

Leefstijladviezen voor optimale cardiovasculaire gezondheid

Uitgangsvraag

Wat dient tijdens counseling te worden besproken over de invloed van leefstijl in relatie tot hart- en vaatziekten?

Aanbeveling

De werkgroep is van mening dat het zinvol is om vrouwen te wijzen op het belang van primaire preventie van hart- en vaatziekten door leefstijladviezen (niet roken, bewegen, gevarieerde gezonde voeding en voorkomen van overgewicht).

Literatuurbespreking:

Een nieuw concept in de preventie van cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit is "cardiovasculaire gezondheid" [Lloyd-Jones 2010¹⁵⁰]. Het idee is dat door cardiovasculaire gezondheid na te streven het optreden van risicofactoren en uiteindelijk de gevolgen hiervan zoals HVZ kunnen worden voorkomen. Dit concept is niet getoetst bij vrouwen die een RRSO ondergaan op jonge leeftijd, maar gezien hun verhoogde risico op HVZ is aandacht voor cardiovasculair risicomanagement gewenst. De leefstijlcomponenten voor een optimale cardiovasculaire gezondheid bestaan uit [Lloyd-Jones 2010¹⁵⁰]:

- Niet roken
- Voldoende bewegen (≥ 150 min/week matig intensieve inspanning, 75 min/week intensieve inspanning of een equivalente combinatie van matig intensief/intensief).
- Gezonde voeding;
 - o minimaal twee keer per week vis (100-150 gram)
 - o Niet meer dan 6 gram zout per dag (in de praktijk betekent dit geen zout toevoegen)
 - o per dag 150-200 gram groente (4 opscheplepels) en 200 gram fruit (2 eenheden)
 - o minimaal 30 gram volkoren producten per dag (in de praktijk circa 4 bruine boterhammen)
 - o Drink minder dan 450 Kcal aan suikergezoete dranken per week (in de praktijk minder dan 3 blikjes frisdrank (met uitzondering van de. light variant) of 5 glazen limonade)
- Gezond gewicht, BMI 19-25 kg/m²