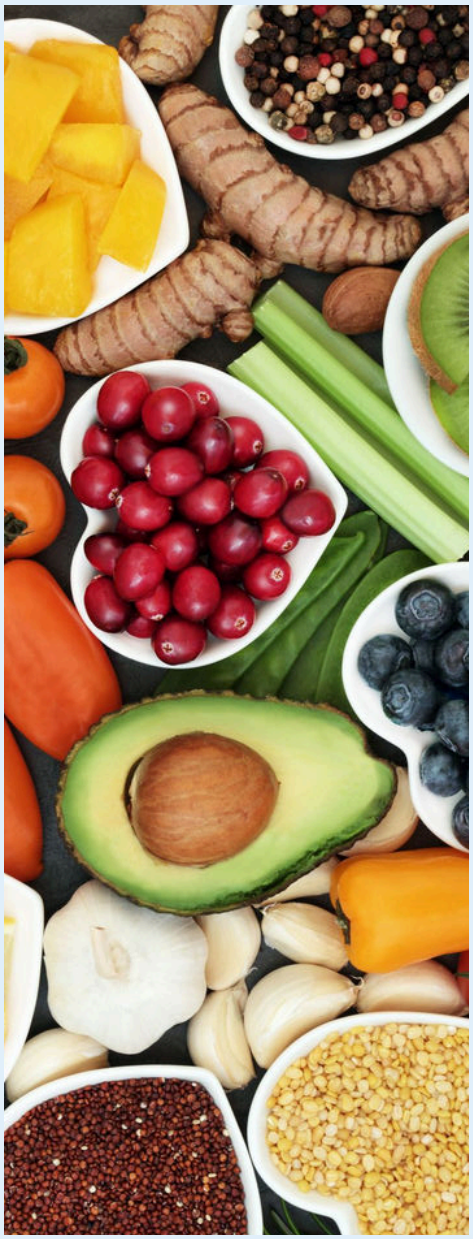
FACTSHEET

NIEUWSTE INZICHTEN 2025: VOEDING EN LEEFSTIJL ESSENTIEEL BIJ BEHANDELING VAN CARDIOMETABOLE ZIEKTEN

Voeding en leefstijl spelen een belangrijke rol in de primaire preventie van hart- en vaatziekten. Over de impact van de leefstijlfactoren in de secundaire preventie is minder bekend. Nieuwe onderzoeken van Wageningen University & Research tonen aan dat de rol van gezonde voedings- en leefstijlgewoonten bij de secundaire preventie van hart- en vaatziekten essentieel is.
Gezonde voeding en leefstijl kunnen dus een belangrijke rol spelen in het helpen behalen van de DCVA doelen door de ziektelast te verminderen.



Gezonde voedingspatronen kunnen het risico op hart- en vaatziekten verlagen, ook bij mensen met hart- en vaatziekten.

Er is niet één speciaal dieet nodig voor mensen met hart- en vaatziekten als het maar in lijn is met de Richtlijnen Goede Voeding en Schijf van Vijf.

Enkel gezondheidsadviezen geven helpt vaak onvoldoende om voeding en gezondheid echt te verbeteren.

Mensen moeten goed begeleid worden om gezonde verandering vol te houden.

Leefstijl factoren als minder roken en meer bewegen verminderen ook risico op (sterfte door) hart- en vaatziekten.

Elke verbetering in het naleven van voedingsrichtlijnen levert gezondheidswinst op.

Factsheet gebaseerd op proefschriften van E Cruijsen[1] (promotoren Prof. Dr JM Geleijnse[1] en Prof. Dr FLJ Visseren[2]) & I van Damme[1] (promotoren Prof. Dr JM Geleijnse[1] en Assoc Prof Dr RM Winkels[1])
Samenwerkingspartners Wageningen University & Research[1], University Medical Center Utrecht[2], Alliantie voeding in de Zorg, en mogelijk gemaakt door Regiodeal Foodvalley.
Gemaakt in afstemming met de voorzitter van de werkgroep Preventie van de DCVA.

www.alliantievoeding.nl & info@alliantievoeding.nl

SEP 2025

Wetenschappelijke achtergrond

Onderzoeken

Prospectieve Alpha Omega Cohort

- n=4837 Nederlandse mannen en vrouwen (60-80 jaar) die <10 jaar voor de start van studie gediagnosticeerd met een post-myocardinfarct & 80% gebruikt bloeddrukverlagende en cholesterolverlagende middelen.
- Patiënten zijn gevolgd voor oorzaak-specifieke sterfte.

Voed je Beter RCTs

- Pragmatische RCTs Nederlandse voedingsrichtlijnen en effect op cardio-metabool risicoprofiel
- n=124 patiënten met hart- en vaatziekten
- n=121 patiënten met type 2 diabetes

Meta analyse

- Netwerk meta-analyse verschillende voedingspatronen en gezondheidsvoordelen voor mensen met type 2 diabetes.

Voeding

- Patiënten die het beste de Nederlandse voedingsrichtlijnen voor patiënten met hart- en vaatziekten naleefden hadden een 22% lager risico op sterfte door hart- en vaatziekten en 16% lager risico op sterfte door alle oorzaken dan patiënten die deze richtlijnen het slechtst naleefden(hoogste vs. laagste kwartiel)[1].
- Elke verbetering in het naleven van de voedingsrichtlijnen kan gezondheidswinst opleveren: 9% lager risico op sterfte door hart- en vaatziekten en 7% lager risico op sterfte door alle oorzaken per stijging van één standaarddeviatie in naleving van de richtlijnen [1].
- Een hogere vitamine D-status is geassocieerd met een 37% lager risico op sterfte door hart- en vaatziekten en 32% lager risico op sterfte door alle oorzaken (hoogste vs. laagste tertiel) [2].
- Verschillende voedingspatronen kunnen glucosewaarden en cardiovasculaire risicofactoren verbeteren bij mensen met type 2 diabetes [7].

Leefstijl

- Een hogere lichamelijke activiteit is geassocieerd met een 27% lager risico op sterfte door hart- en vaatziekten en een 16% lager risico op sterfte door alle oorzaken t.o.v. lichte mate lichamelijke activiteit [2].
- Roken is de belangrijkste beïnvloedbare risicofactor voor hart- en vaatziekten. Roken verhoogt 2 tot 6 keer het risico op coronaire aandoeningen of een beroerte en 2 tot 4 keer het risico op hartfalen[3, 4].

Voor de praktijk

- Gezonde voedings- en leefstijlgewoonten zijn een essentieel onderdeel van de behandeling van patiënten met vastgestelde hart- en vaatziekten.
- Het is belangrijk dat de arts eetgewoonten bespreekt en, in het geval van ongezonde eetgewoonten, de patiënt doorverwijst naar een diëtist of leefstijlcoach.
- Patiënten met vastgestelde hart- en vaatziekten worden geadviseerd om een voedingspatroon te volgen dat in lijn is met de Schijf van Vijf [5]. Ze hoeven geen speciaal of strikt dieet te volgen.
- Het is belangrijk dat patiënten naast gezond eten stoppen met roken en voldoende bewegen, in lijn met de richtlijnen [3-6].

Factsheet gebaseerd op proefschriften van E Cruijsen[1] (promotoren Prof. Dr JM Geleijnse[1] en Prof. Dr FLJ Visseren[2]) & I van Damme[1] (promotoren Prof. Dr JM Geleijnse[1] en Assoc Prof Dr RM Winkels[1])
Samenwerkingspartners Wageningen University & Research[1], University Medical Center Utrecht[2], Alliantie voeding in de Zorg, en mogelijk gemaakt door Regiodeal Foodvalley.
Gemaakt in afstemming met de voorzitter van de werkgroep Preventie van de DCVA.

www.alliantievoeding.nl & info@alliantievoeding.nl

Bronnen:

SEP 2025