

HARPA magazine



GROTE HARPA BENEFIET - BARBECUE

ZATERDAG 3 OKTOBER 2015

HERNIEUWING LIDKAART en/of SPORTKAART

dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**
excellence for life

Op een van de warme zomeravonden in juli had ik het genoegen om de verdediging door Miek Hornikx van haar doctoraatsthesis over “Progressie en rehabilitatie gerelateerde behandelingen bij patiënten met Chronisch en Obstructief Longlijden” te mogen meemaken.

Het was vlot en met overtuiging en veel bravoure dat Miek Hornikx haar proefschrift zowel in het Nederlands als in het Engels verdedigde. Met felicitaties van de jury werd haar dan ook de titel van doctor in de kinesitherapie verleend. Miek ook een proficiat van Harpa!

Op onze oproep in het vorige Harpa Magazine voor vrijwilligers hebben een paar leden positief gereageerd. Waarvoor nu al onze dank. In de loop van de volgende dagen bekijken we samen waar zij ons behulpzaam kunnen zijn.

Het laatste medische nieuws in verband met de behandeling van hartpatiënten is hoopgevend. Een meer efficiënter cholesterolremmer zou terugbetaald worden door de mutualiteiten. De technologie heeft ervoor gezorgd dat een nieuwe minipacemaker ontwikkeld werd die rechtstreeks in het hart aangebracht wordt. Onlangs werd in het UZ Gasthuisberg met succes een minipacemaker ingeplant.

Het wandel- en fietsseizoen zijn alweer voor drie vierde voorbij. We stellen vast dat het aantal deelnemers stagneert ondanks de inzet van de teamverantwoordelijken.

Door de extreme warmte hebben we een wandeling geannuleerd en werden er drie avondtrainingen door de kinesitherapeuten beperkt tot een wandeling op de

Finse piste en het verkennen van het park Arenberg. De avond werd afgesloten met een paar rustige turnoefeningen in de schaduw van het gebouw De Nayer.

De daguitstap naar Turnhout was weer een topper van onze sociale activiteiten. Mooie wandelingen in een bosrijk vennengebied en een lekker middag- en avondmaal in het Corsendonks Hof, in een zaal die bij vele deelnemers verwondering teweeg bracht. We kunnen alleen maar hopen dat het wandelteam ook voor volgend jaar zoiets in petto heeft.

In dit Harpa Magazine vindt u ook een overschrijvingsformulier voor het hernieuwen van de sport- en lidkaart. Hierbij doe ik een oproep om het vereiste bedrag te storten voor eind september. We zouden ook graag het werk van onze penningmeester verlichten bij het invullen van de mutualiteitsdocumenten voor de financiële tussenkomst aan wie aan sport doet. Een automatisatie is dan ook een evidentie, zoals verder vermeld in het Harpa Magazine.

Op 3 oktober hebben we dan weer een van onze toppers: de benefiet-barbecue, die zoals voorgaande jaren in Linden doorgaat. We verwachten dan ook dat we jullie met velen hierop mogen verwelkomen en we wensen nu al de vele vrijwilligers te bedanken die deze organisatie mede mogelijk maken.

Na de verlofperiode verwachten we dan ook dat iedereen fitter dan voorheen en met vernieuwde inzet zal deelnemen aan onze wekelijkse trainingen.

Uw voorzitter



Johan Ronsmans BVBA

alle plafonneringswerken in renovatie en nieuwbouw
cementwerken - gyprocwerken - ook kleine herstellingswerken
metalstudwanden - sierpleisters - valse plafonds
metaalstijlen - isolatiewerken - e.a.

**Al meer dan
35 jaar
uw vakman**

Fred. Lintsstraat 140 - 3000 Leuven
016 226487 - 0495 286487
ronsman.jan@skynet.be
BE 0442.160.939 - RPR Leuven

“HET HART EN DE LIEFDE IN BEELD”

DEEL 2 : VRAGEN VAN DE AANWEZIGEN EN ANTWOORDEN VAN DR. K. GOETSCHALCKX

Onze erevoorzitter prof. Luc Vanhees had aanvaard om het tweede deel van onze infosessie te helpen verzorgen. Maar hij moest zich op het laatste moment verontschuldigen wegens onvoorziene familiale gebeurtenissen. Roselien Buys was onmiddellijk bereid om de vragen van de aanwezige Harpaleden te formuleren naar de spreker toe. Hartelijk dank in naam van alle Harpaleden! Zij kon onmiddellijk constateren dat de uiteenzetting over de nieuwe techniek met de MitraClip grote indruk had gemaakt, vermits de meeste vragen op deze nieuwe methode van klepbehandeling sloegen. En de spreker was vol lof over het niveau van de vragen, vermits zij telkens kon verzekeren : "Dat is ook een belangrijke, interessante vraag!"



Kan het MitraClip procédé ook worden gebruikt bij de behandeling van andere klep- lekken?

Op dit moment wordt het MitraClip systeem nog niet voor andere kleppen gebruikt dan voor lekkage van de mitralisklep. Zo leent het procédé zich niet voor bv. de aortaklep. Deze aortaklep heeft een andere soort klepopening met 3 klepblaadjes en daardoor is het technisch niet mogelijk om een nietje te plaatsen. Als het probleem zich situeert ter hoogte van de aortaklep en de aortaklep niet meer voldoende opengaat wegens aortaklepstenose, kan worden beslist om een volledige kunstklep in te brengen langs de lies, via een katheter op een ballonnetje. Deze beslissing komt er wanneer men oordeelt dat het risico van een traditionele operatieve ingreep te hoog is. Dit is vooral bij oudere patiënten van boven de 80, die meestal ook nog andere problemen hebben met bv. de longen of de nieren. De patiënt is volledig in

slaap, zijn hart wordt volledig stilgelegd via een pacemaker, het ballonnetje wordt opgeblazen waardoor de biologische kunstklep zich ontvouwt, de natuurlijke aortaklep wordt kapotgemaakt en opzij geduwd en de nieuwe kunstklep blijft achter.

Hoe lang duurt de procedure met de Mitra- Clip?

De duur is eigenlijk afhankelijk van hoe vlug we de 2 klepblaadjes vastkrijgen. Op zich is het een proberen, niet nadelig voor de patiënt. Als het niet van de eerste keer lukt, kan er zelfs een 10de of 15de keer volgen. Dan duurt de ingreep natuurlijk langer dan wanneer het van de eerste keer lukt. Normaal wordt één patiënt ingepland voor één halve dag van 9 tot 11 u. Een tweede patiënt wordt behandeld in de namiddag. "De duur is van secundair belang, als het eindresultaat maar prima is!"

Duurt de revalidatie na de MitraClip proce- dure even lang en even moeilijk als na een gewone operatie aan de kleppen?

Het is duidelijk dat de revalidatie na een gewone hartoperatie niet meer hetzelfde is als 10 of 20 jaar geleden. De meeste patiënten liggen veel minder lang op intensieve zorgen en na MitraClip kunnen ze meestal al na 1 nacht hospitalisatie naar huis vertrekken. Vaak gebeuren operaties aan het hart nu langs minimaal invasieve weg, waarbij men slechts een klein sneetje maakt i.p.v. de hele borstkas open te maken. Vandaar dat de focus van de cardiale revalidatie nu veel meer kan liggen op secundaire preventie dan op revalidatie in de strikte zin van het woord, bij middel van een goede levensstijl, meer lichaamsbeweging en gezonde voeding, waardoor men minder kans



maakt op nieuwe problemen. Ook MitraClip patiënten zullen aangemoedigd worden om meer actief te zijn en bv. meer te gaan stappen.

Is de MitraClip procedure de beste oplossing voor oudere mensen, als men weet dat een open hartoperatie toch veel meer risico's oplevert?

Wanneer een nieuwe techniek wordt uitgevonden, is het altijd moeilijk om te beslissen welke patiëntencategorieën daar meest mee gebaat zijn. Het is ook zo dat algemene anesthesie een enorme evolutie heeft meegemaakt en dat de risico's om iemand volledig in slaap te doen veel verminderd zijn. De operatieve vervanging van een klep is sterk geëvolueerd. Het operatief risico hangt ook af van het feit of alleen de klep moet worden vervangen, één klep of twee en of er ook overbruggingen bij zijn. Ook MitraClip patiënten moeten nog volledig in slaap gedaan worden. Er is wel een verschil in duur van de ingreep. Niet elke kleplekage en niet elke klep komt in aanmerking voor een eenvoudige oplossing met de nieuwe techniek. Wanneer er aan de klep verkalkingen zitten, is het minder goed mogelijk om zo'n nietje ideaal te plaatsen. Het is zeker zo dat de MitraClip procedure voorbehouden blijft voor de patiënten van wie men oordeelt dat de operatieve oplossing te gevaarlijk is. Het moet telkens in teamverband worden beoordeeld wat voor ieder individu best is. Ook de wil van de patiënt speelt meer en meer mee. In de geneeskunde van de toekomst zal de mening van de patiënt steeds meer meetellen. Ook de kostprijs is een belangrijke factor. Op dit ogenblik is er nog geen terugbetaling voorzien voor de MitraClip procedure. De kostprijs wordt nog voor $\frac{3}{4}$ gedragen door het ziekenhuis. Gasthuisberg doet dat omdat men niet achterop kan blijven bij het toepassen van een dergelijke nieuwe techniek ten opzichte van andere ziekenhuizen. En de patiënt moet ermee akkoord gaan om de rest uit eigen zak te betalen. En zo wordt de MitraClip nog niet in volle vaart geplaatst. En wij hopen dat alles zo vlug mogelijk in orde komt i.v.m. de terugbetaling.

Wij hebben een dossier ingediend en we hopen dat de overheid zal beslissen om de terugbetaling te voorzien. In Nederland is dat nu al het geval.

Wat is mitralisklepprolaps?

Een van de oorzaken waarom een mitralisklep kan lekken is dat het hart of de voorkamers te groot zijn geworden waardoor de klepbladen minder overlap hebben in het midden, omdat alles uitgerekt is. Een andere oorzaak is prolaps, een aandoening waarbij de klepbladen verdikken doordat er teveel bepaalde eiwitten aanwezig zijn waardoor de klepstructuur als het ware aangroeit. Daardoor gaat een van de klepbladen doorbuigen op het moment dat de klep moet sluiten. Als een klep normaal sluit, moet ze in het midden een beetje overlap hebben en de rest van de klep moet op horizontaal niveau blijven. Bij prolaps zakt een van de klepbladen door, waarbij de overlap functies niet meer goed zijn, met een lekkage als gevolg. Ook prolaps komt in aanmerking voor een MitraClip, alhoewel die bij prolaps een beetje moeilijker te plaatsen is.

Iemand die toch elke maand zijn bloed moet laten onderzoeken bij zijn huisarts omwille van zijn bloedverdunner, zou die niet best telkens ook zijn CRP laten meten?

De bepaling van CRP (C-Reactief Proteïne) wordt uitgevoerd om de mogelijke aanwezigheid van een ontsteking aan te tonen of uit te sluiten. Ook om het effect van een medische behandeling met ontstekingsremmer te volgen. Er is een grote studie gebeurd waarbij een cholesterolbepaling werd gedaan bij vrij jonge mensen die gezond waren en goede cholesterolwaarden hadden. Aan de ene groep die gezond was heeft men cholesterolverlagende medicamenten gegeven, ook al was de cholesterol al laag. En aan een andere groep heeft men niets gegeven. Vele jaren later bleek dat de groep die geen verhoogde cholesterol had, maar wel verhoogde ontsteking in het bloed, toch baat had bij cholesterolverlagende medicatie. Van deze medicatie is geweten dat die ontsteking afremt. Toen is er een hele discussie geweest over de vraag of deze cholesterolverlagende medicatie aan iedereen moet worden voorgeschreven. Als wij kijken naar de patiënten die op de revalidatieraadpleging komen, neemt de grote meerderheid al cholesterolverlagende medicatie (statines). Want iedereen die al iets aan de bloedvaten heeft gehad (stent, overbrugging, infarct...), heeft al voldoende reden om een cholesterolverlagend middel te nemen. Dat heeft een gunstige invloed op ontstekingen in het bloed. Maar het heeft verder weinig meerwaarde om die CRP ook te kennen, als er geen verdere extra behan-



deling aan gekoppeld wordt of wanneer die niet leidt tot een verschil in behandeling. Die zou wel kunnen worden gebruikt wanneer er bv. discussie is over de dosis van een bepaald medicament. Bepaalde behandelingen met ontstekingsremmers, zoals Voltaren en Apranax, zijn echt ongunstig. Die verhogen de kans op een hartinfarct. Het is niet gewoon een kwestie van 'ik neem iets tegen ontsteking en ik word er gezonder van!' Het ligt veel complexer. Nu is men wel bezig met behandelingen waarbij men een soort antistoffen gaat inspuiten om de ontsteking die men meet te behandelen. Dat gebeurt nu op een heel nieuwe manier, met een soort biologisch middel. Maar die biologische behandelingen gebeuren alleen nog maar in studieverband.

Is het belangrijk dat iemand die heel vaak moet plassen, dat ook meldt aan zijn huisarts en waarom?

Natuurlijk een heel moeilijke vraag om daarop een antwoord te geven. Er kunnen verschillende oorzaken zijn. Dat kan te maken hebben met het hart, maar ook met de medicatie die men neemt. Sommige mensen moeten vocht afdrijvende medicatie nemen voor het hart. Er kan suikerverlies zijn in de urine en dat leidt tot veel moeten wateren. De huisarts is de aangewezen persoon om verschillende oorzaken na te kijken en in dit verband een beslissing te treffen.

Nadat een aanwezig Harpalid was flauwgevallen in de zaal, nadat hij juist aan zijn buur had verteld dat hij al een hele tijd niet had gegeten, kwam volgende vraag spontaan op dagen: "Wat kan u ons aanraden i.v.m. eten in functie van onze Harpatrainingen?"

Een zware maaltijd voor het sporten bekomt ons zeker niet. Het bloed in ons lichaam wordt verdeeld over de verschillende organen in functie van wat wij aan het doen zijn. Wanneer wij erg vetrijk eten, gaat het bloed vooral naar de maag, de darmen en de lever. Dan vergt het eten in de daarop volgende uren een grote hoeveelheid bloed om de maaltijd verteerd te krijgen. Dan kan datzelfde bloed niet naar je benen gaan om te sporten, te stappen of te fietsen. Een zware maaltijd voor het sporten is zeker niet aangewezen. Om goed te kunnen sporten heb je energie en suiker nodig. En als je niet hebt gegeten heb je zeker een drankje nodig waarin een beetje suiker zit. Het is ook belangrijk om een onderscheid te maken tussen voeding die gericht is op gezondheid op lange termijn en voeding die gericht is op het verbeteren van de prestatie. Dat zijn twee totaal verschillende zaken. Aan sporters die superprestaties moeten leveren wordt aangeraden om veel pasta te eten en tij-

dens het sporten iets te drinken waarin zowel suiker als zout zit. Harpaleden kunnen best 1 uurtje voor de training een lichte maaltijd gebruiken die vooral ook koolhydraten bevat. Dat is beter dan nuchter sporten, want dan moeten onmiddellijk de reserves worden aangesproken. Ook een drankje wordt aangeraden waarin suiker zit en bij veel zweten best ook een beetje zout.

Wordt er in de kliniek revalidatie voorzien voor mensen die binnenkomen met het gebroken-hart-syndroom? Althans in het begin geven ze de indruk dat ze een hartinfarct hebben gehad of dat ze er een aan het krijgen zijn.

Er wordt zeker revalidatie aangeraden. Er bestaan nochtans geen onderzoekresultaten specifiek voor deze patiënten waarin wordt aangetoond dat het risico op hervallen vermindert door revalidatie. Het is wel zo dat sporten in het algemeen wordt gezien als positief tegen stress en het omgaan met stress. Sporten maakt gedachten vrij en heeft een positief effect op hoe men zich voelt. Dan zal het zeker ook positief zijn voor de gezondheid van deze patiënten. Daarom wordt revalideren ook in Gasthuisberg sterk aangeraden. Wij willen vermijden dat mensen uit ongerustheid en angst, want ze hebben wel een en ander meegemaakt aan hun hart, voortaan blijven stil zitten in hun zetel. En dat is zeker ongezond! In dat opzicht is het belangrijk dat ook deze patiënten blijven bewegen en niet blijven kampen met angst en onzekerheid, maar een actief en positief leven leiden. Daarom wordt revalidatie sterk aangeraden ook voor deze patiënten met het gebroken-hart-syndroom, alhoewel er geen wetenschappelijke gegevens bestaan in functie van deze groep. Deze groep blijft ook een kleine patiëntenpopulatie in vergelijking met de infarctpatiënten.

In zijn kort dankwoord verzekert onze voorzitter Alfons November dat hij vooral zal onthouden dat gehuwd zijn en gelukkig gehuwd zijn heel positief en belangrijk zijn voor een mens. Hij dankt dr. Katje Goetschalckx en Roselien Buys omdat zij hun vrije namiddag hebben opgeofferd om er een buitengewone namiddag van te maken voor Harpa. In naam van alle Harpaleden wordt hun nog een kleine attentie aangeboden. Onze voorzitter eindigt met iedereen een goede thuiskomst toe te wensen.

Verslag: Jo Beyen



07.30

Parking Bodart.

Onze dubbeldekker vertrekt rustig met 79 « wakkere » hartpatiënten naar zijn eerste bestemming: bezoekerscentrum Klein Engeland en de wandelingen in het Vennengebied.

Tijdens de rit verwelkomt René de daguitstappers en wenst iedereen een aangename dag.

Voorzitter Fons en mede-dagorganisator Paul komen rond met de gekleurde middagmaalbriefjes, maar niet iedereen herinnert zich de gevraagde maaltijd. Niet getreurd: hier en daar wisselt men van gerecht en zo krijgt iedereen zijn/haar ofwel zalm, ofwel kalkoensnede. Smakelijk.

09.00

Aankomst Klein Engeland en het Vennengebied.

30 wandelaars gaan voor de 8 km route; 43 voor de 4km; de anderen blijven in de hoeve en genieten van een drankje en de zon. Die was van de partij en zorgde voor een schitterend kleurenpalet. De natuur kan zeer mooi zijn en uitnodigen tot rust en blijde mensen. Onder het wandelen tetteren wij over koetjes en kalfjes en...genieten. Na deze mooie tocht was er tijd voor een biertje van de streek of een andere verfrissing

11.30

Naar het Corsendonks Hof in Oud-Turnhout om te lunchen.

Een ploeg van obers wachtte ons op en verwelkomde ons zeer hartelijk.

Wij zaten aan ronde tafels met 8 personen. Tot moment om elkaar beter te leren kennen of om met vrienden/kennissen bij te praten. De lunch was heerlijk en iedereen voelde zich thuis.

De zaal is een gerestaureerde hoeve, nogal barok aangekleed, maar zeer verrassend.

13.45

30 stappers begonnen een kleine ronde van 4 km in het natuurgebied Tikkebroeken; de 49 anderen hadden ingeschreven voor een bezoek aan het Speelkaartenmuseum.

Beide groepen keerden enthousiast terug van hun activiteit.

De grote markt van Turnhout was de ontmoetingsplaats. Een overheerlijke zon nodigde uit te genieten van de terrassen. Tussen de fonteintjes spetterden de kinderen vol overgave met het verfrissende water. Het was volop zomerse pret.

17.15

Met de bus terug naar het Corsendonks Hof voor een koud buffet rijkelijk voorzien van vleeswaren, kaas, vis en soorten broodjes.

De eigenaar van het Hof kreeg een verdiend applaus. Ook onze wandelorganisatoren verdienden alle lof. Merci, René, Paul en hun vrouwtjes. Het was bijzonder goed.

19.00

Terugreis naar Leuven

Iedereen was gelukkig, blij. De dag beantwoordde zeker aan de verwachtingen van een, laat ons zeggen, toch stilaan verwend publiek. Alle jaren zorgen voor zo'n hoogtepunt is toch niet simpel.

De chauffeur kreeg ook zijn verdiend applaus want draaien en keren op soms smalle wegen is niet zo eenvoudig.

Tot slot: nen DIKKE merci organisatoren; het was heeeeeeel goed!!!

Wij kijken vol spanning en verwachting uit naar volgend jaar.

Leo Dierckx

TUSSEN DE LIJNEN

6 juni 2015. Vandaag is D-day reeds 71 jaar achter de rug. Onze pa had het er elk jaar over. In het krantje van Harpa hadden we maanden geleden op de wandelkalender al gelezen : daguitstap Turnhout.

Als de bus vertrekt om 7 u 30 op parking Bodart, loopt de wekker af. Vlug opstaan, stevig ontbijten want de dag is nog lang. Vandaag trouwt onze zoon dus voor ons geen daguitstap dit jaar. Net zoals vorig jaar heeft het weer de voorbije 24 uren lelijk huis gehouden.

Maar al bij al, niet teveel schade. De bloemen van onder de terrastafel halen. Lintjes aan deur en brievenbus knopen. Mijn haar zit goed. Mijn schoenen stappen gemakkelijk. Schoenen kiezen voor een feest is niet gemakkelijk. Het juiste evenwicht tussen net nog comfortabel... net mooi en feestelijk genoeg. Ik ben er klaar voor.

Mijn gedachten dwalen af. De zon schijnt vandaag, wat een geluk ! Alles lijkt vredig op dit kleine lapje tuin rond ons huis waar stilte heerst. Zo zullen de leden van Harpa nu ook de eerste wandeling ervaren : 3 of 8 km in de pure natuur. Vóór de middag bezoekcentrum Klein Engeland om de wandeling in het Vennengebied te maken onder de deskundige begeleiding van René en/of Janine, voorzitter Fons November en mede organisatoren Paul en Mia, Jacqueline en Jeanine. Voor hen vandaag is vrije tijd synoniem van werktijd : plannen, organiseren, controleren, begeleiden, opletten, uitleg geven... in de bus, in het Vennengebied, in Tikkebroeken, in het museum van de speelkaart.

Maar wie hen kent weet : ze doen het graag en goed ! Maar de grote wereld wacht, de trouw eist ons weer op. Instappen, vertrekken, Stadhuis Leuven, Abdij van Vlierbeek, " Ja " en " Ja " en ze zijn getrouwd. Hopelijk en we geloven erin is de houdbaarheidsdatum van hun jawoord zeeer lang.

Ik mocht in avant-première het verslag van Leo Dierckx lezen en weet dus tijdens dit schrijven : ronde

tafels van 8 personen in het prachtig decor van het Corsendonks Hof in Oud-Turnhout... om te lunchen. Maar wij mogen niet klagen : ook wij zijn lekker aan het eten aan de feestdis.

Wanneer we moe maar tevreden de taxi naar huis nemen, beladen met bloemen, want het jong koppel vertrekt morgen op huwelijksreis en kunnen er dan niet voor zorgen, zie ik het ochtendgloren reeds in het oosten en fluiten de vogeltjes. Het is dan ook 5 u 's morgens. De wandelaars van Harpa zullen nu wel de onschuldige slaap der gelukzaligen slapen. Nog even en ook ik zal " vertrokken " zijn. Ons vader, D-day, de Harpa vrienden, de familie en kennissen, alles " passeert de revue " voor mijn geest. Wat een rare bokkensprongen maken onze gedachten toch ! Zondagmiddag : eindelijk wakker ! Tijd zat vandaag om bij een kopje koffie en een hapje na te genieten van de dag van gisteren. Ik weet : de Harpa leden van de daguitstap hebben nu waarschijnlijk hetzelfde gevoel. Morgen eens horen tijdens de aqua gym.

En nu vakantie in zicht - wanneer jullie dit lezen is ze al wel voorbij, maar dit zijn tips die voor een volgende vakantie ook gelden -. De dingen even laten rusten.

Onder een boom in de tuin zitten en met een tikje weemoed denken aan wat voorbij is.

Onthaasten ? Wel het zit in de genen : iets doen of niets doen. Ik ga trachten bruggen te bouwen naar de derde generatie die er aan komt. Een kindje dat geboren wordt is een wonderlijke gebeurtenis en dus zoals zovele generaties vóór mij zal ik die gebouwde brug trachten over te steken naar kinderen en kleinkinderen toe.

En voor de rest : onthaasten, loslaten, doorgeven... allemaal kenmerken van oud worden.

Maar vooral : allemaal dingen die goed zijn voor het HART.

Mich

RESTAURANT



Potestraat 4
B-3020 Herent

Hilde Peremans
Tel.: 016/350 667
Gsm: 0497 125 275
Fax: 016/350 667
E-mail : dekapelhoeve@hotmail.com
www.dekapelhoeve.be

Openingsuren :
maandag : van 17u tot 21u30
woensdag : van 17u tot 21u30
donderdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21u 30
vrijdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21 u 30
zaterdag : van 18 u tot 21 u30
zondag : van 12 u tot 14u en van 18 u tot 21 u 30
dinsdag gesloten





HET HARPA CYCLING TEAM IS DIT JAAR AL AAN ZIJN VIERDE SEIZOEN TOE.



Die vierde editie dreigde in mineur te beginnen nadat de deelname aan de Ronde van Vlaanderen werd geannuleerd. Richard Vandongen liet dit niet gebeuren.

Na een heroïsche Gent-Wevelgem, waar beroepsrenners van de weg werden geblazen en slechts 39 van de 200 deelnemers de aankomst bereikten, trok hij het pad op om als een Flandrien pur sang tegen de wind in te gaan boenken en de ongunstige weersomstandigheden te trotseren om voor ons alsnog een rit uit te stippelen. Een week later leek het weer nog steeds geen betere intenties te tonen. De ochtend van die rit was er één vol kou en regen, eigenlijk geen weer om een hond door te jagen, laat staan een hartpatiënt op een fiets. En zie, een uur voor het vertrek stopte de regen, en toen we aan de Spuyse verzamelden was ook de weg droog. Warm was het nog steeds niet, een frisse 8° C, maar we waren allemaal goed ingeduffeld en popelden om eraan te beginnen. Na de klassieke foto gingen we op weg, en, geloof het of niet, na 2,5 km, in de Oud-Heverleestraat, hadden we onze eerste prijs van het prille seizoen te pakken: een leuke band en dus afkoelen eer we goed en wel waren opgewarmd. Maar ook hierdoor lieten we ons niet afremmen, vastberaden als we waren, en onvervaard zetten we onze tocht voort, en voort, en ... werden we niet meer gehinderd door wat dan ook. Na een verwarmende rust in de Serrist in Eizer, trokken we verder richting Leuven. En gaandeweg werd het weer beter, in die mate zelfs dat we de laatste 5 km van een schuchter zonnetje konden genieten. Zo kreeg het Ronde van Vlaanderen-weekend voor ons een "koers naar de zon"-karakter. Een mooi begin.

Twee weken later loodste wegwake Willy ons door de prachtige appelbloesems om en rond Wilderen en nog eens twee weken daarna konden we in Bierbeek nog steeds genieten van de bloesems van appelboer Vandervelpen.

Tussendoor trokken we dan op bedevaart naar Scherpenheuvel, waar verbreed werd met de wandel-

laars, die sinds mensenheugenis een jaarlijkse traditie van die uitstap hebben gemaakt.

Er volgden ritten naar Perk, Baal, Grimbergen, Nederokkerzeel en het Zennegat, waarbij telkens andere wegwake de leiding namen, telkens weer een prima uitgestippeld parcours aanboden en ons lieten genieten van mooie stukjes Vlaanderen.

Ondertussen waren we eind juni naar Tervuren getrokken voor het Belgisch kampioenschap. De dag voor de profs in actie kwamen verkenden we de rit en zagen dat het goed was. We werden begeleid door een wagen van de Vlaamse wielrijdersbond, met oud-beroepsrenner Ronny Vanmarcke aan het stuur. Hartverwarmend om de passie voor de fiets te ervaren van een gewezen prof en te voelen op welke manier hij zich blijft inzetten voor de Vlaamse fietser.

Een bijzondere vermelding ook voor de wind. Nadat hij in april bijna meer renners in de gracht liet belanden dan dat er in Wevelgem geraakten, kwam hij opnieuw stokken in de wielen steken toen wij klaar stonden om naar Oostende te vertrekken. Een voorspelling van 6 Beaufort was net iets te veel van het goede, en de beelden van het voorjaar indachtig werd afgezien van het voornemen om die dag naar Damme en terug te rijden. Wie aan zee was of naar het nieuws gekeken heeft, weet ondertussen dat de kans groot was dat ook wij in de gracht zouden zijn beland.

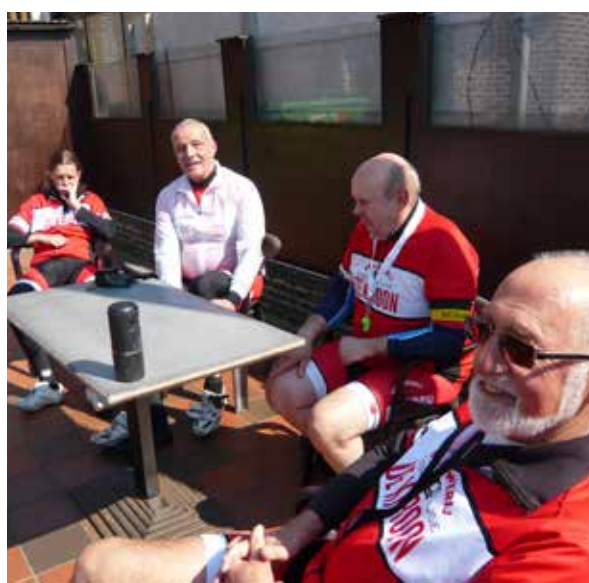
Wij zijn zeer verheugd dit jaar ook weer enkele nieuwe deelnemers in ons pelotonnetje te zien opduiken en hopen langs deze weg geïnteresseerde lezers aan te trekken om het eens te komen proberen. Iedereen welkom.

Gabriël

HARPA CYCLING TEAM



FIETSTOCHT ZENNEGAT



GLETSCHER MARATHON

DRIE HARPALEDEN GAAN DE UITDAGING AAN

Marcel (Mertens), Madeleine (Jansen) en Claudine (Van Volsem) zijn lid van de vzw Join2Bike. Dat is een beweegproject dat mensen aan het fietsen wil brengen ongeacht leeftijd, fysieke conditie of beperking, op een gezonde en wetenschappelijk verantwoorde manier. Alle leden zijn geïnspireerd om met enthousiasme mensen te helpen hun dromen te realiseren en vastberaden samen bergen te verzetten.



Om sporters met een fysieke beperking de mogelijkheid te bieden een aangepaste sportieve fiets te ontleen aan een billijke prijs om zo de opgebouwde conditie te onderhouden en/of te verbeteren werd de fiets-o-theek Niko opgericht. Fiets-o-theek Niko is een samenwerking met het adviescentrum voor driewiel-fietsen en handbikes van het Universtair Ziekenhuis Leuven, campus Pellenberg.

Naast het trainen op zondagmorgen wordt er ieder jaar een buitenlandse reis georganiseerd. Zo werden de Mont Ventoux, de Galibier en de Kaunertalerstrasse al beklommen.

Dit jaar trokken alle sportievelingen en revalidanten terug naar de Kaunertal. Maar een 10-tal leden – waaronder Marcel, Madeleine en Claudine – koppelde hieraan een nieuwe uitdaging. Op 2 juli 2015 vertrokken zij met de fiets vanuit Zaventem naar de Kaunertaler Gletscherstrasse in Oostenrijk. Het startschot werd gegeven door de burgemeester van Zaventem, nadat we op het gemeentehuis eerst vergast werden op een ontbijt aangeboden door de Rotary Club. Er werd nog een kleine stop ingelast aan het stadskantoor van Leuven waar de schepen van sport ons een paar bemoedigende woorden toesprak. En we waren vertrokken voor een tocht van 980 km

in 7 dagen! Natuurlijk was deze uitdaging gekoppeld aan een goed doel: door sponsoring zorgden we voor een financiële injectie voor de fiets-o-theek Niko.

Via Aachen, Koblenz, Wiesbaden, Ettlingen, Villingen, Bregenz en Sankt Anton arriveerden we op 9 juli in Platz. De geleverde inspanningen vielen best mee, maar van de warmte hadden we wel wat last. De temperaturen liepen tussen de 30 en de 39 graden. Na een rustdag in het Weisseespitze hotel waren we terug in conditie om de Kaunertaler Gletscherstrasse te beklimmen. Na een aantal haarspeldbochten en stijgingsgraden tussen 8,5 en 16 % bereikten we de top op 2750 m hoogte.

Claudine Van Volsem

Het uitgebreide relaas van ons exploit is te vinden op:

facebookpagina Gletscher marathon.
<https://facebook.com/gletschermarathon2015>.

Op website <http://www.join2bike.be/> ziet u waar Join2bike voor staat.

■ PROFICIAT, “DOCTOR” MIEK !



Op maandag 6/7 was het eindelijk zover....onze kinesitherapeute Miek Hornikx zou gepromoveerd worden tot doctor in de revalidatiewetenschappen en kinesithérapie.

De afgelopen 4,5 jaar heeft Miek, binnen de afdeling Pneumologie, onderzoek uitgevoerd om de behandeling van patiënten met een bepaald longprobleem, COPD, te verbeteren. De focus van haar doctoraat lag in het beschrijven van het ziekteproces bij patiënten met een zeer milde vorm van COPD, alsook het opzetten van nieuwe behandelingsmodaliteiten om de spierzwakte, het verminderd uithoudingsvermogen en de fysieke inactiviteit die gepaard gaan met deze ziekte aan te pakken.

Op de dag van de verdediging heeft Miek een korte, maar duidelijke presentatie gegeven over de inhoud van haar doctoraatsthesis. Nadien werd ze onderwor-

pen aan een vragenvuur van 4 juryleden, waarvan 1 afkomstig was uit Griekenland. Zoals we Miek kennen, heeft ze deze vragen zowel in het Nederlands als in het Engels met veel overtuiging beantwoord. De juryleden en de voorzitter hadden dan ook niet veel tijd nodig om te besluiten dat Miek met glans geslaagd was. Het was heel fijn om te zien dat iedereen met haar heeft meegeleefd en oprecht tevreden was met haar prestatie. Na een dankwoord van Miek en haar promotor, werd deze mooie dag afgesloten met een hapje en een drankje in de inkomhal van Gebouw De Nayer.

Van harte proficiat, Miek. Nu mogen we vol respect een nieuwe titel toevoegen aan de lange lijst van je kwaliteiten als kinesitherapeute, begeleidster, luisterend oor, reanimatiespecialiste ... en vriendin !

Dominique Michaux



Sinds het begin van het jaar zijn drie van onze kinesitherapeuten moeder geworden van een tweede kindje:

- op 10 januari beviel Nele Pattyn van Milan, een broertje voor Mathis
- op 15 maart kwam Febe ter wereld, dochter van Ellen Coeckelberghs en zusje van Robbe
- op 21 mei werd Samuel geboren, een zoontje voor Helena Van Mechelen en een broertje voor Arwen.

Aan de mama's, papa's en families wensen we van harte proficiat !

■ INTERVIEW LOUIS VERTONGEN, HARPALID NR. 873

Al geruime tijd stond een interview met Harpalid 873, Louis Vertongen, op het programma. Er werd speciaal aan hem gedacht, omdat het bestuur had gehoord dat Louis vrijwilligerswerk doet in Gasthuisberg. Maar zelfs voor gepensioneerden is zo 'n interview vlugger gezegd dan gedaan. Er werden afspraken gemaakt, om samen te komen voor of na de trainingen. Maar wanneer Louis aanwezig was, was ondergetekende er niet. Ook de vakantieperiode speelde parten. Het heeft een tijd geduurd, maar uiteindelijk krijgen we hier toch een concreet beeld van een concreet Harpalid, met zijn achtergrond en vooral ook zijn inzet voor anderen.

Familiale achtergrond

Louis is geboren te Asse in 1947 en tijdens zijn jeugdjaren heeft hij gewoond in Heusden Zolder. Zijn middelbare school liep hij in St-Thomas (Brussel), waar hij Wetenschappelijke A heeft gedaan. Nadien heeft hij in Leuven wiskunde gestudeerd en vervolgens legerdienst gedaan.

Sinds 1971 is hij gehuwd met Paula Bervoets. Zij hebben 4 zonen en nu ook al 5 kleinkinderen (3 jongens en 2 meisjes).

Sinds 1976 wonen Louis en Paula in Korbeek-Lo.

Louis heeft gewerkt bij het informaticabedrijf Orda-B, dat nadien Ardatis werd en nadien Cegeka.

Ervaringen als hartpatiënt

In 2001 heeft Louis een hartinfarct gehad. Er werden verschillende dilataties uitgevoerd.

En sindsdien is hij een bijzonder gemotiveerd, actief lid van Harpa.

Begin 2015 heeft hij een open hartoperatie gehad (stenose van 95 % aan de twee kransslagaders) en nu nog is hij bezig met zijn revalidatieperiode in Gasthuisberg.

Louis getuigt dat er zeer goede en gevarieerde trainingen worden gegeven door zeer goede kinesisten. "Harpa is voor mij een toffe vriendenkring geworden waar heel wat mensen over hun ervaringen als hartpatiënt kunnen vertellen!"

Vrijwilligerswerk in Gasthuisberg

Sinds 2013 doet Louis vrijwilligerswerk op de afdeling oncologie. Dit werk is voornamelijk een bijdrage op logistiek vlak, d.w.z. maaltijden uitdelen en nadien terug afruimen; koffie, thee of water brengen bij de patiënten; hulp bieden (niet medische taken)



aan patiënten; een babbeltje slaan hier en daar, voornamelijk met mensen die alleen zijn.

Er zijn gemiddeld een honderdtal dag opnames op deze afdeling en dat is veel om die taken met 2 à 3 personen te doen. Maar dat lukt wel.

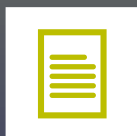
Aangezien deze patiënten met dezelfde pathologie regelmatig in behandeling komen, ziet hij hen ook regelmatig terug, zodat hij ze beter leert kennen en beter leert mee om te gaan.

Hij vindt het een dankbare job die veel levenservaringen bijbrengt. Soms zijn er heel moeilijke momenten als patiënten weinig of geen beterschap zien in hun behandeling en als de toekomst weinig perspectieven biedt. "Dan trachten wij deze patiënten te steunen, moed en hoop te geven waarvoor wij de nodige opleidingen hebben gevolgd binnen het ziekenhuis."

Jo Beyen

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

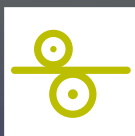
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN



Drukkerij Ameel
Platte-Lostraat 216 | 3010 Kessel-Lo
Tel. 016 25 30 66 | Fax 016 25 51 06
info@ameel.be | www.ameel.be

BELANGRIJKE WIJZIGING INZAKE DE ZIEKENFONDSFORMULIEREN.



NIEUWE PROCEDURE:

- U hoeft zelf niets meer doen !!!
- Het ingevulde en gepersonaliseerde formulier wordt door Harpa begin januari van elk jaar (*) rechtstreeks aan het betrokken ziekenfonds bezorgd voor alle leden die het lidgeld van 52,00 € betalen.

(*) dus voor de eerste maal met vermelding van het werkjaar 2016

Om dit te kunnen verwezenlijken moeten wij uiteraard nog weten bij welk ziekenfonds u bent aangesloten. Daar het merendeel van onze leden is aangesloten bij de CM (Christelijke mutualiteit) **vragen wij enkel aan de leden die NIET zijn aangesloten bij de CM om ons hun ziekenfonds te laten kennen.** Gelieve ons bijgevoegd formulier ingevuld en ondertekend te bezorgen.

Dus alle leden die ons dit formulier niet bezorgen zullen geregistreerd worden als zijnde aangesloten bij de CM.

HERNIEUWING LIDKAART en/of SPORTKAART



Indien u wenst lid te blijven dient u 92,00 € te storten op onze rekening behalve in volgende gevallen:

- U neemt deel aan één of meerdere trainingssessies als op rust gesteld personeelslid van de KU Leuven - in dat geval dient u 75,00 € te betalen
- U neemt niet deel aan een trainingssessie - in dat geval dient u 18,00 € te betalen
- U gaat enkel naar de fitness in Respiro - in dat geval dient u 18,00 € te betalen (het abonnement van Respiro - jaarabonnement van 395.00 € of maandelijkse domiciliëring van 34.00€ - dient rechtstreeks aan Respiro te worden betaald)
- U wenst steunend lid te worden of te blijven - in dat geval stort u minimum 75,00 € op onze rekening.

Gelieve uw betaling uit te voeren liefst voor eind september.

Met onze beste dank.

Het bestuur

LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

info@lambrechts-tuinmachines.be • www.lambrechts-tuinmachines.be



STIHL®



ZATERDAG 3 OKTOBER 2015



GROTE HARPA BENEFIEET - BARBECUE



**PAROCHIEZAAL SINT - KWINTEN,
Korenbloemstraat 12, LINDEN
van 11.30 u tot 15 u en van 17.30 u tot 20 u**



APERITIEF EN HAPJE

VIS- OF VLEESMENU

(de keuze dient bij inschrijving vermeld te worden)

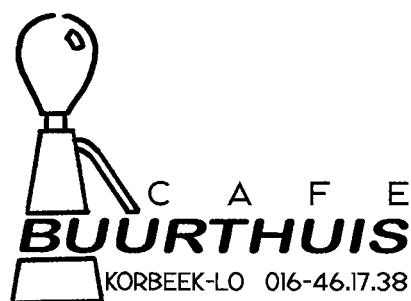
Het **vismenu** bestaat uit
een kabeljauwpapillotte en een stuk zalmfilet.

Het **vleesmenu** bestaat uit
een kippenbrochette, bbq worst en een gemarineerd kalkoenlapje
Slaatjes, groenten, sauzen, brood

Het **kindermenu** bestaat uit
2 stukken vlees naar keuze: chipolata, hamburger, kipfilet

Inschrijven tot 26 september 2015
Ook familie en vrienden zijn van harte welkom. Nodig ze uit !

Prijs: 21€ per persoon • Kindermenu: 10€
Contactpersonen: Fons November of Dominique Michaux
Inschrijven kan via bijgevoegd formulier.



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstijlen in onze meer dan 12.000 m² toonzalen

MEUBELN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

Tel: (016) 56 90 18 Fax: (016) 56 22 32



DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be

EERSTE DRAADLOZE MINIPACEMAKER



Eerste draadloze minipacemaker

Cardiologen hebben voor het eerst in België de kleinste draadloze pacemaker ter wereld ingebracht bij een hartpatiënt. De pacemaker ter grootte van het topje van een pink wordt op een totaal andere manier ingebracht dan een conventionele pacemaker.

Draden zijn zwakke punt van klassieke pacemaker

De klassieke manier om een pacemaker in te brengen was de laatste dertig jaar niet meer veranderd: om het hart te stimuleren plaatst men onder de huid een toestel ter hoogte van de schouder. Vanuit dat toestel vertrekken een of meerdere elektrische draden, de zogenaamde 'leads', naar het hart. Die draden geven elektrische impulsen aan het hart. Hoewel de conventionele pacemakers nog steeds een uitstekende reputatie hebben, vormen de draden het zwakke punt van de klassieke technologie.

Draadloos

De nieuwe technologie wordt dan ook als een mogelijke medische doorbraak gezien. Niet alleen is de pacemaker zelf tien keer kleiner, ook het inbrengen gebeurt op een heel nieuwe manier. De arts brengt met een lange katheter het apparaatje via een bloedvat in de lies tot in de hartkamer. In tegenstelling tot een traditionele pacemaker komt deze ultrakleine pacemaker met kleine weerhaakjes rechtstreeks in het hart te zitten: er is geen draad meer nodig.

Voordelen

De nieuwe technologie heeft een aantal mogelijke voordelen voor de patiënt, zowel tijdens als na de ingreep.

Omdat de pacemaker kleiner is en geen draden nodig heeft, verwachten artsen op lange termijn minder kans op complicaties. De draden van de conventionele pacemaker geven bij vijf tot twaalf procent van de patiënten kans op verwikkelingen, zoals klaplong, het loskomen van de draden of technische defecten.

Geen weken rust, maar slechts uren

Na een traditionele ingreep moet een patiënt enkele weken de bewegingen van zijn arm beperken om ingroei van de draden mogelijk te maken. Bij de nieuwe technologie kan de patiënt de dag zelf, zes uur nadat hij wakker is, bewegen zonder beperkingen. Bovendien is de nieuwe pacemaker niet zichtbaar onder de huid omdat hij in het hart zit.

Veelbelovende technologie

Artsen in UZ Leuven maakten gebruik van een Micra Transcatheter Pacing System van de firma Medtronic. De ontwikkelingsfase van die minipacemaker is zopas afgelopen. Een eerste studie bij 140 patiënten gaf uitstekende resultaten. Een tweede studiefase bij 780 patiënten in vijftig medische centra zal de efficiëntie en veiligheid van de Micra-pacemaker verder evalueren.

De dienst hart- en vaatziekten van UZ Leuven gelooft alvast in de nieuwe, veelbelovende technologie. Om de artsen verder ervaring te laten opdoen met de techniek, neemt het team dat ritmestoornissen behandelt binnen UZ Leuven voorlopig de kosten van een beperkt aantal implantaties voor zijn rekening. De ingreep wordt in België namelijk nog niet terugbetaald. Dokter Christophe Garweg, cardioloog-elektrofysioloog, volgde een opleiding om de technologie te leren gebruiken. Samen met zijn collega prof. dr. Joris Ector voerde dokter Garweg als eerste in België de ingreep uit. In Frankrijk, Nederland en Duitsland wordt de technologie sinds begin dit jaar met succes gebruikt.

Wat doet een pacemaker?

Bradycardie is een hartritmestoornis gekenmerkt door een traag of onregelmatig hartritme. Wanneer het hartritme te traag wordt, is het hart niet meer in staat om voldoende zuurstofrijk bloed naar het lichaam te pompen. Dat kan duizeligheid, vermoeidheid, kortademigheid of verlies van bewustzijn veroorzaken. Pacemakers zijn dan de gepaste behandeling: door elektrische impulsen naar het hart te sturen, gaat het hart weer sneller kloppen.



fitness - groepslessen - powerplate - personal training
sauna - zonnebank - lounge - diëtiste - kinesithérapie



Gezondheid daar draait het bij ons om, voor iedereen, wat ook je leeftijd of conditie is. Als je zorgt voor je lichaam, komt je geest tot rust. Respiro biedt je de infrastructuur én de mensen om dat mogelijk te maken.



RESPIRO

Sport- en gezondheidscentrum

Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar
016 60 69 79
info@respiro.be
www.respiro.be



BUITENINRICHTING, TUINARCHITECTUUR, TUINAANLEG



**"Een doel, een
passie, een
levenswerk."**

Tuinarchitectuur



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



Wij realiseren jouw tuin !

LEUVENSESTEENWEG 276
3390 SINT-JORIS-WINGE
TEL. 016 62 37 60

INFO@HERBA.BE
WWW.HERBA.BE



ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFİETSEN
FIETSPROMOTIES
ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKES
OMBOUW
I AM ELECTRIC
INFO & CONTACT

1 tem 18 augustus is onze zomersluiting

LEUVEN Kapucijnenvoer 110 T 016 200 400 van dinsdag tot vrijdag en 's zomers ook op zaterdag

■ BIER EN WIJN

Dat een glaasje wijn per dag goed is voor de gezondheid, dat weten we al langer. Maar dat een pintje per dag hetzelfde effect heeft, is minder geweten. Wetenschappelijk onderzoek toont namelijk aan dat bier en wijn dezelfde gezondheidseffecten hebben. Sterker nog, wijn is een grotere dikmaker dan bier.



Een recente studie van AB Inbev gaf aan dat vier op de vijf Belgen niet gelooft dat bier bij een gezonde levensstijl past. Toch zijn er meerdere wetenschappelijke studies gevoerd die het positieve effect wel degelijk aantonen. Voedingsexpert Patrick Mullie bundelde die onderzoeken en kon concluderen dat de effecten van matig biergebruik dezelfde zijn als bij matige wijnconsumptie: wie geen bier of wijn drinkt, loopt een hoger risico op hart- en vaatziekten, dan wie één of enkele glazen per dag drinkt.

En dat terwijl die goede eigenschap vooral aan wijn wordt toegeschreven. “Dat komt omdat er over wijn dubbel zoveel wetenschappelijk onderzoek is gevoerd dan over bier”, verklaart Mullie. Een andere

misvatting is dat je van bier drinken dik wordt en van wijn niet of toch minder. Het omgekeerde is waar: 100 milliliter bier bevat 44 calorieën, tegenover 75 calorieën voor dezelfde hoeveelheid wijn.

Veel onwetendheid over bier dus en dat valt te betreuren: “Het is jammer dat één van onze Belgische topproducten, waar we terecht erg fier op mogen zijn, als het op een gezonde levensstijl aankomt geen sant in eigen land is. Er is dus nog veel werk aan de winkel om de correcte kennis van bier bij het grote publiek aan te scherpen”, besluit hij.

Gepubliceerd in Het Nieuwsblad

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

EIEREN EN HET RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN

Door voortdurende ontwikkelingen en wetenschappelijk onderzoek veranderen doorheen de tijd bepaalde inzichten in de voeding. Zo worden ook regelmatig de voedingsaanbevelingen aangepast. Ook de Belgische voedingsaanbevelingen worden binnenkort herbekeken door de Hoge gezondheidsraad. De nieuwe aanbevelingen worden tegen eind 2016 verwacht.
Een van de aanbevelingen die bij deze herzieningen in het bijzonder aandacht trekt is het gebruik van eieren en het effect op de cardiovasculaire aandoeningen.



Functie en bronnen van cholesterol

Ons lichaam heeft cholesterol nodig voor bepaalde fysiologische functies, en maakt dit daarom ook zelf aan. Zo hebben we cholesterol nodig voor de aanmaak van hormonen, galzouten en in het vitamine D metabolisme. Ook voor de opbouw van onze celwanden hebben we cholesterol nodig. De huidige aanbeveling voor de intake van cholesterol ligt op maximum 300mg cholesterol per dag. Zie onderstaande tabel voor enkele cholesterolgehalten in de voeding

Voedingsmiddel	Cholesterolgehalte per 100g
Vlees en vis (gemiddeld)	60mg
Orgaanvlees	300mg
Gekookte garnalen	165mg
Eieren	330mg

Wanneer we naar deze tabel kijken, zien we dat eieren per 100 gram het hoogste gehalte aan cholesterol bevatten. Omgerekend bevat 1 ei van 60g zo’n 200mg cholesterol.

Wetenschappelijk onderzoek

40 jaar geleden toonde wetenschappelijk onderzoek aan dat voedingsmiddelen die rijk zijn aan cholesterol ook de bloedcholesterol zouden verhogen. Uit recenter onderzoek blijkt echter dat er geen significant verband is tussen het gebruik van eieren en bloedcholesterol. De invloed van de cholesterol uit eieren is verwaar-

loosbaar. Meer zelfs, er zijn verschillende studies die aantonen dat het gebruik van eieren een beschermend effect heeft door het stimuleren van de aanmaak van HDL-cholesterol en zo het dichtslippen van de aderen tegengaat. Verder zijn eieren ook rijk aan vitamine D, hetgeen een positieve invloed heeft op het viscerale (buik-)vet en andere cardiovasculaire risicofactoren.

Een ei is ook meer dan zijn cholesterolgehalte. Zo zijn eieren ook bronnen van onverzadigde vetten, hoogwaardige proteïnen en verschillende vitaminen en mineralen zoals zink, ijzer, selenium, fosfor, vitamine A, B2 en B12.

De proteïnen in de eieren zorgen voor meer verzadiging waardoor je tijdens de maaltijd minder grote hoeveelheden zal eten, en tussendoor ook minder honger zal krijgen. Dit kan op zijn beurt bijdragen tot minder inname van snacks en zoetigheden en zo ook calorieën.

De effecten van het gebruik van atherogene verzadigde vetten en transvetzuren zijn veel duidelijker aangetoond. Deze 2 soorten vetzuren verhogen de 'slechte' LDL cholesterol. Onderzoeken die wel nog een negatief effect toeschrijven aan eieren waren vaak kleine onderzoeken die geen rekening hielden met het totale voedingspatroon van de testpersonen. Hierbij werd dan geen rekening gehouden met de inname van verzadigd vet, vezels, etc...

Verder werd er vastgesteld dat personen die veel eieren consumeren vaak ook meer rood en verwerkt vlees eten en daarbovenop vaak een inactieve levensstijl hebben en roken, hetgeen ook bijdraagt aan het risico op hart- en vaatziekten.

Bij diabetespatiënten wordt in onderzoek wel vaak een negatief effect vastgesteld bij het consumeren van eieren en het risico op hart- en vaatziekten. Zo heeft men vastgesteld dat patiënten met diabetes type I voedingscholesterol beter opnemen waardoor hun bloedcholesterol ook sneller zal stijgen. Bij patiënten met type II diabetes ziet met hoe ongevoeliger de patiënt wordt voor insuline, hoe hoger het gehalte aan totaal- en LDL-cholesterol. Hierbij moet wel opnieuw aangegeven worden dat het ging om kleine studies, en dat verder onderzoek hieromtrent noodzakelijk is.

De huidige aanbeveling in Vlaanderen ligt op een maximum van 3 eieren per week, dit ook om de inname voedingscholesterol niet frequent boven de 300mg te laten uitstijgen. Verschillende gezondheidsorganisaties geven ondertussen geen specifieke aanbevelingen meer omtrent het aantal eieren dat per week mag gebruikt worden. Er moet vooral uitgegaan worden van het volledige voedingspatroon. Zo kan je eieren het beste gebruiken als vervanging van vlees of vis, en niet als extraatje. Zo mogen mager vlees, vis, eieren en vegetarische vervangproducten elkaar afwisselen. Ook de bereiding van het ei is belangrijk. Gebruik een zachte margarine, en geen harde boter, en let ook op je zouttoevoeging. Combineer eieren net zoals vlees of vis met aardappelen of volkoren graanproducten en een grote portie groenten.

Besluit

Voedingscholesterol heeft minder invloed op de bloedcholesterol dan men vroeger dacht. Voedingsmiddelen rijk aan cholesterol hoeven daarom ook niet uit de keuken verbannen worden. Ze moeten echter wel gebruikt worden in een gevarieerd voedingspatroon als vervanging van een andere proteïnebron zoals vlees of vis.

De grootste boosdoener in de voeding naar bloedcholesterolwaardes toe zijn de atherogene verzadigde vetten en de transvetzuren. De aanbevelingen hierrond veranderen niet, dus er blijft een beperking van vet vlees, kazen, volle melkproducten, kant- en klare maaltijden, etc...

Rita Lenaerts, Nelle Pauwels, Kathleen Gerits
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Referenties:

- Rong, Y., Chen, L., Zhu, T., Song, Y., Yu, M., Shan, Z., Sands, A., Hu, F., Liu, L. (2013). Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta analysis of prospective cohort studies. British Medical Journal, 2013
- Eckel, R. (2008). Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the story gets more complex. The American Journal of Clinical Nutrition, 2008, nr. 87, pp. 799-800
- Coene, I. (2015) Het effect van voedingscholesterol op cardiovasculaire aandoeningen en de aanbevelingen rond eieren zijn de laatste tijd vaak onderwerp van debat. Waarom? Nurinews, 2015, nr. 2, pp.9-11

De laatste maanden zijn verschillende leden en ex-leden van Harpa ons ontvallen. Aan hun gezin, familie en vrienden wensen we veel moed in deze moeilijke tijd.



Mireille BOOST (lidnummer 1318)
geboren te Wilrijk op 14 februari 1952 en
overleden te Brasschaat op 6 juni 2015.



Paul WALRAVENS (lidnummer 1225)
echtgenoot van Mariëtte Ottenbourg (lidnummer 1233)



Tilly CELIS (lidnummer 1387)
geboren te Boom op 17 mei 1929 en
overleden in Leuven op 1 juli 2015



Bertha JANSSENS (lidnummer 519)
echtgenote van Maurice Feijaerts,
geboren te Heist-op-den-Berg op 23 september 1941 en
overleden op 10 juli 2015



Raymond BERTHELS (lidnummer 466)
echtgenoot van Angèle Sergeant,
geboren te Bertem op 23 mei 1941 en
overleden te Bertem op 13 juli 2015



Joris LEENAERTS (lidnummer 412)
echtgenoot van Emma Verbeeck,
geboren te Korbeek-Lo op 28 april 1942 en
overleden te Leuven op 15 juli 2015



- 1 ALFONS **NOVEMBER** - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be
- 2 DOMINIQUE **MICHAUX** - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com
- 3 JO **BEYEN** - Secretaris, Veiligheidscoördinator, Redacteur Harpa Magazine • T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be
- 4 ANDRÉ **BROOS** - Penningmeester, verantwoordelijke sponsors • T: 016 25 61 62 • E: andre.broos@telenet.be
- 5 RENÉ **VANHOOF** - Wandelingen en daguitstappen • T: 016 20 59 33 • M: 0496 26 41 86 • E: renevanhoof@skynet.be
- 6 VICTOR **LEYS** - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
- 7 GABRIËL **GERNAY** - Harpa Cycling Team • T: 0479 65 68 12 • E: gabriel.gernay@gmail.com
- 8 MIEK **HORNIKX** - Vertegenw. kinesisten, hoofd reanimatieteam • T: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@faber.kuleuven.be
- 9 CLAUDINE **VAN VOLSEM** - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be
- 10 PROF. DR. LUC **VANHEES** - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

HERFSTNUMMER 2015
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER:
IBAN BE52 0012 9692 0009
p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden

REDACTIERAAD

- Dominique Michaux (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Rik Vanbiervliet (redacteur)

Met dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt en die foto's hebben geleverd.

