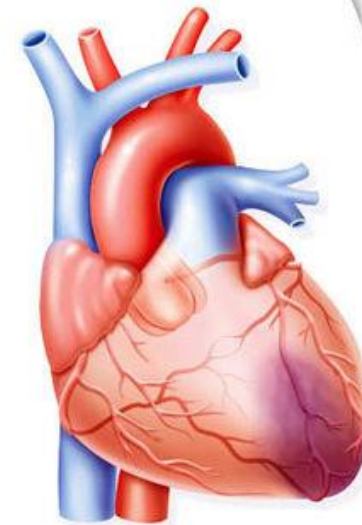


# Sport als medicijn:

Kun je te veel innemen?

Dr. Youri Bekhuis  
Cardioloog in opleiding  
UZ Leuven



# Sport als medicijn



# HARPA – HART QUIZ



**QUIZ!**

**TIME**

?

# Vraag 1: Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid beweging (WHO)

- A. 100-150 minuten per week aan matige intensiteit
- B. 150-300 minuten per week aan matige intensiteit
- C. 300-400 minuten per week aan matige intensiteit?

# Vraag 1: Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid beweging (WHO)

- A. 100-150 minuten per week aan matige intensiteit
- B. 150-300 minuten per week aan matige intensiteit
- C. 300-400 minuten per week aan matige intensiteit?



Vraag 2: Hoeveel procent van de populatie komt aan deze aanbeveling?

A. 30%

B. 45%

C. 55%

D. 70%

## Vraag 2: Hoeveel procent van de populatie komt aan deze aanbeveling?

A. 30% ☹️

B. 45%

C. 55%

D. 70%

# Vraag 3: Wat is matige intensiteit activiteit?

1. Stevig doorwandelen
2. Fietsen
3. Zwemmen
4. Dansen
5. Joggen/hardlopen
6. Tennis
7. Etc...

➔ **Onthou:** Dit zijn inspanningen waarmee:

Hartslag licht ↑

Ademhaling licht ↑



# Vraag 4: Benoem cardiovasculaire risicofactoren?

1. Overgewicht – obesitas
2. Verhoogd cholesterol
3. Diabetes (suikerziekte – verhoogde bloedsuiker)
4. Verhoogde bloeddruk
5. Eerste-graads verwant met cardiovasculaire ziekte
6. **Fysieke inactiviteit**

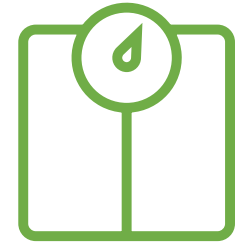
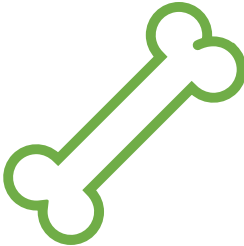
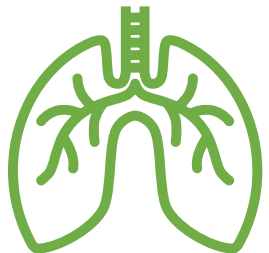
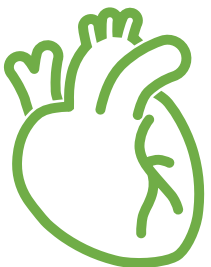
# Vraag 5: Kun je te veel sporten?

A. JA

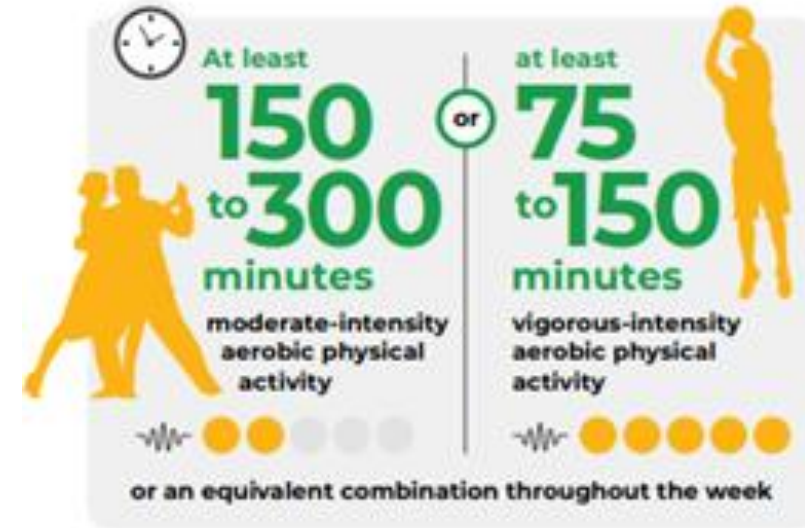
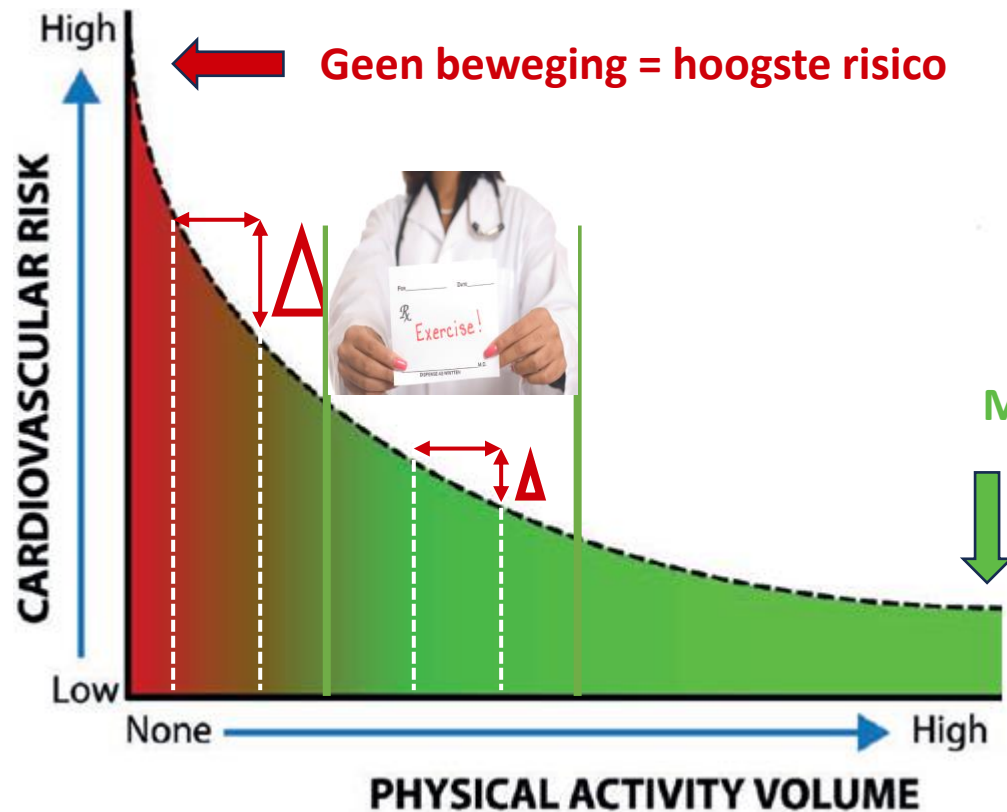
B. NEE



# Sport als medicijn

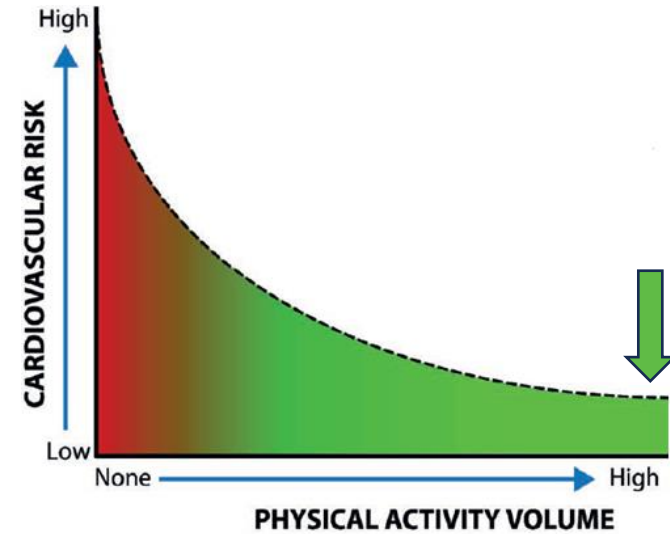


# Wat is de juiste dosis?

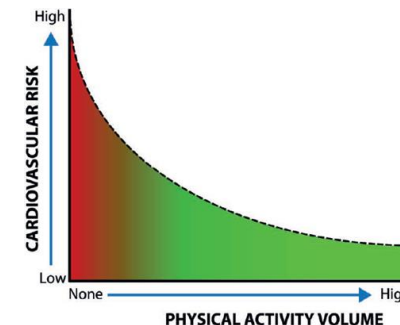


# Is er een optimale dosis?

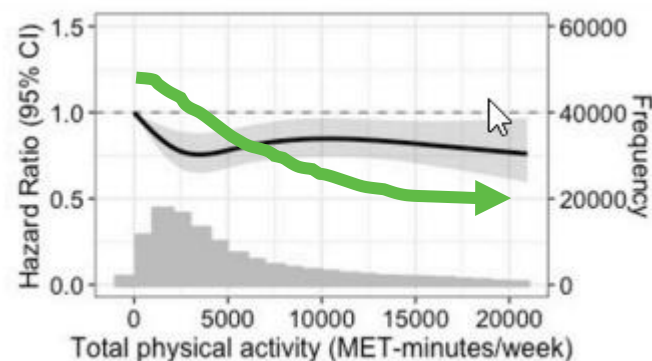
- 3-5x de aanbevolgen hoeveelheid
  - ✓ Elke vorm van sport is goed!
  - ✓ Elke extra stap telt!
  - ✓ Zoek een sport die je leuk vindt!
  - ✓ Zie sport als het beste medicijn!



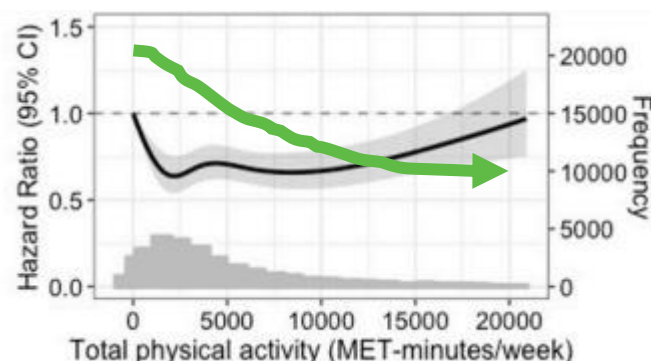
# Is de dosis voor iedereen hetzelfde?



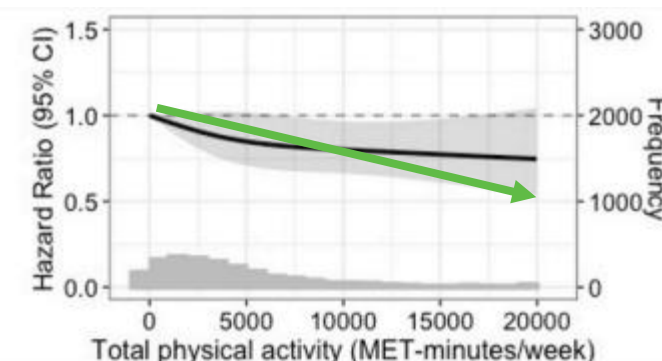
Gezond



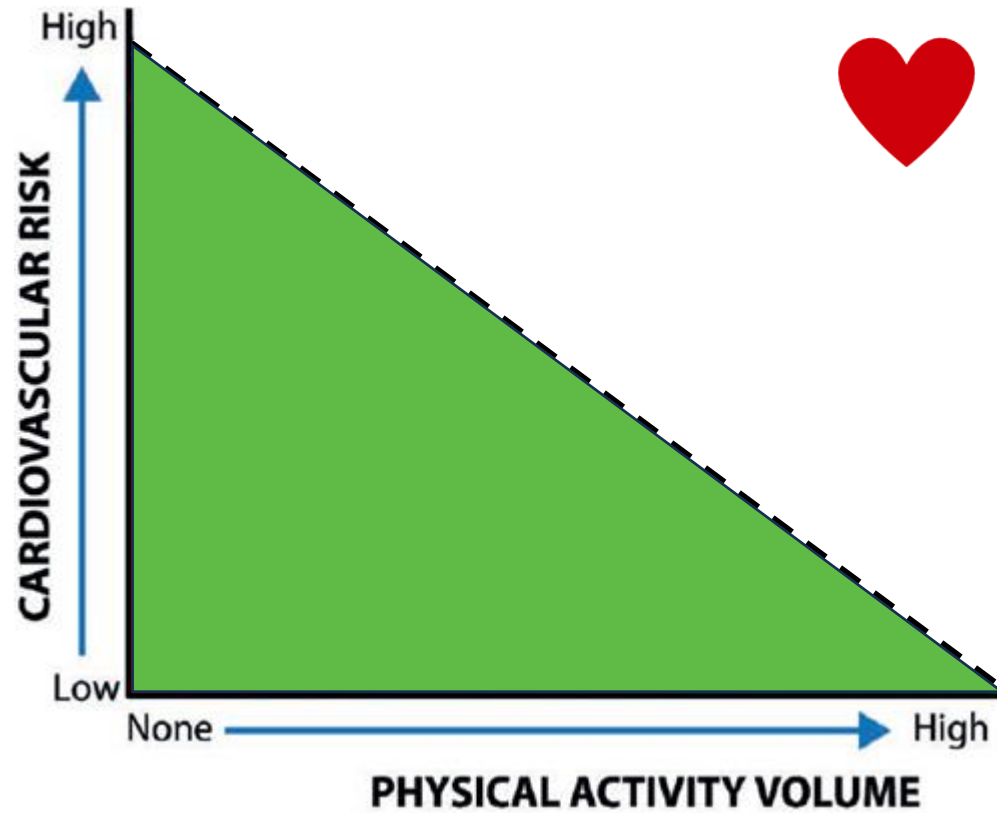
Cardiovasculaire  
risicofactoren

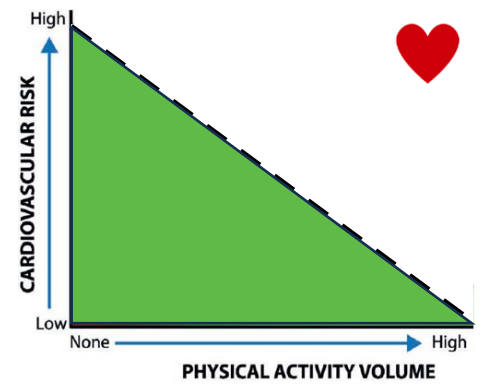


Cardiovasculaire ziekte



# Cardiovasculaire ziekte





- ✓ Elke vorm van sport is goed!
- ✓ **Elke extra stap telt!**
- ✓ Zoek een sport die je leuk vindt!
- ✓ Zie sport als het beste medicijn!

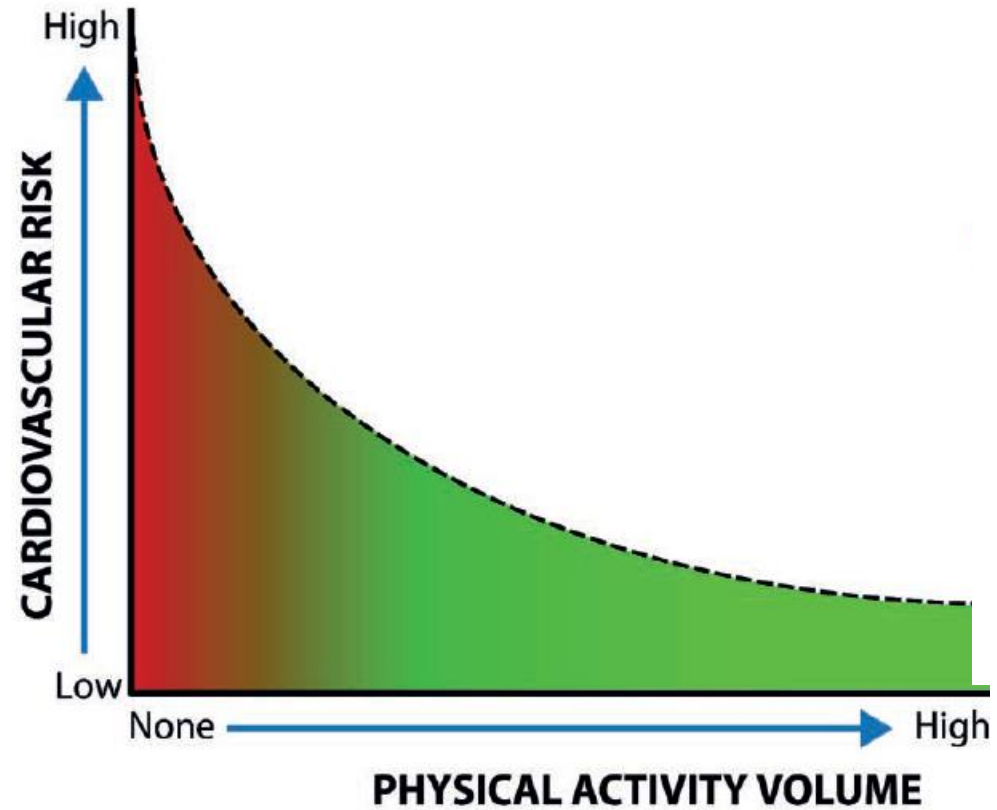




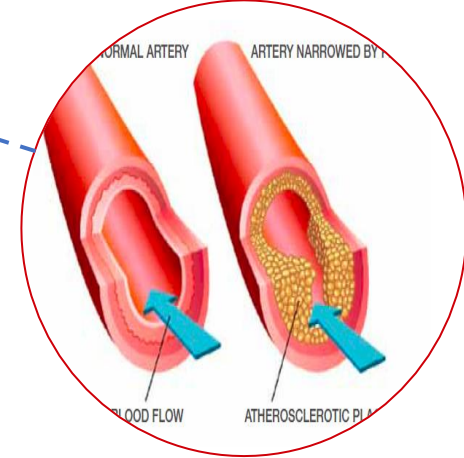
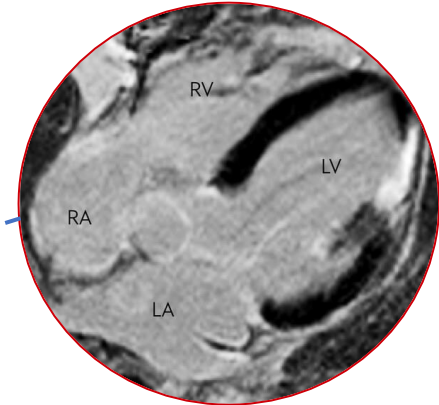
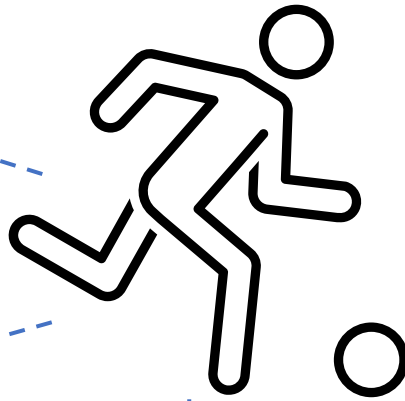
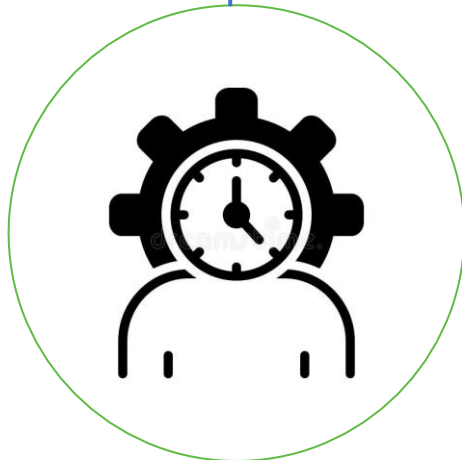
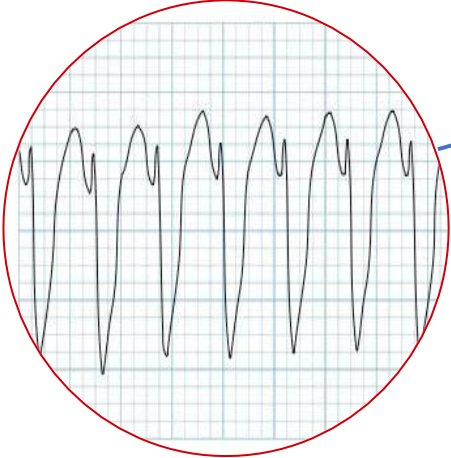
# Kun je té veel bewegen?



# Kun je te veel bewegen?



# Potentiële negatieve effecten van (top)sport





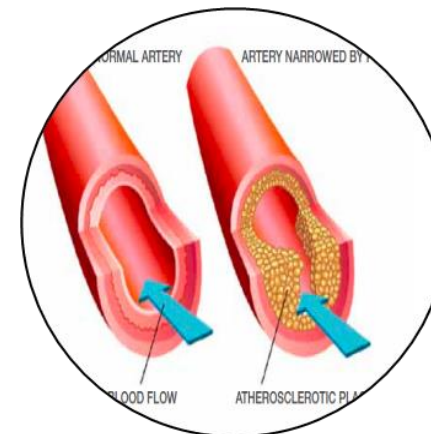
# Plots overlijden

- Algemene populatie: 50-100 per 100,000 per jaar
- Sporters: 6,8 per 100,000 per jaar
  - Vaak jonger
  - Geen CV-risicofactoren
  - Hogere impact ?!
  - Ondanks screening ☹️
- Meer onderzoek nodig



# Aderverkalking

vrt nws



**Intensief duursporten veroorzaakt meer aderverkalking dan gematigd sporten**

- Wat is intensief?
  - >6u per week lopen
  - >10u per week fietsen
- Hoe?
  - Ongekend? → Meer onderzoek nodig →



# Moeten (top) atleten zich zorgen maken?

**NEE!**

- Langere levensverwachting
- Minder cardiovasculaire events (hartinfarcten, plotse dood)



# Terug van de topatleten naar de atleten



# Wat zijn de alarmsymptomen?



- ! Plots bewustzijnsverlies
- ! Drukkend gevoel op de borst
- ! Acute, forse toename van kortademigheid

➔ Bel uw huisarts of contacteer je cardioloog





# Wat met uw kinderen?

- Eerstegraads verwant met cardiovasculaire ziekte = CV-risicofactor
  - Een **niet** te wijzigen CV-risicofactor
  - Risico neemt 1,7x toe (= +70% t.o.v. een persoon zonder familielid)

- Risico met andere CV-risicofactoren

- Hoge bloeddruk: x1,4
- Diabetes type II: x2,5
- Obesitas: x1,8



Essentieel voor hen om de overige risicofactoren onder controle te krijgen!

Heeft u een kind met Diabetes type II: (>30 jaar)?



PROTECTION  
EXERCISE INTERVENTION

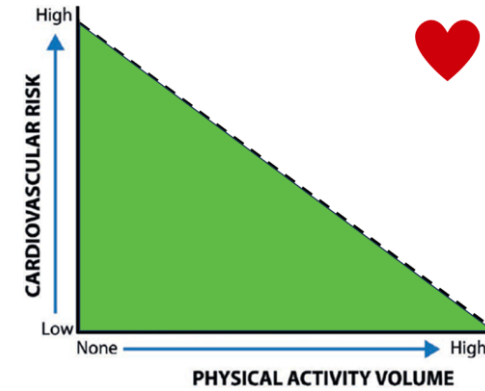
**TYPE 2 DIABETES:  
PREVENTIE VAN HARTFALEN**

Deelnemers gezocht

# Take home messages:

Aanbevolen: 150-300 minuten per week

- MAAR: **Elke stap telt**



Bij alarmsymptomen: contacteer uw huisarts of cardioloog



Athleten hebben een **langere levensverwachting** dan niet-athleten, dus ook *topsport* blijft gezond!

---

Bedankt voor jullie aandacht!



Vragen?

