

# Dieet en oefening helpen stoom afblazen !

*Nicolas Rousseau, diëtist en voedingsdeskundige*

*Het medisch weekblad, 25 september 2003, nummer 266, pg. 13*



**Wij weten sedert jaren dat gewichtsverlies, lichaamsbeweging en gezonde voeding een gunstige weerslag hebben op de bloeddruk. Volgens een recente studie is een gecombineerde benadering nog doeltreffender.**

In Europa is de prevalentie van hypertensie erg hoog. De laatste cijfers staan in de recentste aflevering van het vakblad JAMA <sup>1</sup>. Voor 6 Europese landen (Duitsland, Finland, Zweden, Engeland, Spanje en Italië) maken zij gewag van een gemiddelde bloeddruk (BD) van 138/83 mmHg. Ter vergelijking, in Canada en de Verenigde Staten wijst de teller slechts 127/77 mmHg aan.

De tendens die de laatste jaren opduikt zet zich dus door: de prevalentie van hypertensie bedraagt volgens deze studie 28 % in Noord-Amerika tegen 44 % in Europa. Is dit het resultaat van het massale offensief van Noord-Amerikaanse artsen met bloeddrukverlagende behandelingen? In de States daalde de prevalentie van hypertensie de laatste 20 jaar immers met 16 %. Op het oude continent is deze aanpak minder gebruikelijk. Ook de levensstijl kan echter een belangrijke rol spelen.

## Andere stijl

Een recente Amerikaanse studie <sup>2</sup>, toont paradoxaal aan dat de associatie van vermageringsdieet met lichaamsbeweging en aangepaste voeding erg gunstig uitvalt voor de arteriën.

Het staal omvatte 810 personen van gemiddeld 50 jaar oud (62 vrouwen en 35 % zwarte Amerikanen) met hypertensie graad 1 (120-159 / 80-95 mmHg, zonder bloeddrukverlagende behandeling). Gedurende 6 maanden werden zij aan één van de volgende strategieën onderworpen. De eerste groep kreeg gedurende 30 minuten van een diëtist raadgevingen om de bloeddruk te verlagen. De tweede groep kreeg 18 sessies met gelijktijdig raad om af te vallen, het zoutverbruik te verminderen en het niveau van fysieke activiteit op te voeren. De derde groep (wij noemen ze graag "DASH plus") volgde dezelfde aanpak als de voorgaande maar kreeg daarbovenop informatie over het DASH-dieet, waarvan de positieve effecten op de bloeddruk erkend zijn.

Het DASH-dieet stimuleert het verbruik van meer fruit, groente en magere zuivelproducten en beveelt aan om globaal minder vet, zout, rood vlees en snoep te eten.

## DASH plus wast zijn handen

Gewone raad (groepen I en II) had snel een positieve weerslag op het lichaamsgewicht, de fysieke activiteit en het zoutverbruik. Globaal werd in de groep "DASH plus" echter een meer uitgesproken verbetering van de bloeddruk vastgesteld. De verlaging bedroeg, vergeleken met de eerste groep, gemiddeld 4,3 mmHg in de groep "DASH plus" en 3,7 mm in de tweede groep. De prevalentie van hypertensie bij het begin van de studie bedroeg 38% voor alle groepen, maar viel na 6 maanden in de eerste groep tot 26% terug, tot 17% in de tweede, en tot 12 in de groep "DASH plus". Deze resultaten tonen dus aan dat talrijke patiënten uit de "DASH plus"-groep een optimale bloeddruk teruggevonden hebben na de interventie en daardoor geen beroep meer hoefden te doen op geneesmiddelen. Het "DASH plus"-dieet leidde, zoals verwacht, tot een groter verbruik van fruit, groente en zuivelproducten, voedingsmiddelen die rijk zijn aan bloeddrukverlagende stoffen zoals calcium, kalium en magnesium.

Deze resultaten bewijzen dus wel degelijk dat de eerste behandeling in aanwezigheid van lichte hypertensie bij voorkeur gericht moet zijn op de levensstijl, alvorens een beroep te doen op een farmacologische aanpak.

#### Referenties:

- (1) Wolf-Maier K et al. JAMA 2003; 289 (18): 2363-9
- (2) Appel LJ et al. JAMA 2003; 289 (16): 2131-2