

Hartinfarct door woede of angst

COMBI VITAAL | 11 maart 2015

Onrecht, frustraties, stress en irritaties; woest word je er soms van! 'Kortlontige' mensen ontvlammen na opstapeling van deze emoties sneller in woede uitbarstingen dan mensen met een langer lontje. Maar niet iedereen blijft een woede uitbarsting vreemd. Dat zo'n uitbarsting effect heeft op je gezondheid, is recent vastgesteld door Australische wetenschappers. De kans op een hartinfarct is vlak na een woede uitbarsting maar liefst acht en een half keer hoger dan wanneer er geen woede uitbarsting aan vooraf gaat. En een angstaanval zorgt voor een negen en een half keer hoger risico op een hartinfarct.

Een hartinfarct is hetzelfde als een hartaanval en ontstaat meestal als gevolg van slagaderverkalking. Deze verkalking is weer een gevolg van vernauwingen in de kransslagaders. Roken, diabetes, een hoge bloeddruk en een verhoogd cholesterol gehalte zijn factoren die het ontstaan van vernauwingen vergroten. Maar ook factoren als leeftijd, geslacht, erfelijkheid, overgewicht en (langdurige) stress spelen een grote rol.

Woede, angst en andere vormen van stress kunnen het risico op een hartinfarct verhogen. Dit komt doordat ze de bloeddruk, hartslag en bloedstolling verhogen. Daarnaast hebben emoties een positief of negatief effect op organen of orgaansystemen. Woede die je inhoudt, kan doorwerken op je lever en angst bijvoorbeeld op je nieren.

In het onderzoek aan de universiteit van Sydney is bevestigd wat eigenlijk allang vermoed werd. De wetenschappers onderzochten het risico op een hartinfarct bij mensen met intense woede uitbarstingen. Tijdens zo'n woede uitbarsting zijn de vuisten gebald, klemmen de tanden op elkaar en verliezen mensen de controle over zichzelf waardoor ze ontploffen in blinde woede waarin ze kunnen vechten of met dingen gaan gooien.

Woede en angst als risicofactoren bij hartinfarcten

Niet alleen tijdens een woede uitbarsting, maar tot ongeveer twee uur erna blijft het verhoogde risico op een hartinfarct nog nazinderen. Woede uitbarstingen vinden vaak plaats wanneer iemand ruzie heeft met familieleden (29%) of met anderen (42%). Maar ook tijdens het werk (14%) en tijdens het autorijden (14%). Dit zijn de resultaten uit het onderzoek van de Australische wetenschappers. Het gaat om patiënten bij wie een vermoedelijke hartaanval werd bevestigd met een angiografie. Dit is een onderzoek van de bloedvaten en heet ook wel een bloedvatkatheterisatie. De patiënten werden ondervraagd naar hun bezigheden die 48 uur vooraf gingen aan de symptomen (1).

Sterke emoties zoals woede en angst moeten als risicofactoren beschouwd worden, ondanks dat het absolute aantal van door woede uitgelokte hartinfarcten klein blijft (2%). Als iemand al hartpatiënt is, moet de frequentie van intense emoties omlaag worden gebracht met stress reducerende technieken zoals mediteren of letten op de ademhaling. Daarnaast is het van groot belang om woede aan te pakken in de basis en te leren communiceren over bijvoorbeeld de (kleine) dingen die je storen om opstapeling te voorkomen.

Verkoelende voeding bij woede

Als je last hebt van woede uitbarstingen, is het handig om bepaalde verhittende voedingsmiddelen te laten staan. Deze voedingsmiddelen kunnen er namelijk voor zorgen dat je sneller in vuur en vlam staat. Alcohol, koffie, zwarte-/kruidenthee, vet en gefrituurd eten, kruiden en specerijen zoals pepers, knoflook, ui en sambal zijn verhittende voedingsmiddelen. Maar ook bepaalde chemische

toevoegingen zoals geur-, kleur, smaakstoffen en E nummers kunnen zorgen voor verhitting in het lichaam.

Eet daarom verkoelende voeding zoals komkommer, andijvie, sla, avocado, selderij, zwarte bonen, blauwe bessen, witlof en radijsjes. Of drink eens wat bronwater met een schijfje citroen of limoen voor een extra verkoelend effect. Je kunt bronwater ook afwisselen met (afgekoelde) groene thee of kokoswater; dit zijn echte dorstlessers.

Blancheren, kort koken of stomen zijn verkoelende manieren om gerechten te bereiden. Je kunt ook heerlijke salades maken met rauwkost, vis en een snufje Himalaya zout. Of drink eens een vers fruitsapje van aardbeien, banaan, blauwe bessen, kiwi, meloen, citrusfruit en peer.

Ik wil er wel even bij vermelden dat je een woede uitbarsting niet kunt voorkomen door bijvoorbeeld een radijsje te eten of bronwater te drinken. Wel kan voeding ondersteunen om je hoofd koel te houden.

Daarnaast is het slim om iets aan de oorzaak van de woede uitbarsting te doen. Waardoor ontsteek je? Wat gaat er aan vooraf? Wat kun je eraan doen om niet in een woede uitbarsting terecht te komen? Technieken hiervoor kun je leren in zelfhulpgroepen, bij een coach of in therapie. Niks om je voor te schamen en je lichaam zal er blij mee zijn! Je omgeving trouwens ook 😊

Krijg je het (intens) koud bij het eten en drinken van deze voeding, neem dan gerust contact met me op. Dan onderzoeken we samen welke voedingsmiddelen jou kunnen ondersteunen bij je woede; dit kan namelijk nogal verschillen per persoon.

Rustgevende voeding bij angst

Het onderzoek van de Australische wetenschappers gaat dieper in op woede uitbarstingen dan op angst. Toch geef ik je graag wat voedingstips die je in kunt zetten als je last hebt van angst. Kies voor complexe koolhydraten (langzame

suikers) zoals volle volkoren granen, bataat (zoete aardappel) en peulvruchten in plaats van geraffineerde koolhydraten (snelle suikers) zoals suiker, witte rijst, witte pasta, koekjes, snoepjes en chips. Eet daarnaast minstens twee keer per week vette vis zoals haring, zalm, makreel of forel.

De aminozuren arginine, lysine, tyrosine, tryptofaan en GABA geven ook rust. Een goede verhouding tussen de aminozuren arginine en lysine vind je in bonen, avocado en dierlijke eiwitten zoals kip, vis, rund- en lamsvlees, melk, kaas en eieren. Tyrosine zit voornamelijk in vis, vlees, kaas, eieren, melk (-producten), peulvruchten, avocado, noten en zaden. Goede bronnen voor tryptofaan zijn bruine rijst, pompoen- en zonnebloempitten, sesamzaadjes, volkoren brood, kaas, melk en fruit zoals banaan, ananas, mango, kokos en kersen. Broccoli, groene groenten (spinazie, andijvie, boerenkool), noten, zaden, aardappelen, banaan, ui en eieren zijn GABA rijke voedingsmiddelen.

Magnesium is een rustgever die in volle granen, volkorenbrood, melk, kaas en melkproducten zit. Ook ongebrande en ongezouten noten, zaden, peulvruchten, groene groenten, grapefruit en gedroogde vijgen en dadels zijn rijk aan magnesium.

Cortisol en B vitaminen

Bij angstige mensen wordt het 'stresshormoon' cortisol aangemaakt. Cortisol is verantwoordelijk voor de afbraak van bepaalde eiwitten in spieren. Hierbij komen aminozuren vrij waar glucose (energie) van wordt gemaakt. Deze energie wordt gebruikt om het lichaam weer in homeostase (in balans) te brengen. Cortisol zorgt er dus voor dat het verlies aan energie weer wordt gecompenseerd; dit heet de cortisol respons.

Angstige mensen hebben B vitaminen nodig, omdat ze een beschermende rol spelen voor de bijniere. B vitaminen verminderen het op gang brengen van de cortisol respons. Angstige mensen verkeren in een chronische stress toestand waardoor de cortisol respons steeds wordt aangesproken.

Daarnaast zijn B vitaminen een cofactor voor de vorming van GABA, serotonine en dopamine en regenereert het BH4 (tetrahydrobiopterine). Dit is een cofactor voor het enzym fenylalaninehydroxylase (say what?! :-P). Dit enzym speelt een rol in het omzetten van het aminozuur fenylalanine, zodat het als bouwstof voor het lichaam kan worden gebruikt. Ook speelt BH4 een rol bij de vorming van essentiële neurotransmitters (hersengebodschoappers) die nodig zijn voor de vorming van serotonine, dopamine, norepinefrine en epinefrine. Neurotransmitters zijn stoffen die ervoor zorgen dan prikkels van het zenuwstelsel worden overgedragen. Een mooie bijkomstigheid is dat B vitaminen de kwaliteit én kwantiteit van de slaap verbeteren. Dit komt doordat B vitaminen het hartaanse ritme (het 24-uurs ritme of slaap waak ritme) reset (2).

Om voldoende B vitaminen binnen te krijgen, kun je het beste groenten, zilvervliesrijst, volle graanproducten zoals haver en gierst, (varkens)vlees, vis, zuivelproducten, lever, eieren (en dan vooral de eidooier), aardappelen, peulvruchten, noten, pitten en zaden en avocado.

Verzorg je bloeddruk en hart met het mediterrane dieet

Wil je een gezonde bloeddruk behouden en je hart verzorgen, dan kun je het beste eten volgens het mediterrane dieet. Bij dit dieet ligt de nadruk op vers fruit en verse groenten. En ook op volkoren producten, bonen, noten, vis, olijfolie en soms een glas rode wijn.

Er is al veel onderzoek gedaan naar het mediterrane dieet. In 2009 werd er met behulp van een vragenlijst bij 9408 Spaanse mannen en vrouwen informatie ingewonnen over de eetgewoonten. Uit deze Spaanse studie blijkt dat een mediterrane voedingspatroon mogelijk bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk op latere leeftijd (3).

Volgens een recent Grieks onderzoek kan het mediterrane dieet het cardiovasculaire risico met 47% doen verlagen. Dit betekent dat het dieet het risico op hart- en vaatziekten verlaagt. In de studie werden van 2001 tot 2012 meer dan 2500 Griekse volwassenen ondervraagd over hun medische status, leefstijl en voedingsgewoonten.

In de Griekse studie hadden de onderzoekers een 'mediterrane score' gekleefd aan de personen die meededen aan het onderzoek. Deze score geeft de mate aan waarin iemand een mediterrane dieet volgt. Mensen met scores in de top (33%) hadden 47% minder kans op een hartziekte tijdens de tien jaar dat het onderzoek duurde dan degenen die in de onderste 33% zaten.

Jong, oud, gezond of hartpatiënt: iedereen kan genieten van de gezondheidsvoordelen van het mediterrane dieet!

Literatuur/Links:

- 1) Geoffrey H Tofler et al. Triggering of acute coronary occlusion by episodes of anger. European Heart Journal: Acute Cardiovascular Care, February 2015 DOI: 10.1177/2048872615568969
- 2) Head, K.A., & Kelly, G.S. (2009) Nutrients and Botanicals for Treatment of Stress: Adrenal Fatigue, Neurotransmitter Imbalance, Anxiety, and Restless Sleep. Alternative Medicine Review, Volume 14, Number 2.

- 3) Núñez-Córdoba JM, Valencia-Serrano F, [..], Martínez-González MA. The Mediterranean diet and incidence of hypertension: the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) Study. *Am J Epidemiol* 2009; 169(3):339-46
- 4) Mediterranean diet cuts heart disease risk by nearly half. *American College of Cardiology*, 4 maart 2015