

HARTGEZOND PROGRAMMA

FACTSHEET

De streefwaarden voor cholesterol worden steeds verder verlaagd, zonder dat dit bijdraagt aan de ziekte- of sterftcijfers of aan de gezondheid van de hartpatiënten.

Cholesterol is een lichaamseigen stof. Verleg de focus naar sterke hart- en vaatwanden, zodat cholesterol je niet hoeft te komen helpen.

Cholesterol is niet de dader, maar biedt hulp.

Vitamine K2 zorgt ervoor dat de kalk in je voeding niet in je aderen belandt (aderverkalking) maar terechtkomt bij je tanden en botten.

Vitamine C bouwt aan collageen en is daarmee van belang in de strijd tegen hart- en vaatziekten.

De reguliere visie op voeding met snelle koolhydraten (suiker) en plantaardige olie kan een aanslag vormen op de kracht en souplesse van je hart en vaten. Eet gezond en lekker – zie het receptenboek.

Daag je hart uit en kom in beweging. Of ga lekker zitten in de sauna, wat ook je hartslag verhoogt.

Belang cholesterol

Weinig stoffen zijn zo belangrijk voor het menselijk functioneren als cholesterol. Het is zelfs zo belangrijk dat het lichaam niet wacht tot wij het innemen, maar het zelf maakt. 'Ben je gewond, gestrest, zwanger, herstellend van een operatie, ziek? Ieder van deze situaties zal je lichaam ertoe aanzetten meer cholesterol te produceren', zegt de Britse expert Zoë Harcombe.

Cholesterol is nodig voor een gezonde hersenfunctie, maar ook voor de vetvertering, spieren, het functioneren van onze cellen, botten, geheugenfunctie, voortplantingssysteem, galproductie, zenuweinden, beweging, de aanmaak van vitamine D en hormonen als testosteron en oestrogeen.

Cholesterol wordt voor ongeveer een vijfde betrokken uit de voeding. Maar omdat het zo belangrijk is, wil het lichaam niet afhankelijk zijn van extern cholesterol en maakt het het zelf aan in de lever en de darmen en zijn ook cellen in staat het te fabriceren. Over het algemeen produceren we zo'n drie- tot vijfmaal zoveel cholesterol als we binnenkrijgen via onze voeding.

Een bijdrage leveren aan het helen van het lichaam is een van de functies van cholesterol, zeggen tal van experts die kritisch zijn op het officiële verhaal over cholesterol. In de nieuwe visie is een verhoogd LDL, als gevolg van heling, nodig bij het aanpakken door het lichaam van een probleem. LDL-cholesterol is ondermeer leverancier van de voor de vaten zo belangrijke vitamine K2, die kan helpen bij het in toom houden van vaatverkalking.

Citaat uit een gedurende lange tijd meest gelezen wetenschappelijk document in het goed aangeschreven medische tijdschrift British Medical Journal: 'Wat ons betreft is het informeren van het publiek de enige manier om de cholesterolcampagne – het grootste medische schandaal in onze moderne geschiedenis – een halt toe te roepen.'





Hart- en vaatstelsel

Het lichaam ontvangt via de grote bloedsomloop zuurstof, cholesterol en voedingsstoffen. De totale lengte van het bloedvatenstelsel is indrukwekkend, want is in omvang te vergelijken met maar liefst twee en een half maal de omtrek van de aarde. In een deel van het stelsel, de slagaders, kan aderverkalking ontstaan.

Streefwaarden

De officiële streefwaarden voor cholesterol worden steeds naar beneden bijgesteld, terwijl het aantal hart- en vaatziekten blijft stijgen. Cardioloog Aseem Malhotra noemt het massale voorschrijven van statines een gezondheidsramp. Arts Hans van der Linde vertelt dat onderzoek laat zien dat sterke cholesterolverlaging geen verbetering geeft van klinisch relevante uitkomsten, 'in het bijzonder geen enkele daling van sterfte'.

Hoe hart- en vaatziekten beginnen

Volgens de reguliere visie op hartgezondheid begint het proces met een onbeschadigde vaatwand waar vettig LDL zich afzet. Vervolgens ontstaan er bloedstolsels die tot verstoppingen leiden. De feiten laten iets anders zien, zegt de Britse arts Malcolm Kendrick die onderzoek doet naar hart- en vaatziekten en daarover publiceert. Het begint, ontdekte hij, met een beschadiging van de vaatwand. Dergelijke beschadigingen vinden om tal van redenen voortdurend plaats, al vanaf dat we jong zijn. Beschadigingen aan het hart en de vaten kunnen het gevolg van rookdeeltjes, smog, loodvergiftiging, hoge bloeddruk, een verhoogde bloedsuikerspiegel, cocaïnegebruik of een tekort aan vitamine C. Het lichaam reageert op de beschadiging door het zelfhelend vermogen te activeren. Dat reageert met een bloedstolsel, zegt Kendrick. Ook eindigt het verhaal met bloedstolsels.



Wat er gebeurt is dat er schade is, het lichaam zichzelf begint te helen en een nieuwe wand probeert te vormen over het stolsel heen met wat endotheliale voorlopercellen wordt genoemd. Dit proces geeft de indruk dat er iets door de wand gaat, dat dit 'iets' cholesterol is en dat dit proces een ziekteproces is. Wat er in feite gebeurt is dat er een helend proces plaatsvindt. Het kan ook misgaan. Namelijk als er meer schade is dan zelfhelend vermogen. Dan komt er schade op schade, wordt het bloedstolsel te weinig afgevlakt en kunnen er problemen ontstaan. Hoe dan ook, cholesterol is niet de dader, maar mogelijk zelfs deel van de oplossing. Dus veroordeel en bestrijd deze lichaamseigen stof niet en voorkom de beschadigingen.



Ontstekingen

De Britse arts Malcolm Kendrick is iemand die wereldwijd voorop loopt in de kennis over hart- en vaatziekten. Ontstekingen zijn wat hem betreft geen oorzaak van problemen, maar een gevolg ervan. Ook zijn ze zijn deel van het zelfhelend vermogen van het lichaam.



Hartgezond eten

Het basisidee van de voeding-harthypothese - *Je eet jezelf een hartaanval met cholesterolrijke voeding* – klopt niet. Leggen ondermeer de cardiologen professor Paul Hugenholtz en de Britse cardioloog Aseem Malhotra uit. Malhotra concludeert dat ‘we helaas gevangen zitten in een gemankeerd model voor hartziekten dat een laag vet, hoog koolhydraten-dieet propageert met een vervanging van verzadigd vet door meervoudig onverzadigd vet’. Waar dit gemankeerde model toe leidt, wordt puntig omschreven door de Britse onderzoeker naar onderzoek, dr. Zoë Harcombe: ‘Pizza, koekjes, broodjes, taart, gebakjes, pudding, ijs, beleg, friet en zoetigheid zorgen voor bijna dertig procent van de verzadigd-vet-inname van Britse volwassenen van 19 tot 64 jaar. Stop met het eten ervan en je gezondheid zal toenemen, maar wijs verzadigd vet niet af vanwege het nepvoedsel waarin het is verwerkt en wijs voedende voeding zoals vlees, eieren en zuivel niet af vanwege het verzadigd vet.’

Een in het Hartgezondprogramma geciteerde vaatchirurg weet zijn gezondheid positief te beïnvloeden door het veranderen van zijn voeding: geen alcohol, zetmeel en andere suikers en tegelijk meer rood vlees, eieren, volle melk en roomboter. In aanvulling hierop zegt een van de in het programma geciteerde wetenschappelijk onderzoekers dat het belangrijk is te zorgen voor voldoende inname van collageen. Dat kan ondermeer door wat je kop-staart-eten zou kunnen noemen. Denk dan aan orgaanvlees en bottenbouillon. En denk aan voldoende vitamine C, dat de collageenproductie in de slagaderwandcellen stimuleert. 'Het kan hart- en vaatziekten voorkomen en zelfs genezen', zegt vitamine-C-expert Linus Pauling over vitamine C en lysine.

Gezonde mensen, bezocht in de tijd de voedingsindustrie aan het opkomen was, consumeerden vaak grote hoeveelheden mineralen, gezonde vetten en vitaminen. Volgens de Amerikaanse auteur Weston Price waren de mensen die hij begin vorige eeuw onderzocht en bewonderde om hun gezondheid zo gezond omdat zij, in vergelijking met de Amerikanen van zijn tijd, viermaal zo veel wateroplosbare vitaminen, calcium en andere mineralen consumeerden en tienmaal zoveel A, D, E en K - dat zijn de vetoplosbare vitaminen. Van de vier genoemde vitaminen die Price aantrof die zo belangrijk waren, komt vitamine E voor in plantaardige vorm. A, D en K zijn alleen uit dierlijke bron te verkrijgen, zoals vis, melk, eieren, schaaldieren en vlees. Die leveren overigens niet alleen vitaminen, maar ook vetten en eiwitten.



In aanvulling op gezonde voeding: suppletie

Met suppletie is met relatief weinig moeite veel gezondheidswinst te boeken. Wat gebeurt er als je tekorten hebt, bijvoorbeeld als het gaat om vitamine C? De in het programma geciteerde dr. Rath, die indertijd samenwerkte met de eerder genoemde dr. Pauling, zegt over te weinig vitamine C: 'Als gevolg hiervan ontstaan er miljoenen heel kleine scheurtjes en beschadigingen in de slagaderwanden.'

Steeds duidelijker wordt dat vitamine C niet alleen kan helpen bij het voorkomen van ziekte, maar zelfs in staat is te helpen bij het omkeren van ziekteprocessen, inclusief hart- en vaatziekten. Het achterliggende idee is dat te weinig vitamine C bijdraagt aan het verouderingsproces, dat voldoende vitamine C het lichaam geeft wat het nodig heeft om goed te kunnen functioneren en dat ruim voldoende vitamine C therapeutisch kan werken, dus bij verzwakking of ziekte goed werk kan verrichten en eventueel als overschot wordt afgevoerd en zelfs tot op het allerlaatst, in de urinebuis, goed werk verricht.

De belangrijke vitamine K2 kan worden gedwarsboomd door statines, zeggen Japanse onderzoekers in 2015. De statines hinderen de productie van K2 in het darmstelsel en versnellen daarmee aderverkalking. Ook belangrijk is de lichaamseigen stof Q10. Zestien wetenschappers schrijven in een review van het bestaande onderzoek naar Q10 dat de stof mogelijk herstel van schade kan realiseren. Wil je dat de cellen over voldoende Q10 kunnen beschikken, dan is het belangrijk seleniumtekorten te voorkomen.

Saunagebruik leidt volgens wetenschapper Rhonda Patrick net als bij sport en beweging over het algemeen tot verbeteringen in bloeddruk, endotheelfunctie, linkerhartkamerfunctioneren en een vermindering van ontstekingen. Onderzoek naar sauna-gebruik bij mannen laat zien dat vier- tot zevenmaal per week naar de sauna resulteerde in een bijna 50 procent lagere kans op overlijden door hart-en vaatziekten dan mannen die eenmaal per week gingen. En 40 procent minder kans om dood te gaan aan alle andere soorten aandoeningen.



Bewegen

Voor een gezond hart en vaten is beweging van belang. Niet van het grootste belang, maar toch belangrijk. Laat je lichaam niet vastroesten en beweeg. Dat zorgt mede voor een uitgedaagd hart, wat daardoor weer sterk blijft. Het mooie is dat je niet hoeft te overdrijven. Zelfs al met een bescheiden dagelijkse routine, gecombineerd met wandelen of fietsen, kom je een heel eind. Een eind in de richting van het ontwerp van het menselijk lichaam. Dat is niet gebouwd op te veel zitten en naar een scherm kijken. Het is niet meteen nodig grote delen van je bestaan door te brengen in de sportschool. Bescheiden en efficiënt bewegen is ook al heel waardevol. Denk dan aan wandelen of een ochtendroutine met buigingen en draaiingen, waarbij je ook werkt met je eigen gewicht, zoals opdrukken.

