

Drop en hypertensie

21 april 2009 | Achtergrond

Mensen met diabetes hebben een groter risico op een hoge bloeddruk en daarmee op hart- en vaatziekten. Maar waardoor krijgt u eigenlijk een hoge bloeddruk? Heeft u wel eens aan drop gedacht? Of kauwgom, hoestdrank en zoethoutthee? ‘Een paar dropjes per dag is al genoeg om te zorgen voor een stijging van de bloeddruk.’

Minimaal een kwart van alle Nederlanders heeft een te hoge bloeddruk. Gevaarlijk, want je merkt er meestal niets van en het kan leiden tot een hartinfarct, beroerte, maar ook blindheid en nierproblemen. Bij mensen met diabetes is de kans hierop nog vele malen groter, omdat zij als gevolg van hun diabetes al een verhoogd risico hebben op schade aan hart, vaten, nieren en ogen. “Eén plus één is in dit geval drie,” zegt Marianne Geleijnse, universitair docent aan de Wageningen Universiteit en expert op het gebied van voeding en bloeddruk. “Het is daarom ontzettend belangrijk dat mensen met diabetes hun bloeddruk goed onder controle houden.”

Is de grens van een gezonde bloeddruk bij mensen zonder diabetes vastgesteld op 140/90 mm kwik, bij mensen met diabetes wordt gestreefd naar een bloeddruk van maximaal 130/80 mm kwik. Is de bloeddruk hoger, dan wordt er een behandelplan opgesteld waarin onder meer kan worden geadviseerd om te vermageren, meer te bewegen, te stoppen met roken, zuiniger te zijn met alcohol en eventueel medicatie te gebruiken. “Daarnaast is een gezonde voeding cruciaal om de bloeddruk blijvend te verlagen,” zegt Geleijnse. “Dat beseffen nog te weinig mensen.”

Zoden aan de dijk

Eén van de bekendste veroorzakers van een te hoge bloeddruk is de inname van zout. Nederlanders krijgen dagelijks zo’n negen à tien gram zout binnen, wat ruim vijftig procent meer is dan de gewenste maximale hoeveelheid van zes gram. “Omdat in bijna alle producten die mensen gebruiken zout zit, is het lastig om die inname te verminderen,” vertelt Geleijnse. Eén sneetje brood bijvoorbeeld, bevat al bijna een halve gram zout, maar ook kaas, vleeswaren, soepen, sauzen en kant-en-klaarmaaltijden zijn rijk aan het witte goud. Geleijnse: “Lees altijd goed de ingrediënten op de verpakking, want de hoeveelheid natrium kan per product en merk enorm variëren.”

Naast zout heeft ook alcohol een ongunstige werking op de bloeddruk, maar het is ook oppassen geblazen met cafeïnebevattende drankjes zoals Red Bull en cola. “Drink daarvan niet meer dan twee glazen per dag,” adviseert Geleijnse. Wat betreft koffie is ze minder streng, want koffie bevat behalve cafeïne ook kalium, magnesium en polyfenolen. Deze stoffen werken juist bloeddrukverlagend en zwakken het negatieve effect van cafeïne daardoor af. Het mineraal calcium kan ook een gunstige werking hebben, net als visolie, vezels en cacao.

“Er is sinds kort zelfs pure chocolade op de markt met daarop de claim dat het de bloeddruk zou verlagen,” vertelt Geleijnse. Ze raadt mensen niet aan daar direct grote hoeveelheden van te gaan eten,

want dat kan weer leiden tot overgewicht en daarmee tot een hogere bloeddruk. Maar als je tóch iets bij de koffie wilt nemen, dan is pure chocolade een verstandigere keuze dan melkchocolade. Geleijnse: “In pure chocolade zitten veel minder slechte vetten en suiker dan in melkchocolade, waardoor het over de algehele linie gezonder is. Daarnaast bevat het polyfenolen, de stofjes met de bloeddrukverlagende werking die ook in koffie voorkomen.”

Onlangs was in het nieuws dat ook het eten van insecten zou helpen tegen een hoge bloeddruk, maar volgens Geleijnse is er nog te weinig onderzoek gedaan om te bepalen of het nuttigen van een rups of sprinkhaan inderdaad dé oplossing is voor een te hoge bloeddruk. Wél bewezen is de negatieve invloed van drop en zoethoutthee op de bloeddruk, vertelt Geleijnse. “Beide bevatten glycyrrhizine, een versterkende zoetstof afkomstig uit de zoethoutwortel. Deze stof heeft invloed op de werking van de nieren en jaagt de bloeddruk ongemerkt de hoogte in. Een paar dropjes per dag kunnen al voldoende zijn voor een bloeddrukstijging van 20 mm kwik.”

Behalve in drop – en dan vooral sterk smakende soorten zoals laurierdrop – zit glycyrrhizine ook in kauwgom, hoestdrank, keeltabletten, winegums, tabak en sommige medicijnen. “Maar vooral de drop is een probleem,” zegt Geleijnse. Gemiddeld eten Nederlanders zo’n zes kilo drop per jaar, terwijl uit onderzoek is gebleken dat tachtig gram per dag het maximum is voor gezonde personen. Geleijnse: “Voor mensen met diabetes ligt die grens door hun grotere risico op een hoge bloeddruk nog veel lager. Daarom adviseer ik in navolging van het onderzoek dat onlangs is gepubliceerd in het *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde* om niet meer dan twee tot vijf dropjes per dag te nemen en hooguit één glas zoethoutthee.”

Het te bereiken effect hiervan kan erg groot zijn. Wie het eten van bijvoorbeeld drop of zoethoutthee beperkt tot een minimum, kan hiermee een bloeddrukverlaging behalen van wel een paar mm kwik. “Als mensen daarnaast over de algehele linie gezonder gaan eten – meer kalium, minder zout – kan dat er in sommige gevallen zelfs toe leiden dat antihypertensie medicatie niet nodig is,” aldus Geleijnse. Ze benadrukt dat het bij het aanleren van goede voedingsgewoonten niet gaat om ‘gerommel aan de marge’, maar over iets wat echt zoden aan de dijk zet. Geleijnse: “Daarom is het zo belangrijk dat voeding een centralere plaats krijgt in de medische wereld.”

Volgens Geleijnse is het belang van medicijnen lange tijd overschat geweest door medici, terwijl voeding en levensstijl werden onderschat. “Daar komt nu langzaam verandering in, maar dat is wat mij betreft nog niet genoeg. Ik pleit voor een benadering van twee kanten: aan de ene kant zou de levensmiddelenindustrie onder toezicht oog van de overheid moeten zorgen voor een gezonder voedselaanbod, aan de andere kant zouden medici mensen beter moeten begeleiden als het gaat om voeding en levensstijl. Op dit moment weet de gemiddelde arts veel te weinig over gezonde voeding, terwijl juist op dat gebied een enorme slag kan worden gemaakt als het gaat om een te hoge bloeddruk.”

Goed versus slecht

Bloeddrukverhogende voeding: Alles waar veel zout in zit (soepen, sauzen, brood, zoutjes, chips); producten die glycyrrhizine bevatten (drop, thee met zoethoutextract zoals Sterrenmix, hoestbonbons, kauwgom); overmatig alcoholgebruik (liever niet meer dan twee consumpties per dag); vette en zoute vleeswaren (kaas, salami, ontbijtspek); cafeïnehoudende drankjes (cola, Red Bull); geraffineerde graanproducten (witbrood) en kant-en-klaarmaaltijden.

Bloeddrukverlagende voeding: sojaproducten (behalve ketjap en sojasaus), ruim groentes en fruit, volkoren producten (vanwege de vezels), peulvruchten, aardappelen, pompoen, fruit rijk aan kalium (banaan, peer, mango, papaya), calcium uit magere zuivel, vette vis of visoliecapsules.

Voeding met glycyrrhizine: drop, zoethoutthee, ouzo, pernod tabak, kauwgom, hoestdrank, keelpastilles,

winegums, sommige medicijnen, zoethout.

Hoe eet je minder zout en toch lekker?

Diëtistes Eglantine Barents en Jelly Meijer van de DVN: “Het gebruik van de juiste basismaken kan het (bijna) ontbreken van zout doen vergeten. In plaats van zout kunt u gerechten bijvoorbeeld smaak geven met uien, kruiden, verse pepers, verse knoflook, verse gember, verse citroen of limoen, kruidenazijn, sherry of andere wijnsoorten en natriumarme ketjap. Een fan van spicy voedsel? Een gedroogd, fijngemaakt pepertje werkt net zo goed als sambal, maar bevat geen zout. Gekneusde mosterdzaadjes idem. Een Mexicaanse mix van knoflook, cayennepeper, komijn, limoen en chilipoeder of een pepertje smaakt heerlijk in een bonenschotel of door de kip. Met de juiste bereidingswijze zorgt u bovendien voor meer smaakbehoud. Groentes blijven het lekkerst als u ze stoomt of roerbakt, vis of vlees behouden hun smaak als ze in aluminiumfolie in de oven worden bereid, op de barbecue of in een pan met een bodempje water. Bedenk hierbij dat het eten van minder zout snel went. Al na twee tot drie weken zult u nauwelijks meer merken dat uw voeding zoutarm is.”