

## “Hoge bloeddruk, hoge cholesterol? Eet plantaardig”

Opiniestuk door Johan Albrecht voor [deredactie.be](http://deredactie.be) (November 2016)

De Belg leeft niet zo gezond. Moeten we hierin berusten of net inzetten op een sterk preventiebeleid? Iedereen moet langer werken om de kost van vergrijzing te betalen. De opmars van obesitas, hart- en vaataandoeningen, diabetes en andere chronische aandoeningen kan de arbeidsproductiviteit drukken en de kost van vergrijzing verhogen. Kunnen we meer chronische patiënten verzoenen met besparingen in de gezondheidszorg en harde economische objectieven?

Jaarlijks overlijden wereldwijd 18 miljoen mensen aan hart- en vaataandoeningen. Dit akelige cijfer is geen onafwendbare fataliteit. Chronische aandoeningen zijn het gevolg van beheersbare risicofactoren. De INTERHEART studie concludeert dat negen risicofactoren verantwoordelijk zijn voor 90% van de hartaanvallen. Roken, hoge cholesterol, hoge bloeddruk, obesitas, diabetes, een slecht dieet, alcohol, een gebrek aan beweging en stress zijn de klassieke boosdoeners. Een slecht dieet is extra nefast want verhoogt je cholesterol, bloeddruk en risico's op obesitas en diabetes. Deze negen risicofactoren verklaren tevens het merendeel van de kankers. Een sterk preventiebeleid moet iedereen helpen om betere keuzes te maken. Of is dit te naïef?

In België rookt ongeveer 19% van de bevolking ouder dan 15 dagelijks. In Noorwegen rookt 13%, in Zweden 12%, in Canada 14% en in de VS 13%. Deze grote verschillen zijn het gevolg van verschillen in de preventie-ambities van beleidsmakers. In de VS is roken verantwoordelijk is voor ongeveer 18% van alle overlijdens, wat in absolute getallen het tienvoud is van het aantal overlijdens in het verkeer. Voor mij blijft het onbegrijpelijk dat in ons land verslavende producten verkocht mogen worden aan jongeren vanaf 16 jaar. Wie wordt hiervan beter? En een slecht dieet met te weinig groenten en fruit is samen met een gebrek aan beweging verantwoordelijk zijn voor 15% van de overlijdens in de VS. Alcohol tekent voor 3,5% van het aantal overlijdens.

Rookwaren en alcohol zijn verslavende producten terwijl we zelf kiezen wat we eten en hoeveel we bewegen. Sommigen raken verslaafd aan intensief sporten en er zijn wetenschappelijke indicaties dat suikers en vetten neurologische reacties uitlokken die vergelijkbaar zijn met deze van de klassieke verslavende producten. Dan blijft de vraag welk dieet of voedingspatroon werkelijk gezond is. Een relevant criterium is voor mij het vermogen van een voedingspatroon om medicatie en medische ingrijpen te vermijden of te minimaliseren. Een dergelijk voedingspatroon is interessant voor de zoekende consument/burger maar ook voor de belastingbetaler die de gezondheidszorg financiert. Uit de Lifestyle Heart Trial van Dean Ornish uit 1990 bleek dat ernstige arteriosclerose of aderverkalking op relatief korte termijn kon gereduceerd worden bij 82% van de hartpatiënten die strikt opteerden voor een andere levensstijl met een 100% plantaardig dieet zonder

dierlijke producten. Het plantaardige dieet zorgde - zonder de hulp van enige medicatie - ook voor een lagere cholesterol, een lagere bloeddruk, een lager lichaamsgewicht, een vermindering van de medicatie tegen diabetes type 2 en andere voordelen zoals minder pijn voor patiënten met reumatische artritis. In de controlegroep bij dit onderzoek – hartpatiënten die geen plantaardig dieet volgden – werd bij 53% van de patiënten een verslechtering van de arteriosclerose vastgesteld tijdens dezelfde onderzoeksperiode. Bill Clinton koos voor dit dieet na een derde hartoperatie en kon hierdoor zijn hartproblemen oplossen en de medicatie afbouwen. Niet slecht voor een eenvoudig en traditioneel voedingspatroon.

Een plantaardig dieet is zeer interessant voor wie piekert over zijn of haar hoge cholesterol of bloeddruk. Tussen 2002 en 2011 verbleven 1 615 deelnemers gedurende 10 dagen in een Amerikaans gezondheidscentrum waar ze een 100% plantaardig of strikt veganistisch dieet volgden onder medisch toezicht. Na slechts tien dagen met een 100% plantaardig dieet daalde de totale cholesterol van 184 mg/dL tot gemiddeld 162 mg/dL. Ook hun bloeddruk daalde. Bij de deelnemers met een totale cholesterol bij aankomst tussen 210 en 239 mg/dL daalde de cholesterol met 33 mg/dL tot 188 mg/dL of net onder de referentiewaarde van 190 mg/dL. De grote meerderheid van de volwassenen met een te hoge cholesterol behoort tot deze laatste categorie en velen nemen cholesterolverlagende medicatie. Wie toch nog twijfelt aan de impact van voedingskeuzes op cholesterolwaarden; uit grootschalige onderzoeken in landelijk China tijdens de afgelopen 40 jaar bleek dat volwassenen die vooral plantaardige voeding consumeren – en dus zeer weinig dierlijke producten - een cholesterol hebben van gemiddeld ongeveer 127 mg/dL. En wie vooral plantaardig eet, heeft ook een lagere BMI.

Wat je eet, heeft een enorme impact op je risicofactoren voor chronische aandoeningen. Elke evolutie naar meer groenten, meer fruit, minder dierlijke en verwerkte producten is voordelig. Toch wou mijn eigen huisarts me 8 jaar geleden cholesterolverlagers voorschrijven en kreeg ik te horen dat voeding amper een impact heeft op cholesterolwaarden. Een merkwaardig contrast met de eerste aanbevelingen inzake 'cholesterolbeleid' van bijvoorbeeld het Amerikaanse NIH in 1984; eerst een dieetaanpassing voor patiënten met een te hoge cholesterol en dan pas medicatie. Door mijn voedingspatroon aan te passen kon ik zonder enige medicatie mijn totale cholesterol verlagen van 226 mg/dL naar 170 mg/dL. Hierdoor zorg ik voor een klein besparing in het gezondheidsbudget want cholesterolverlagers slik je levenslang als je je levensstijl niet aanpast.

Dokters die wel een gezond dieet aanbevelen, krijgen hun boodschap niet altijd verkocht. Uit onderzoek over de reactie van chronische patiënten op dieetaanbevelingen reageert een aanzienlijk aandeel ronduit negatief. Waarom anders gaan eten als het medische probleem met een pilletje onder controle is? Heel wat patiënten zijn er ook van overtuigd dat ze al behoorlijk gezond eten. Anders gaan eten is dan een organisatorische last met amper voordelen. Deze verkeerde overtuiging verklaart waarom lauwe informatiecampagnes over gezonde voeding zinloos zijn.

Chronische patiënten overschatten dikwijls de kracht van medicatie. Heel wat auteurs stellen zonder meer dat cholesterolverlagers geen impact hebben op de mortaliteit van mensen met een verhoogde cholesterol. In de belangrijke Cholesterol Treatment Collaboration werden twee groepen van ongeveer 25 000 personen met een verhoogde cholesterol jarenlang

gevolgd. De ene groep nam wel cholesterolverlagers en de andere groep nam geen cholesterolverlagers. Van de eerste groep met cholesterolverlagers overleed tijdens de analyseperiode 3,21% terwijl 3,39% van de mensen uit de controlegroep overleed.

Om de arts te ondersteunen bij zijn dieetaanbevelingen is een sterk preventiebeleid essentieel. Wanneer de overheid het prijsinstrument inzet – denk aan een hoge vettaks of een suikertaks – ontstaat vanzelf het nodige debat wat toelaat om gericht te communiceren over de baten van een betere voeding. Deze belastingen moeten wel minimaal 20% van de verkoopprijs bedragen om echt een impact te hebben. Naast de gezondheidsvoordelen op termijn geniet de overheid van extra fiscale ontvangsten. Finland introduceerde een suikertaks van € 0,22 per liter gesuikerde frisdrank en ontvangt hierdoor per jaar ongeveer € 300 miljoen.

Johan Albrecht

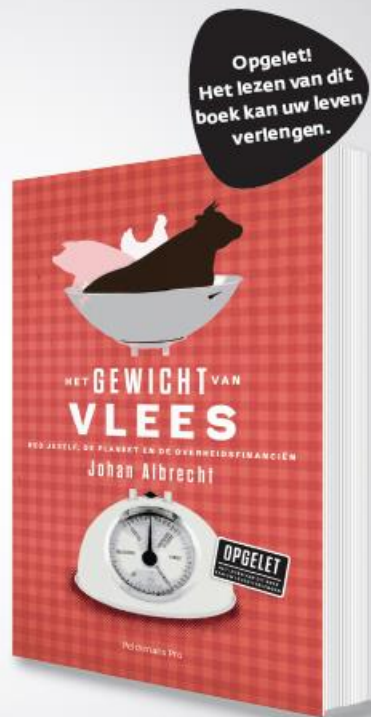
# Het gewicht van vlees

*Red jezelf, de planeet en de economie*

*'Je hebt een te hoge cholesterol en overweegt best cholesterolverlagers. Letten op je voeding heeft immers amper een invloed op je cholesterolwaarden.'* De raad van zijn huisarts werd voor Johan Albrecht het begin van een intrigerende zoektocht in het overaanbod van informatie over voeding en gezondheid. Uiteindelijk deed een voedingspatroon op basis van groenten, fruit, volwaardige granen en zonder dierlijke producten de cholesterol van Johan zonder enige medicatie spectaculair dalen.

In dit boek zet de auteur naar aanleiding van dit persoonlijk succes heel wat overtuigende argumenten op een rij om via de juiste voedingskeuzes zelf belangrijke gezondheidswinsten te boeken in de strijd tegen een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes Type 2. Bovendien is de beste keuze voor je gezondheid ook de meest ecologische. De productie van vlees is immers erg energie-intensief. Een beter inzicht in de noodzaak van juiste voeding is een belangrijk maatschappelijk project.

**Johan Albrecht** is professor economie aan de Universiteit Gent en senior fellow aan het Itinera Institute.



ISBN 978 94 6337 012 7

NUR 860, 200 blz.

€ 24,50

Verkrijgbaar in de boekhandel en via Pelckmans Pro  
Ook verkrijgbaar als e-book.

Pelckmans Pro  
uitgeverij@pelckmanspro.be - pelckmanspro.be - pelckmanspro.nl

 **Pelckmans Pro**  
denk verder

