



JOUW HART?
ALLES OK ZEKER!
NOU JA...

NOOIT TE LAAT [✓] VOOR MIJN HART
VROEG



Belgische Cardiologische
Liga

HART- EN VAATZIEKTEN VOORKOMEN OP ELKE LEEFTIJD!



Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) is 80% van de hartaanvallen en cerebrovasculaire accidenten (CVA's) te voorkomen dankzij het trio lichaamsbeweging - gezonde voeding – niet roken.

Het valt echter niet mee een volwassene tot lichaamsbeweging aan te zetten als hij daar in zijn kindertijd of zijn jeugd nooit van geproefd heeft. Zoals het heel lastig is om rond 40-45 jaar onder druk van je huisarts of je omgeving te stoppen met roken als je al 20-25 jaar rookt.

Kindertijd en adolescentie zijn met andere woorden sleutelmomenten om goede gewoonten aan te kweken die een duurzame en doeltreffende bestrijding van hart- en vaataandoeningen mogelijk maken.

Kinderen en adolescenten leven anders dan vroeger, ze bewegen veel minder en brengen veel meer tijd zittend door. Zo komen ze terecht in die onrustwekkende opgang van overgewicht en zwaarlijvigheid waar jonge mensen mee te maken krijgen. Overgewicht in combinatie met zittend leven verklaart waarom de fysieke vermogens afnemen.

Nochtans kunnen mensen door van kindsbeen af te bewegen een "gezondheidskapitaal" opbouwen waarmee ze later overgewicht, verhoging van de bloeddruk, van de suikerspiegel en van het cholesterolgehalte kunnen vermijden.

De Cardiologische Liga voert al vele jaren lang acties ter bevordering van een gezonde manier van leven en een evenwichtige voeding. Goed opgroeien of fijn ouder worden, beide zijn gediend met evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging, twee geweldige hefboomen voor een gezond hart en gezonde slagaders, ongeacht de leeftijd.

Dr. Freddy Van de Casseye
*Algemeen directeur van de
Belgische Cardiologische Liga*



RESULTATEN VAN HET HBSC*-ONDERZOEK (2014) BIJ VLAAMSE JONGEREN

Ongeveer **één derde**
van de adolescenten drinkt dagelijks
gesuikerde frisdranken

97% van de jongeren beweegt te weinig.
Bij lagereschoolkinderen beweegt gemiddeld

36% minstens 1 uur per dag aan
gematigde intensiteit. Bij de overgang naar
de adolescentie daalt dit geleidelijk aan verder

60% van de Vlaamse jongeren kijkt
per dag 2 uur of langer naar tv





VOEDING

In haar plan voor de preventie van niet-overdraagbare aandoeningen wijst de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) er inderdaad op dat onaangepaste voeding samen met roken, overmatig alcoholgebruik en te weinig lichaamsbeweging een van de vier voornaamste gedragsgebonden risicofactoren is die de ontwikkeling van diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde kankers in de hand werken.

Dagelijks ontbijten neemt af met de leeftijd. Slechts 68% van de Vlaamse jongeren **ontbijt elke dag**. Ongeveer 19% van de 17-18-jarige jongens en meisjes ontbijt nooit op een weekdag.

In 2014 lag het gebruik van **gesuikerde dranken** heel hoog bij de jongeren. **58%** van de 14 tot 17-jarigen dronken **regelmatig 2 keer per week of meer** gesuikerde dranken. **Dagelijks** is dit zelfs **23%** in die leeftijdsgroep.



TUSSENDOORTJES VOOR HET SCHERM

Een derde van de jongeren (34%) eet regelmatig **laat-avondsnaven**.



FAST-FOOD

22,7% van de jongeren eet minstens één keer per week **een maaltijd in een fast-foodzaak**.



VOEDINGSWAREN MET NEGATIEVE WEER-SLAG OP DE GEZONDHEID

- > Ongeveer **één derde** van de jongeren **drinkt dagelijks gesuikerde dranken**.
- > Ongeveer **21%** van de jongeren **eet dagelijks zoetwaren en chocolade**. **19%** van de 14 tot 17-jarigen eet dagelijks **cake en droge koeken**.





LICHAAMSBEWEGING EN ZITTEND LEVEN

Met lichaamsbeweging kan men zwaarlijvigheid, stofwisselingsziekten en hart- en vaataandoeningen voorkomen. Jongeren hebben echter weinig oor naar die argumenten omdat er zo veel tijd verstrijkt tussen hun gebrek aan beweging en het moment waarop de gevolgen zich manifesteren.

Zittend leven heeft een rist specifieke gevolgen voor de gezondheid en wordt gekenmerkt door gering energieverbruik doordat men veel tijd zittend of liggend doorbrengt.

Om gezond te blijven beveelt de WGO jongeren aan elke dag 60 minuten aan lichaamsbeweging te doen. **Slechts 15% van de adolescenten haalt die aanbevelingen inzake lichaamsbeweging.**

Kinderen en adolescenten bewegen aanzienlijk minder dan 50 jaar geleden. Dat is het gevolg van hun huidige manier van leven, met veel

gemotoriseerde verplaatsingen en veel zittende bezigheden (tv, games, computers, tablets ...). Met als gevolg een minder goede fysieke conditie en, in combinatie met onevenwichtige voeding, een toename van het aantal jongeren met overgewicht en zwaarlijvigheid.



TELEVISIE

Ongeveer **1 jongere op 5 (22,1%)** spendeert een uur per dag voor de televisie en voor een kwart (24,7%) is dat twee uur. **23,1% van de jongeren kijkt drie tot vier uur tv. 57,3% van de Vlaamse jongeren zegt elke dag minstens twee uur televisie te kijken.**



INTERNET

52% van de jongeren brengt dagelijks ten minste twee uur op het internet door.



GAMES

43,8% van de Vlaamse jongeren gamet ten minste twee uur per dag.

Voor een kind is bewegen de natuurlijkste zaak ter wereld, vaak in combinatie met spelen (bv. op de speelplaats). In de adolescentie wordt dat minder evident doordat almaar meer tijd voor allerlei schermen wordt doorgebracht. Meer bewegen heeft ook te maken met een gedoseerd schermgebruik. Verplaatsingen te voet, per fiets en met het openbaar vervoer zijn eveneens aan te moedigen. Kinderen zo vroeg mogelijk – maar zonder dwang – inschrijven voor sportieve bezigheden (sportclubs, buitenschoolse activiteiten ...) vergroot de kansen dat ze op latere leeftijd fysiek actief blijven.

AANBEVELINGEN VAN DE WERELDGEZONDHEIDSORGANISATIE

Alle jongeren tussen 6 en 20 jaar moeten elke dag van de week 60 minuten aan matige lichaamsbeweging doen. Jonge mensen met een zittend leven beginnen best met 30 minuten per dag. Tegelijk moet men twee keer per week intensievere activiteiten beoefenen om de spierkracht en het beendergestel te verstevigen of stevig te houden.

DAGELIJKSE BEETJES ENERGIEVERBRUIK

Elke dag bewegen zit niet alleen in sport maar ook in een massa kleine dingen, keuzes, handelingen, voorkeuren die stuk voor stuk betekenisloos kunnen lijken. Actief zijn, dat is een manier van leven! **12,5 kg aankomen in 30 jaar** komt neer op amper **een derde van een suikerklontje per dag**. Hoe kun je die energie verbruiken?



> **15 minuten rechtstaand telefoneren** in plaats van te blijven zitten



> **11 minuten koken** in plaats van een pizza te laten bezorgen



> **2 minuten bladeren harken** in plaats van een bladblazer te gebruiken



> **De trap nemen over 2 verdiepingen** in plaats van de lift te gebruiken



> **1,5 minuut lopen en 5 minuten rechtstaan** om met een collega te overleggen in plaats van hem een mail te sturen.



TABAK

Als hart- en longziekten zich manifesteren, dan kan dat voor een groot deel te wijten zijn aan tabak, die verantwoordelijk is voor het vroegtijdig overlijden van de helft van zijn gebruikers.

In het secundair onderwijs **verklaart 14% van de leerlingen elke dag tabak te roken.**



METEN IS WETEN

Kent u de cijfers van uw hart?

BLOEDDRUK

140



Systolische of bovendruk (mm/Hg)

Druk van het bloed wanneer het hart zich samentrekt.
Dit is het eerste cijfer (hoogste waarde).

90



Diastolische of onderdruk (mm/Hg)

Druk van het bloed in de slagaders wanneer het hart zich tussen twee hartslagen ontspant.

Men spreekt van hoge bloeddruk wanneer één van deze 2 waarden of beiden boven 140 of 90 bedragen

BUIKOMTREK

Spreek erover met uw arts als uw buikomtrek meer bedraagt dan:



94 CM



80 CM

GEWICHT

BMI = BODY MASS INDEX

gewicht (kg)

NORMAAL:

lengte (meter) x lengte (meter)

tussen **20** en **25**

BLOEDSUIKERSPIEGEL

NORMAAL:

< 100 mg/dl

DIABETES:

> 126 mg/dl

CHOLESTEROL

LDL CHOLESTEROL:

< 115 mg/dl

Voor iemand met
**GERING TOT MATIG
CARDIOVASCULAIR RISICO**

LDL CHOLESTEROL:

< 100 mg/dl

Voor iemand met
**HOOG CARDIOVASCULAIR
RISICO**



FAMILIALE HYPERCHOLESTEROLEMIE

In tegenstelling tot de gangbare opvattingen komt een te hoog cholesterolgehalte niet uitsluitend door voeding. Het wordt ook bij iedereen sterk genetisch bepaald! In sommige ernstige gevallen wordt een echte genetische afwijking overgedragen. We hebben het dan over FAMILIALE HYPERCHOLESTEROLEMIE (FH), waarvoor een behandeling met geneesmiddelen en een regelmatige controle nodig zijn.

WAT BETEKENT FAMILIALE HYPERCHOLESTEROLEMIE (FH)?

FH hebben betekent dat je lichaam te veel cholesterol produceert. Dat teveel kan zich afzetten tegen de binnenwand van je bloedvaten en daar schade veroorzaken.

HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD?

De diagnose van FH is relatief makkelijk te stellen. De ziekte op **jonge leeftijd** vaststellen is van groot belang. De behandeling is doeltreffender naarmate ze vroeg kan beginnen, dus vóór een hoog cholesterolpeil in het bloed schade kan aanrichten in de bloedvaten.

ALS JE FH HEBT, KUN JE DUS FIT EN GEZOND BLIJVEN ALS JE ...



> **Gezond eet**



> **Actief blijft**



> **Je geneesmiddelen neemt**



> **Niet te veel alcohol drinkt**



> **Niet rookt**



Alleen met actieve preventie is de omvang van hart- en vaatziekten nog op een afdoende en blijvende manier terug te dringen.

Die strijd voert de Belgische Cardiologische Liga al bijna vijftig jaar.



Belgische Cardiologische
Liga

Informatie- en uitwisselingsplatform rond cardiovasculaire aandoeningen
in België voor de patiënten.

BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA vzw
Elyzeese-Veldenstraat 63 – 1050 Brussel
T.: 02 649 85 37 – e.: info@liguecardioliga.be
www.cardiologischeliga.be

Een initiatief van:



Belgische Cardiologische
Liga

Met de steun van:

