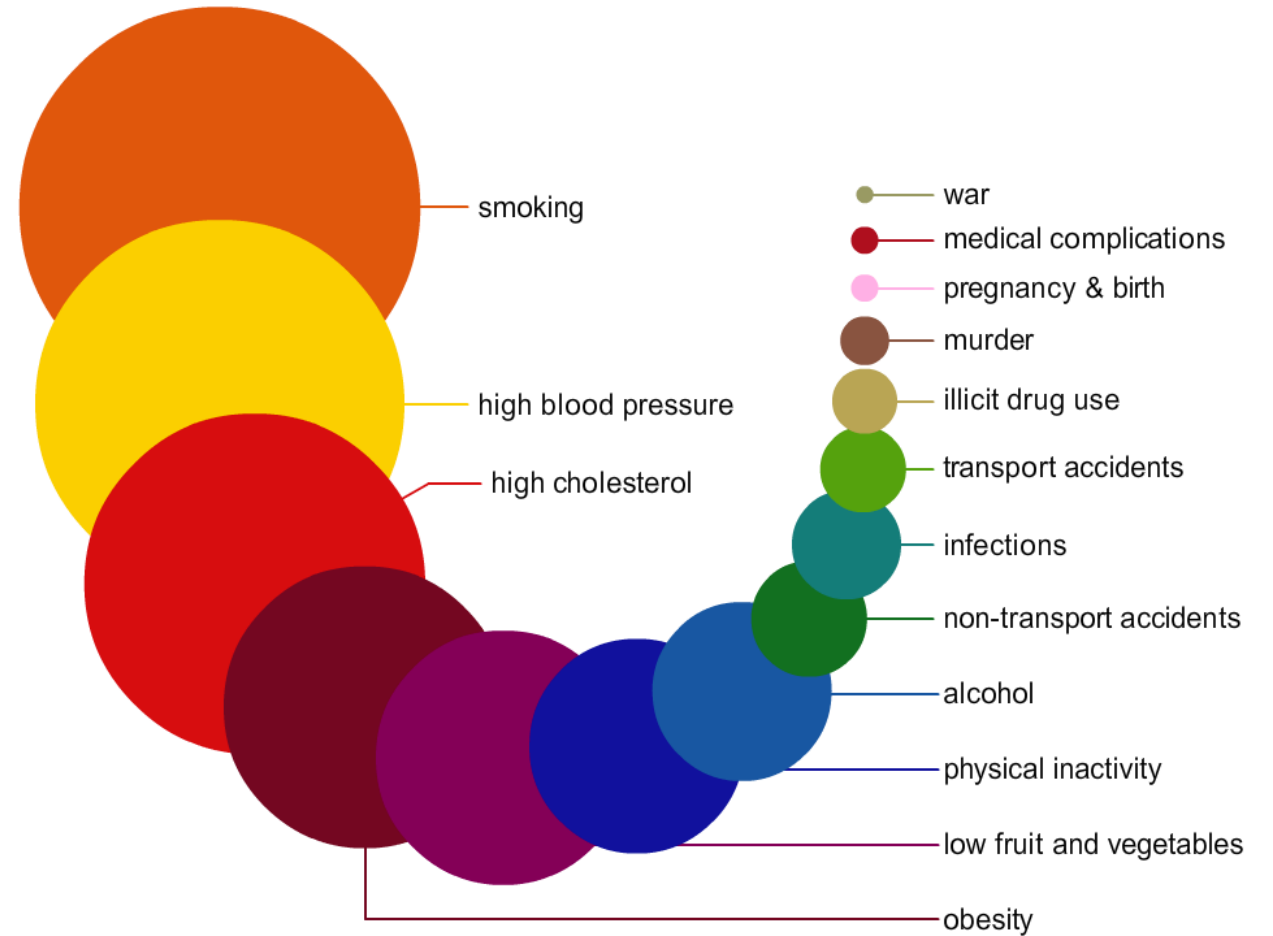
Wist je dat...

- ▶ 1,1 miljard mensen wereldwijd hypertensie hebben
- ▶ In Nederland 3 miljoen = 1:4 mensen > 18 jaar (*CBS*)
- ▶ Pas vanaf de jaren 70 aangenomen werd dat een verhoogde diastolische bloeddruk behandeld moest worden.
- ▶ In de jaren 90 volgde dit besef betreffende de systolische RR
- ▶ Boven de 40 jaar, stijgt de bloeddruk elke 10 jaar met gemiddeld 7 mmHg
- ▶ Bij mannen en vrouwen van de Tsimane stam heeft 2,9% hypertensie (Kaplan, 2017)
- ▶ 30-40% heeft white coat hypertension
- ▶ Hypertensie graad 1 (130-139 mmHg) zorgt nog voor een verdubbeling van het risico van ischemisch hartlijden en CVA in vergelijking met <120/80 mmHg





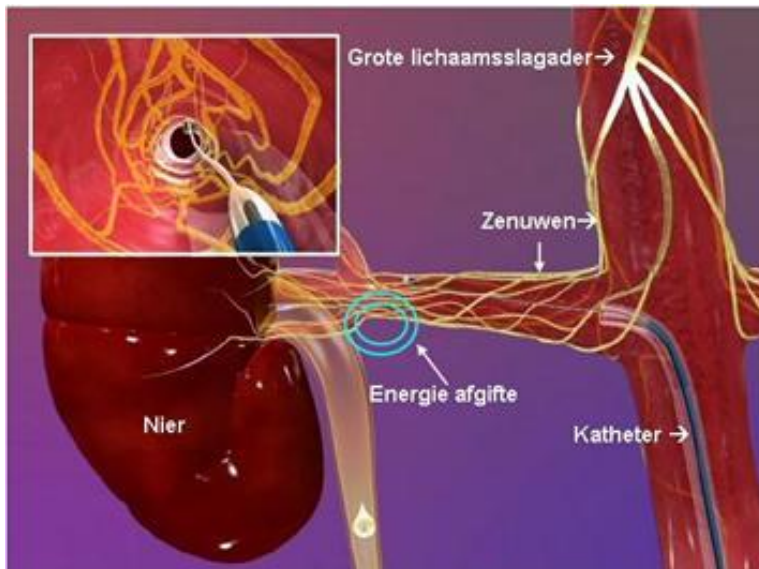
Risks leading to death in perspective



Groep	Voorbeeld
Angiotensin convertend enzym remmer (ACE)	Perindopril, Ramipril
Angiotensine receptor blokker (ARB)	Valsartan, Losartan
Calciumantagonist	Amlodipine, Barnidipine
Diureticum	Hydrochloorthiazide, Spironolacton
Bètablokker	Metoprolol, Bisoprolol
Alfablokker	Doxazosine



Behandeling



High normal BP
BP 130-139/85-89 mmHg

Lifestyle advice

Consider drug treatment in very high risk patients with CVD, especially CAD

Grade 1 Hypertension
BP 140-159/90-99 mmHg

Lifestyle advice

Immediate drug treatment in high or very high risk patients with CVD, renal disease or HMOD

Drug treatment in low moderate risk patients without CVD, renal disease or HMOD after 3-6 months of lifestyle intervention if BP not controlled

Grade 2 Hypertension
BP 160-179/100-109 mmHg

Lifestyle advice

Immediate drug treatment in all patients

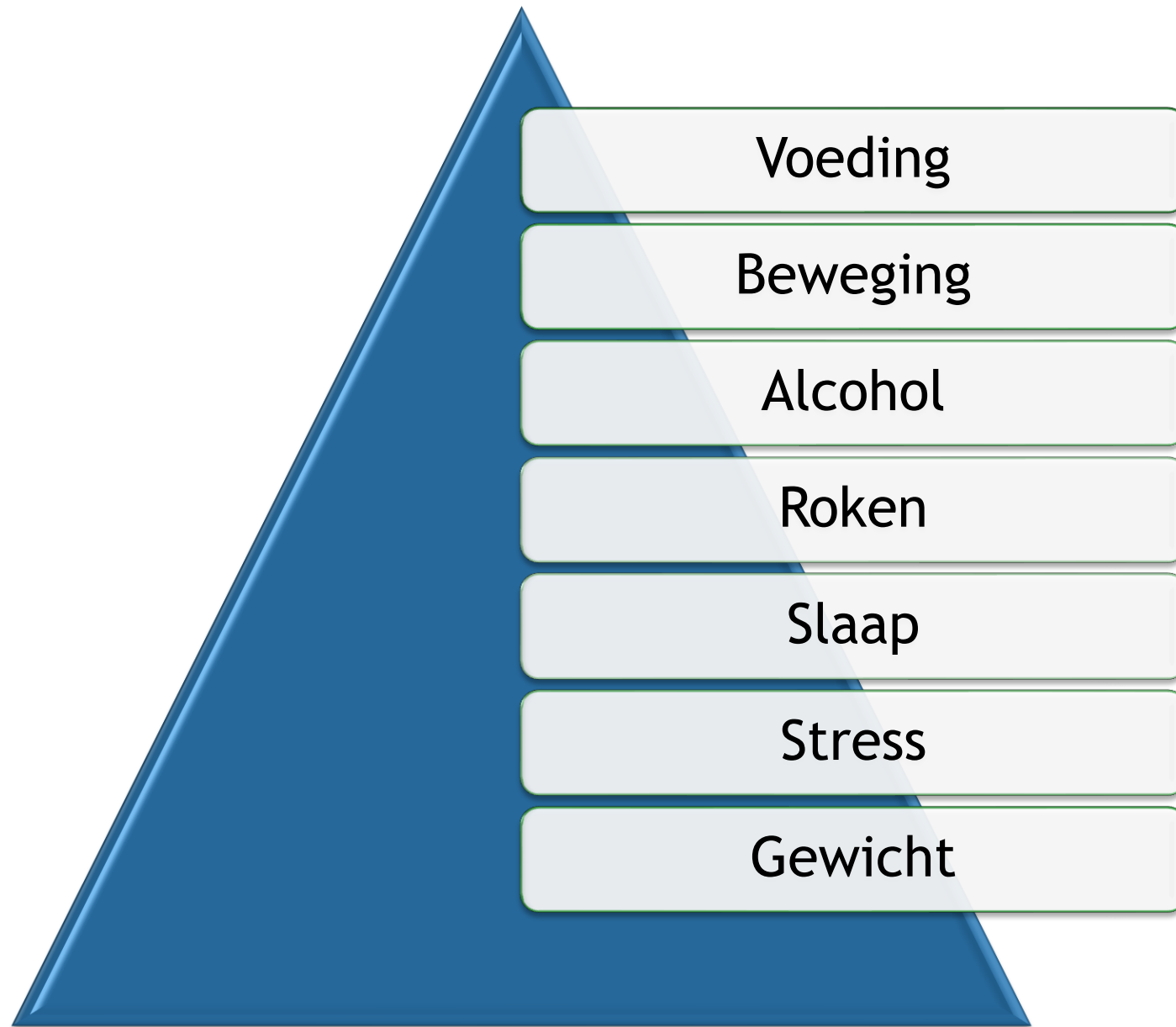
Aim for BP control within 3 months

Grade 3 Hypertension
BP \geq 180/110 mmHg

Lifestyle advice

Immediate drug treatment in all patients

Aim for BP control within 3 months



LEEFSTIJL

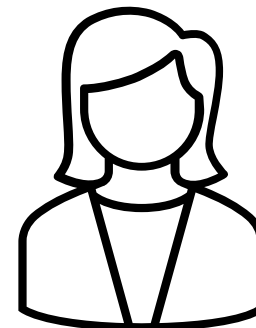
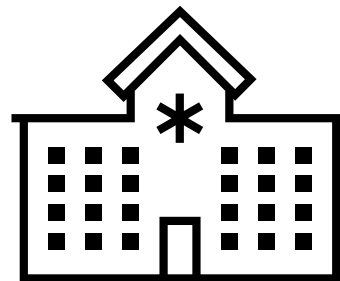
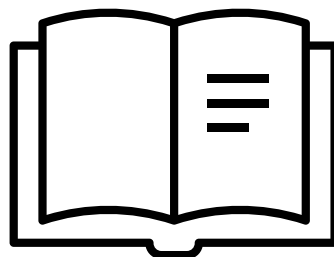
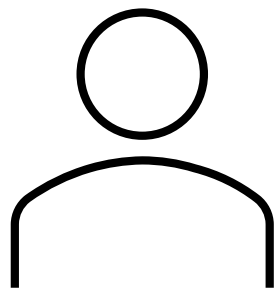
Lifestyle interventions for patients with hypertension or high-normal BP

Recommendations	Class ^a	Level ^b
Salt restriction to <5 g per day is recommended. ^{248,250,255,258}	I	A
It is recommended to restrict alcohol consumption to: <ul style="list-style-type: none"> • Less than 14 units per week for men. • Less than 8 units per week for women.³⁵ 	I	A
It is recommended to avoid binge drinking.	III	C
Increased consumption of vegetables, fresh fruits, fish, nuts, and unsaturated fatty acids (olive oil); low consumption of red meat; and consumption of low-fat dairy products are recommended. ^{262,265}	I	A
Body-weight control is indicated to avoid obesity (BMI >30 kg/m ² or waist circumference >102 cm in men and >88 cm in women), as is aiming at healthy BMI (about 20–25 kg/m ²) and waist circumference values (<94 cm in men and <80 cm in women) to reduce BP and CV risk. ^{262,271,273,290}	I	A
Regular aerobic exercise (e.g. at least 30 min of moderate dynamic exercise on 5–7 days per week) is recommended. ^{262,278,279}	I	A
Smoking cessation, supportive care, and referral to smoking cessation programs are recommended. ^{286,288,291}	I	B

Toch nog een wist je dat...

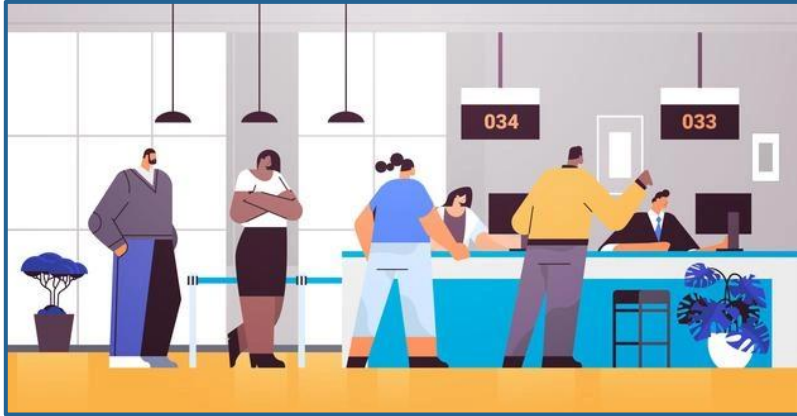
- ▶ Goede behandeling van hypertensie wordt slechts bij 40-50% van de patienten bereikt. (Kulkarni, 2020)





Guideline Implementatie





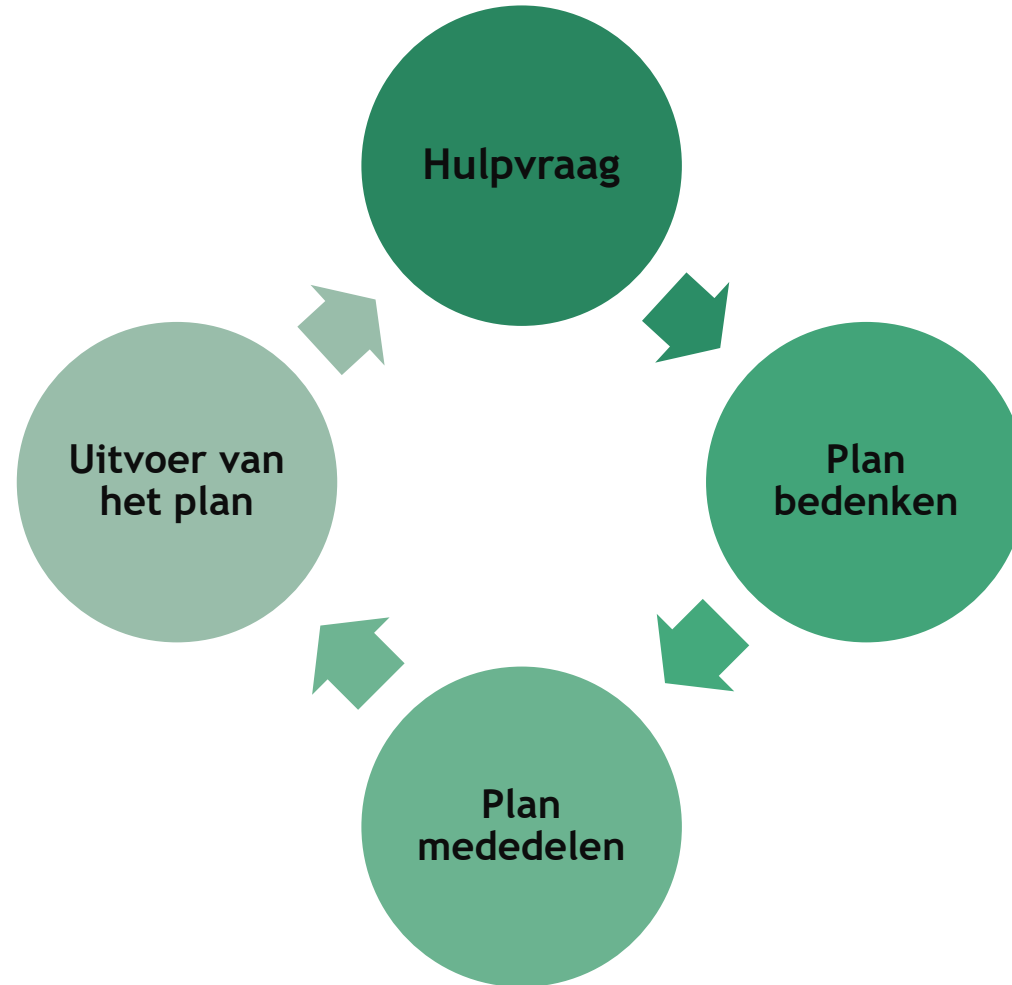
Poll 1

- ▶ Wat zijn voor jou redenen om leefstijl niet bespreekbaar te maken in de spreekkamer?
 - ▶ Ik denk niet dat leefstijl relevant is
 - ▶ Dat is niet aan mij, dat is voor de
 - ▶ Ik weet niet wat ik moet bespreken
 - ▶ Ik weet niet hoe ik het moet bespreken
 - ▶ Daar heb ik geen tijd voor
 - ▶ Anders ...





Wil hij wel van de hypertensie af?
Lange termijn vs. korte termijn

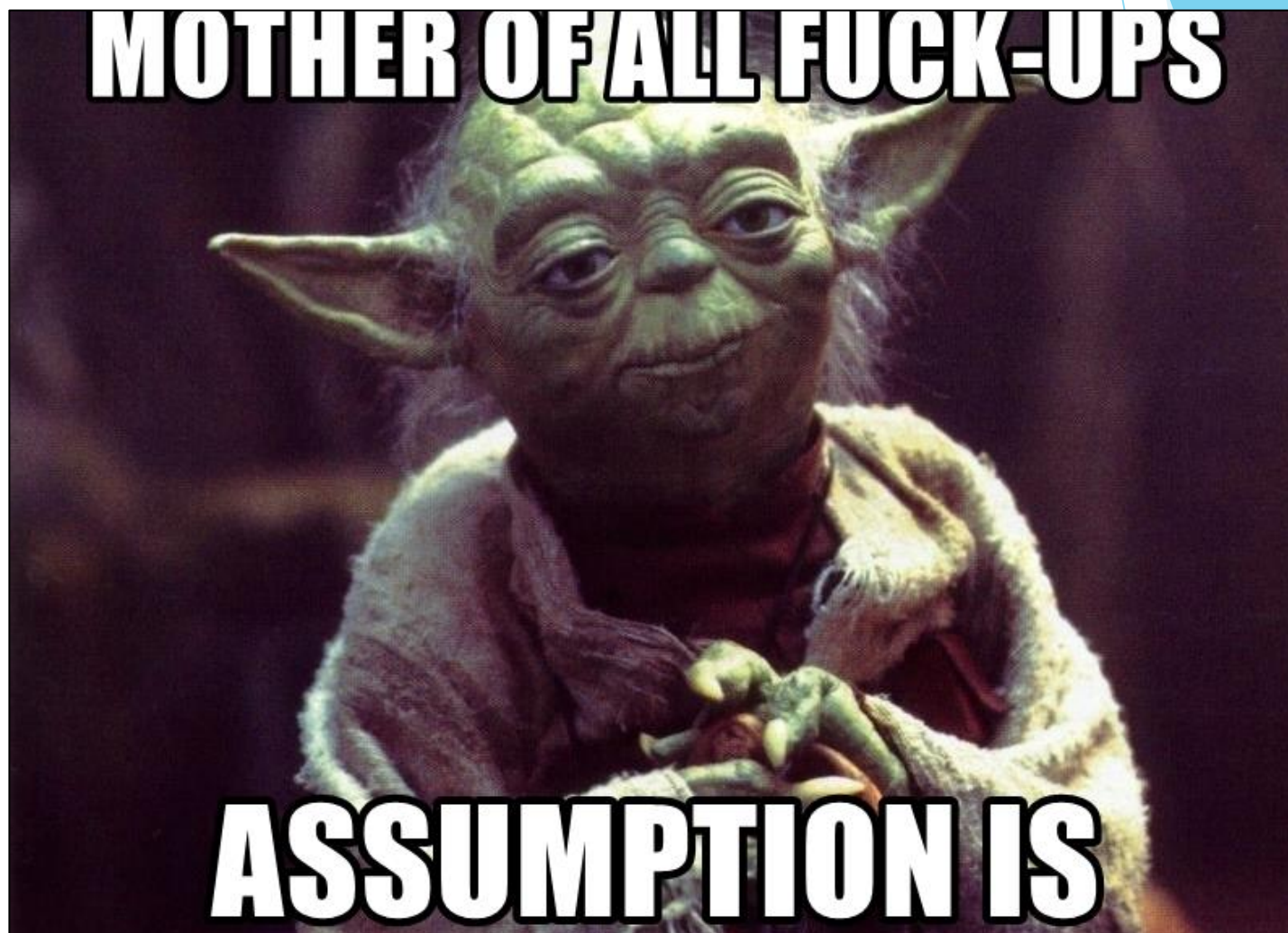


Moet hij wel anders eten?
Wil hij wel medicatie?

Hoe gaat hij dit plan uitvoeren?
Wanneer?
Wanneer is het goed?

Snapt hij het plan wel?

Valkuil 1



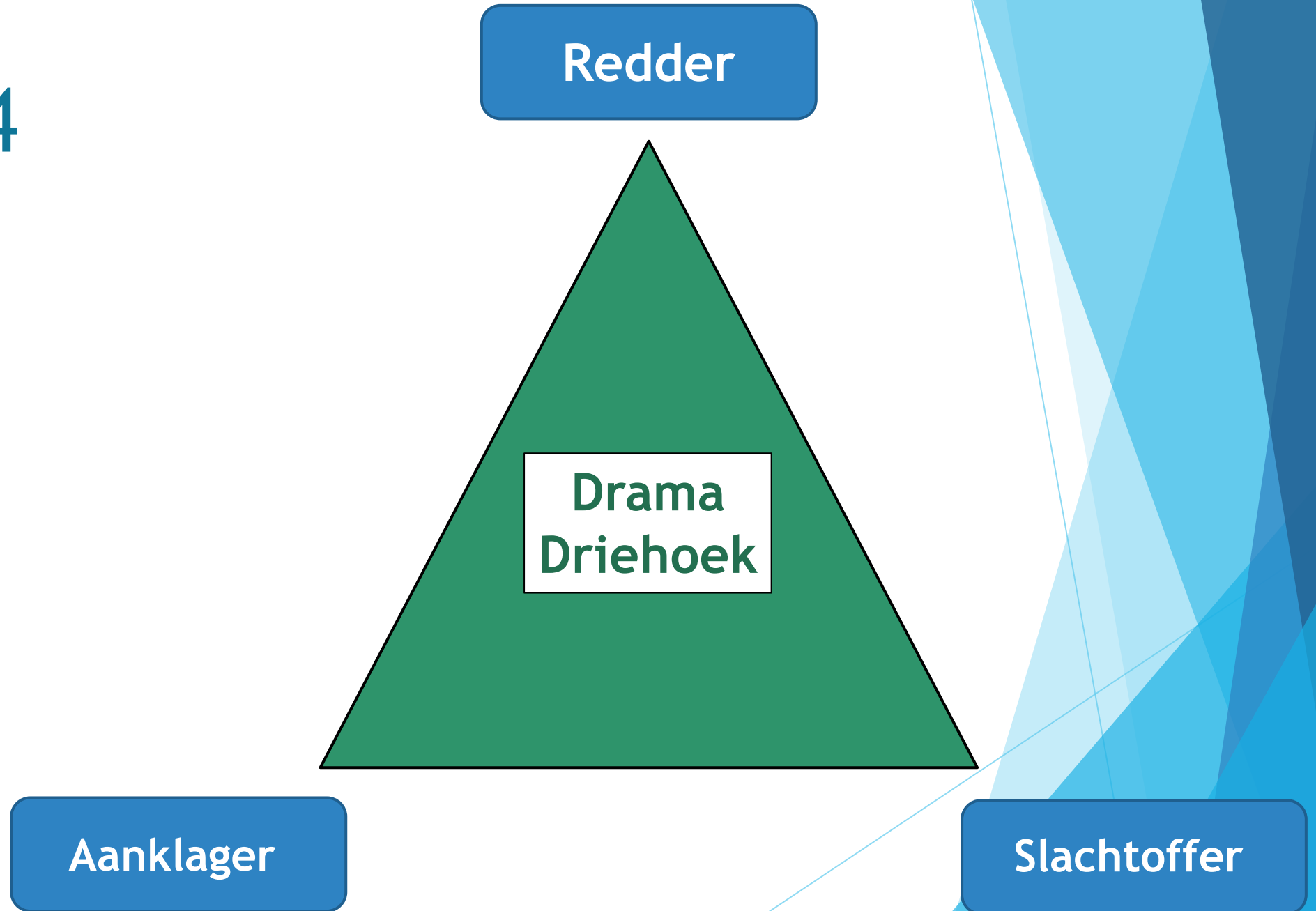
Valkuil 2

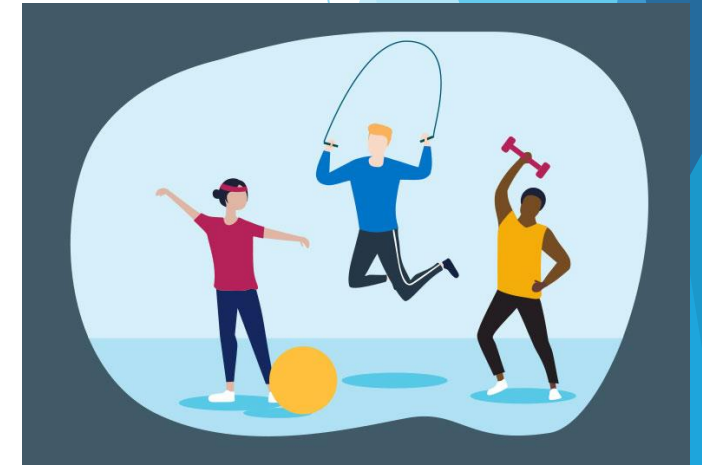
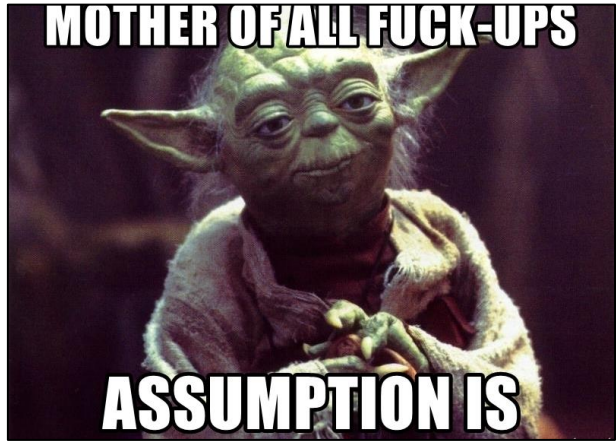


Valkuil 3



Valkuil 4





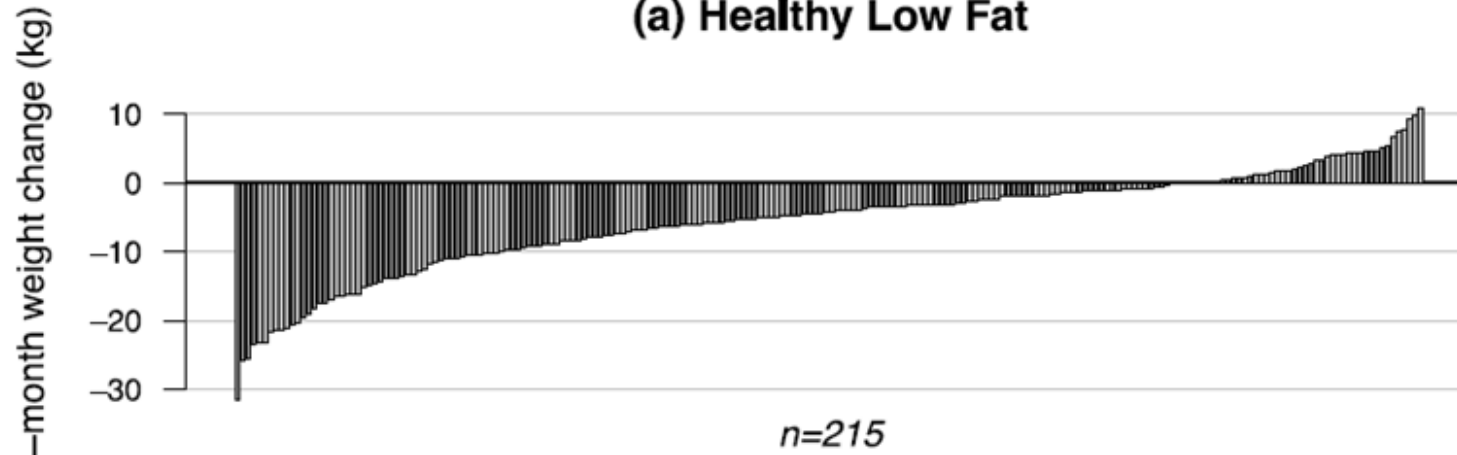
Wat is eigenlijk gezonde voeding?

- ▶ Weinig vet?
- ▶ Weinig koolhydraten?
- ▶ Groente?
- ▶ vezels?
- ▶ Aantal eetmomenten per dag?
- ▶ Smoothies en groentesappen?
- ▶ Supplementen?

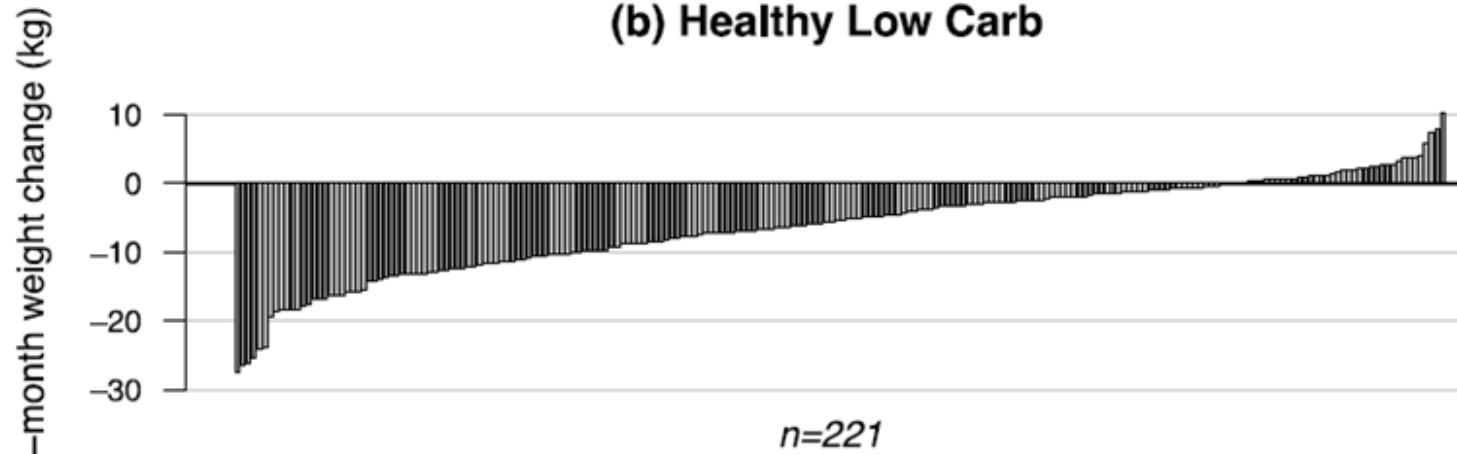


eFigure 1. Waterfall plot of weight loss by diet group

(a) Healthy Low Fat



(b) Healthy Low Carb



Voeding bekijken

- ▶ Hoeveelheid energie (kcal)
- ▶ Macronutriënten (koolhydraat/eiwit/vet)
- ▶ Micronutriënten (vitamines, mineralen)
- ▶ Samenstelling
- ▶ Cholesterol verhogend / verlagend
- ▶ Pro inflammatoir
- ▶ Invloed op glucose levels (Glycaemische index)
- ▶ Timing (Intermittend fasting, continue “grazen”)
- ▶ Manier waarop het bereid is (sap, raw, ultra processed)

Algemene adviezen

- ▶ Eet gevarieerd
- ▶ Eet zoveel mogelijk onbewerkte voeding (geen pakjes en zakjes)
- ▶ Eet voldoende vezels (30-40 gram per dag)
- ▶ Eet voldoende groente (>200 gram/dag) en fruit (> 2 stuks fruit per dag)
- ▶ Eet meer plantaardige dan dierlijke voeding
- ▶ Drink alcohol in beperkte mate (max 1 E/dag en niet elke dag)
- ▶ Eet of drink niet te veel zout (<6 gram/dag) en suiker
- ▶ Eet bij voorkeur 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijdt (vet, suiker en zoutrijke) tussendoortjes

Onbewerkt

- Drogen
- Stomen
- Roosteren
- Pasteuriseren



Bewerkt

- + suiker/vet/zout
- Herkenbare ingrediënten
- Inblikken
- Inbottelen



Ultrabewerkt

- + suiker/vet/zout/
+ additieven
- Onherkenbare ingrediënten
- Chemische modificatie
- Fractionering tot nutrienten



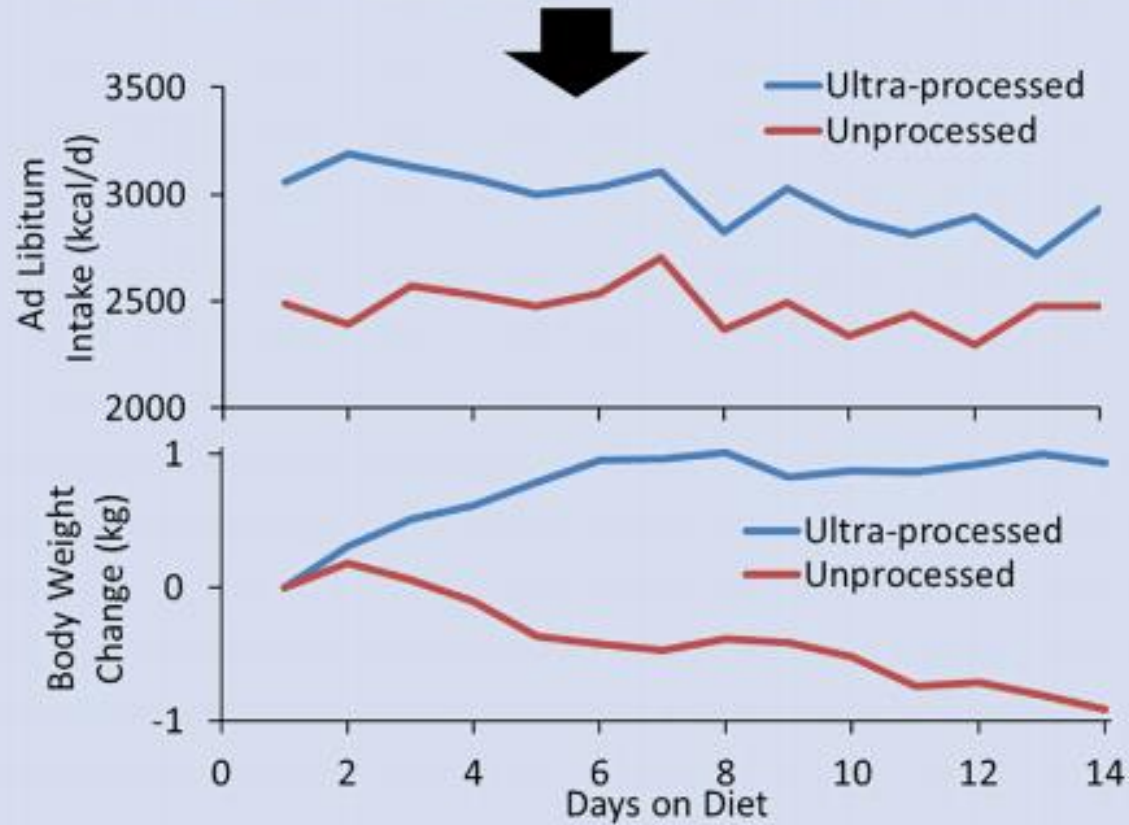
Ultra-processed Diet



Unprocessed Diet

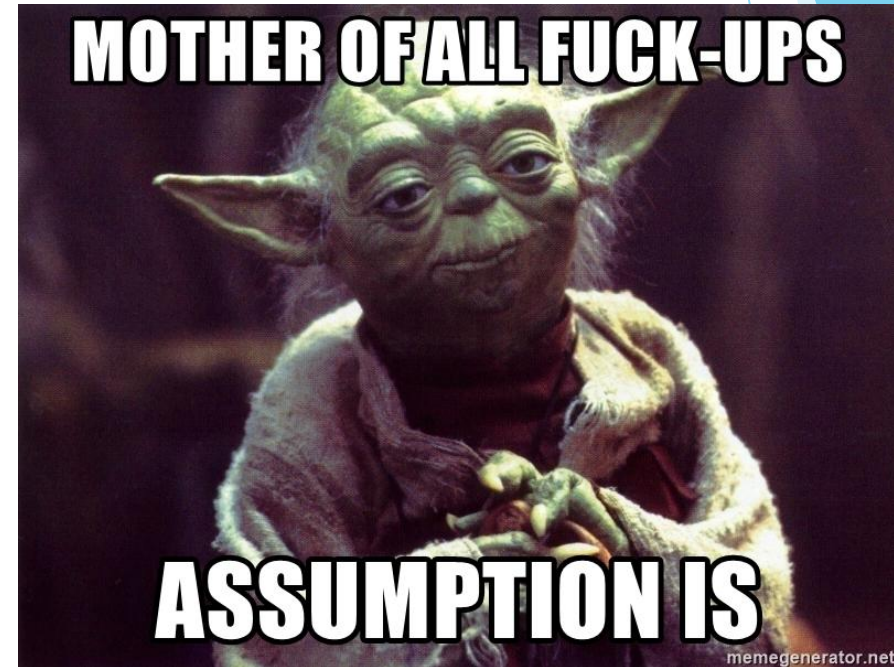


Diets were presented in random order and matched for provided calories, sugar, fat, fiber, and macronutrients



Voeding en aannames

- ▶ Mijn patiënt weet wat gezond is
- ▶ Ik weet wat gezond is
- ▶ Dit komt met elkaar overeen
- ▶ Er is 1 universeel gezond dieet



Voorbeeldvragen

- ▶ Bewerkt
 - Welke kruiden gebruik je tijdens het koken?
 - Gebruik je pakjes en zakjes?
 - Hoe vaak per week eet je kant- en klare maaltijden?
- ▶ Voldoende groente
 - Hoe ziet de verdeling groente/aardappelen/vlees op je bord eruit?
 - Eet je buiten het avondeten groente?
- ▶ Wat drink je meestal?
- ▶ Waar denk je zelf dat meeste winst te behalen valt?



Drama
Driehoek





zuyderland

Het is het beste als je stopt

Dat is v
echt l

Roken is
e



heb te
s

als ik stop



Fase	Wat te doen	Praktisch
Ontkenning “Dit is niks voor mij” Weerstand	Ambivalentie creëren	Kennisoverdracht, consequenties benoemen van gedrag, er zijn verander mogelijkheden. Geen oordeel, geen plan!
Erkenning “Dit is misschien iets voor mij”	Ambivalentie verkennen, Bewustzijn verhogen	Voor/nadelen, life events
Verkenning “Ik ga het doen” (maar hoe?)	Meedenken, mogelijkheden verkennen, commitment versterken	Plan concreet maken
Actie “Ik doe het”	Ondersteunen	Complimenteren, omgeving aanpassen
Volhouden “Ik moet het volhouden”	Helpen tegenslagen verwerken	Paar stappen terug

Op heel veel toepasbaar

- ▶ Statines niet nemen
- ▶ Roken
- ▶ Te laat naar bed gaan
- ▶ Te veel snoepen
- ▶ Te weinig bewegen
- ▶



Drama
Driehoek

Opdracht vergroot de interne ambivalentie

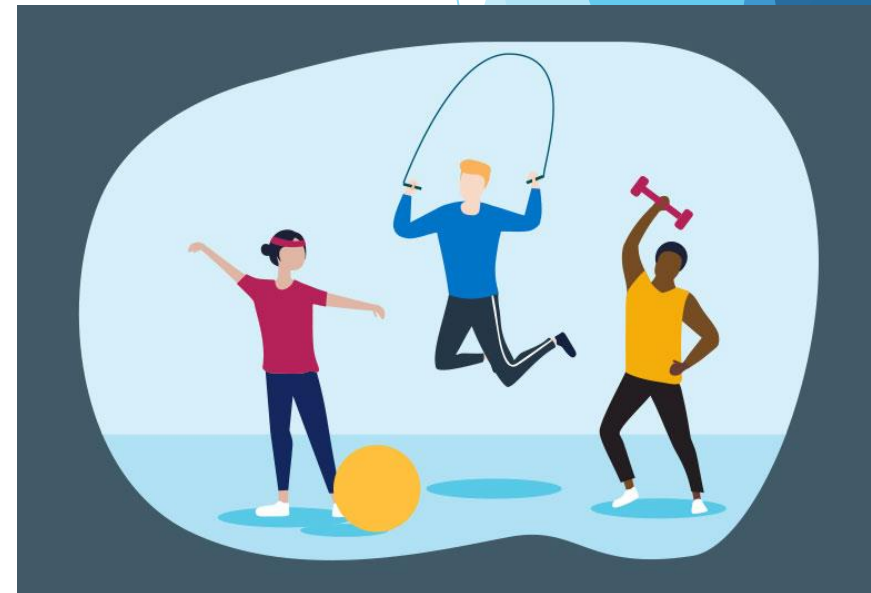
- Wat zijn voor jou de voordelen van...?
- Wat zijn voor jou de nadelen van...?

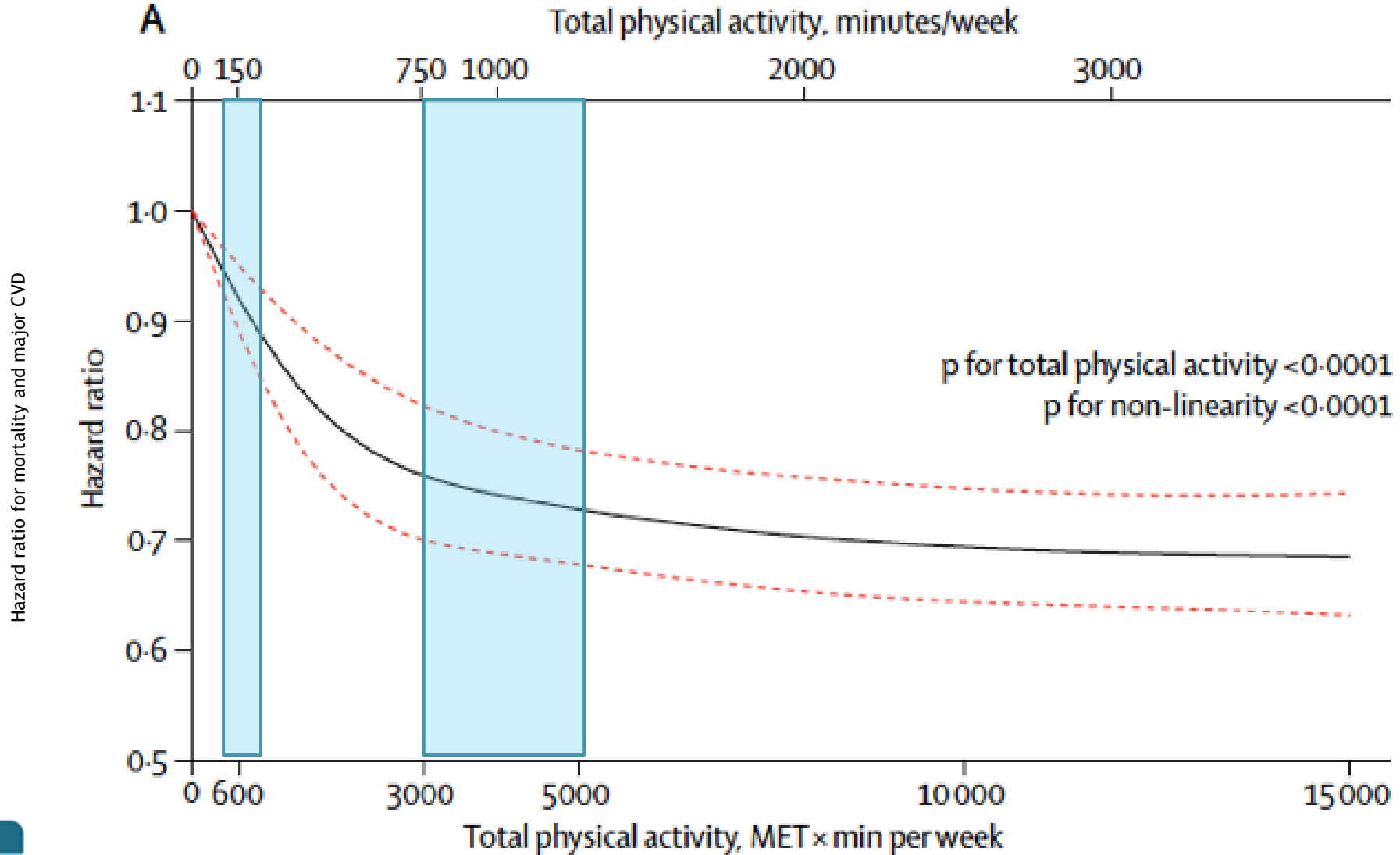


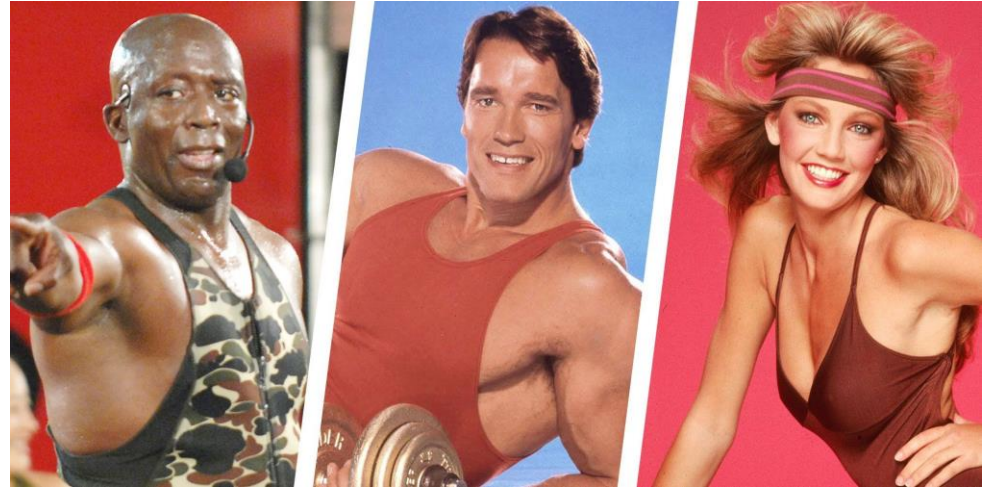
Bewegen

Beweegrichtlijn:

- ▶ 150 minuten per week matig-intensief bewegen
- ▶ Meerdere malen per week
- ▶ 2 x per week spierversterkende oefeningen
- ▶ Niet te veel zitten





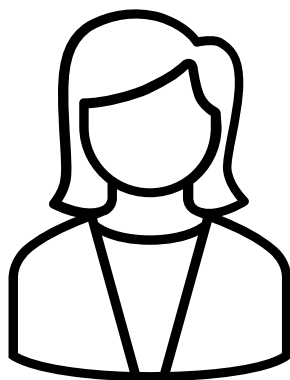


zuyderland



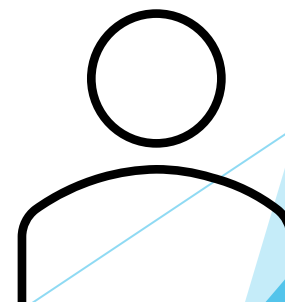
Voor je gezondheid is het goed
als je meer gaat bewegen

Elke dag een half uur wandelen is
perfect voor u. Tot over een half
jaar



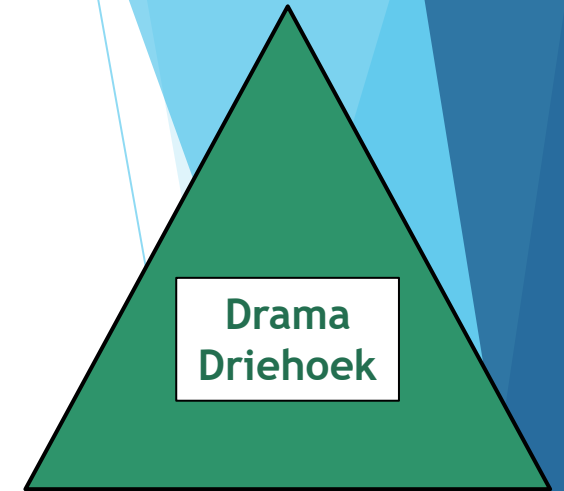
Daar ben ik het wel mee eens

... Ik hou niet zo van wandelen...



Maak het concreet

- ▶ Spoor de patiënt aan tot concrete acties
- ▶ Dit proces hoeft niet klaar te zijn in de spreekkamer
- ▶ Jij bent medisch deskundig, patiënt is deskundig in zijn leven
- ▶ Implementatie Intentie: als / dan



Opdracht

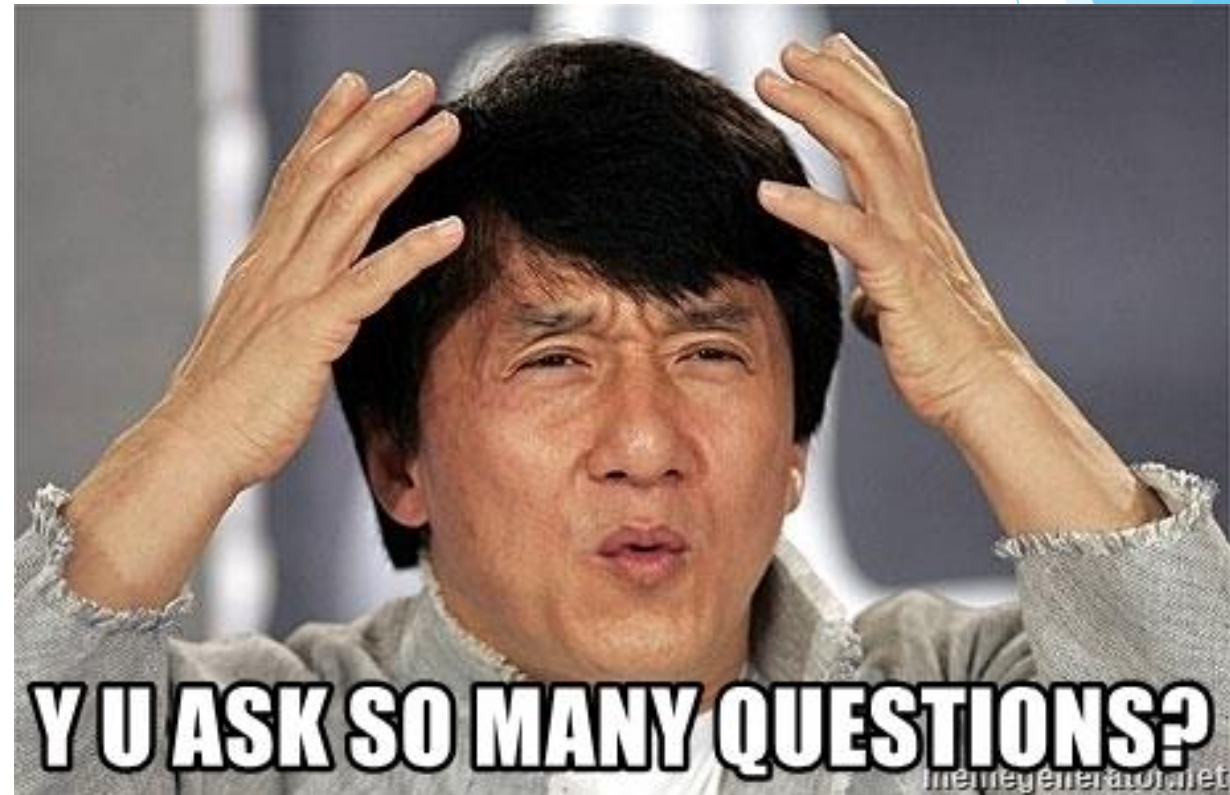
Help je zelf/buurman/vrouw een concreet beweegdoel te maken

- Wat zou je zelf kunnen bedenken?
- Als / dan ...



Waar over te beginnen

- ▶ Voeding
- ▶ Beweging
- ▶ Roken
- ▶ Slaap
- ▶ Stress
- ▶ Alcohol
- ▶ Gewicht



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



LICHAAMSFUNCTIES

10

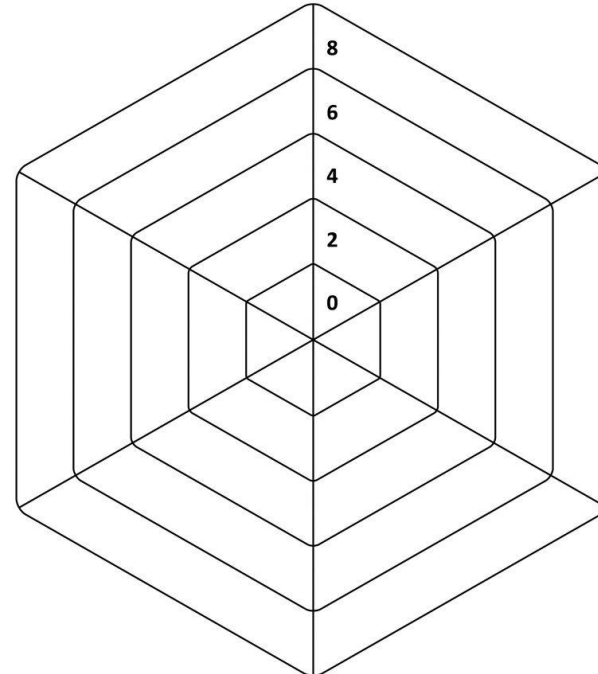
8

6

4

2

0



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



ZINGEVING



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Voeding 🍏

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding 🧑🏻🧑🏻

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

Middelen 🚭

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Beweging 🏃

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

Ontspanning ☀️

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap 🌙

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

Om te laten bezinken



- ▶ Een gezonde leefstijl is een essentieel onderdeel van de behandeling van hypertensien
- ▶ Een keten is zo zwak als de zwakste schakel:
Een guideline werkt pas als hij goed uitgevoerd wordt
- ▶ Meer aandacht voor hoe dat te doen
- ▶ Let op de drama driehoek

