

Nieuwsbrief September 2026

Welkom beste lezer,

De afgelopen maanden zijn we op gang gekomen met **het cardiometabole spreekuur**. Daarbij hebben we vooral mensen, die al bekend waren met cardiologische klachten, kunnen helpen. Het gaat daarbij altijd om een combinatie van leefstijl en medische behandeling.

Een prachtig voorbeeld van iemand die zonder medicatie **grote vooruitgang** heeft geboekt is in deze nieuwsbrief te lezen. Cardioloog Rogier Nijhuis heeft haar behandeld en voegt zelf uitleg toe aan het interview met de dame waar het hier over gaat. We willen **Zwanny** zeer hartelijk danken voor haar bereidwilligheid om haar verhaal te delen.

Een ander lezenswaardig verhaal volgde uit het onderzoek naar de inzet van een **vroegtijdige CT scan** (van het UMCG). Dit onderzoek leek erop te wijzen, dat met die CT ‘overbodige bezoeken’ aan de cardioloog voorkomen kunnen worden. Daar kan niemand op tegen zijn natuurlijk, maar het vraagt wel om wat **nuance**. Cardioloog Marieke Ludwig is daarvoor geïnterviewd door het lokale radiostation **OOG Radio** in Groningen. Het interview zelf is op onze website terug te luisteren (onder ‘nieuws’).

We kijken kort terug op de **nascholing ‘over (gewicht), hart en hormonen’**, zoals die 16 september in het Odeon Theater heeft plaatsgevonden.

Onze cardiologen zijn in augustus naar het ESC congres in München geweest. Daar kwamen de **nieuwste inzichten** aan bod. Eén van de belangrijkste daarvan staat in deze nieuwsbrief.

Tenslotte graag aandacht voor **Dress Red Day** (29 september)! Dé dag voor vrouwencardiologie.

Veel leesplezier!

Inspirerende praktijkervaring met leefstijl-veranderingen

Onlangs bezocht Zwanny cardioloog Rogier Nijhuis bij onze kliniek in Bedum. Rogier is naast cardioloog ook leefstijlarts. Zwanny blijkt veel baat te hebben bij die combinatie. Haar ervaringen kunnen inspirerend zijn voor iedereen, die zich in haar situatie herkent. Daarom hebben we gevraagd of ze haar verhaal wil delen.

- 1. Zwanny, wat was voor u de aanleiding om naar de cardioloog van Ludwig Kliniek te gaan?*

De aanleiding van mijn bezoek aan jullie kliniek was, omdat ik al weken lang last had van **pijn op de borst**. Uiteraard eerst naar de huisarts en die wilde mij door verwijzen

voor een algeheel onderzoek. Bloedonderzoek, borstonderzoek en naar een cardioloog. “De cardioloog?”, daar was ik verbaasd over omdat ik daar niet aan dacht. Maar als het dan toch moet, dan graag naar de cardioloog van Ludwig Kliniek in Bedum, omdat ik daar positieve geluiden over heb gehoord.

2. *De cardioloog heeft u een bloeddrukverlager voorgeschreven en een paar aanpassingen in leefstijl geadviseerd. U kreeg ook twee brochures mee, over gewichtsreductie en visceraal vet. Hoe bent u daarmee omgegaan?*

De Cardioloog schreef mij **bloeddrukmedicijnen** voor, omdat dit te hoog was. Als ik ergens een hekel aan heb, is het medicijnen slikken en dat heb ik hem ook verteld. De cardioloog zei “maar het is waarschijnlijk niet voor altijd”. De cardioloog kwam ook met een **gewichtsreductie** op de proppen. Ik dacht “oh ik kan er zelf wat aan doen!” en ik vond zelf al dat er wel wat gewicht af mocht bij mij. Ook vertelde hij dat ik het na één week al zou merken, waarbij ik dacht “ja dat zal wel...”. Niet wetende dat hij gelijk had, voelde ik me na een week al fitter en dat deed wat met me.



Dus gelijk boodschappen gedaan en ben er vol in gegaan. Twee weken lang er goed aan gehouden. Wel af en toe gewisseld met wat ik wel en niet lekker vond, maar prima te doen. Na twee weken was ik al drie kilo kwijt. Dat was fijn maar toen ging ik op vakantie naar onze kinderen in Zweden. Die zijn veganist en toen heb ik mijn gewichtsreductielijstje thuis gelaten. We aten daar ook heel veel groenten en hebben veel gewandeld. Eigenlijk eten ze daar twee keer per dag en met de lunch gezonde producten, zuurdesem brood en veel rauwe groenten met noten en in de avond warme hap, ook met veel groenten. Ik ben daar 15 dagen geweest en thuis was ik wel benieuwd hoe het met mijn gewicht was. Ook in deze twee weken was ik twee kilo gewicht verloren.

Thuisgekomen heb ik me gehouden aan het eten wat op mijn gewichtsreductielijst stond, maar ben daarmee verder gegaan zonder de voeding te wegen. Op den duur weet je wel wat je nodig hebt.

3. *Drie maanden later heeft u weer contact gehad met uw cardioloog. Welke resultaten heeft u in die tijd bereikt?*

Na mijn controle bij de cardioloog was ik **negen kilo gewicht** verloren en staat de teller op 70 kilo. Mijn **tailleomvang** was met **12 cm afgenomen**. Mijn **vetpercentage** was gedaald tot **onder de 10%** en de cardioloog zei “zo kun je wel 100 jaar worden”. Bloeddruk was gedaald en mijn fietstest was prima, dus een zeer goede conditie. Nu doe ik mijn best om dat aan te houden.



Ik zwem één keer in de week aquajogging en speel walking voetbal; iedere week anderhalf uur.

4. *Hoe voelt u zich nu?*

Ik voel me prima, ben superblij met het resultaat en voel me **trots op mijzelf** en een dankbaar persoon. Met dank aan de cardioloog Rogier Nijhuis van Ludwig kliniek.

We hebben ook Rogier een aantal vragen gesteld.

1. Rogier, wat is het risico van visceraal vet (en wat is het eigenlijk)?



Obesitas is een **chronische aandoening**, die gekenmerkt wordt door disfunctionerend visceraal vet. In tegenstelling tot het subcutaan (onderhuids) vet is het **visceraal vetweefsel (vet rond de organen / darmen)** namelijk niet alleen een opslagplaats voor energie, maar ook een actief orgaan dat hormonen en ontstekingsfactoren produceert. Bij obesitas raakt dit systeem verstoort. Er ontstaat een chronische laaggradige ontsteking, die leidt tot verstoring van honger- en verzadigingshormonen zoals Leptine, Ghreline en GLP-1. Hierdoor raakt het **eetlustregulatiesysteem ontregeld**. Dit leidt tot een verhoogde voedselinname, verminderde verzadiging en een verlaagde ruststofwisseling. Deze biologische veranderingen dragen ertoe bij, dat afvallen moeizaam verloopt en het lichaamsgewicht ná gewichtsverlies vaak weer toeneemt. Ook blijft het vetweefsel ziek, ook als mensen afvallen. Dit zorgt ervoor dat mensen vaak weer aankomen in gewicht, na een succesvolle afvalpoging.

2. Kan je aangeven welke winst het mensen in het algemeen oplevert, als het percentage visceraal vet en de buikomvang verbetert?

Het visceraal vetpercentage kan worden gemeten middels impedantiemetingen, maar is ook te benaderen door middel van een eenvoudige buikomvangmeting (waist-circumference).

Het is van belang het **visceraal vetpercentage** te verminderen tot in ieder geval **onder de 10%** van het totale lichaamsgewicht. Dit kan worden bereikt niet alleen door medicatie (de zgn. GLP1-receptor agonisten), maar ook door leefstijlinterventies zoals gezonde (en voldoende) voeding. Denk aan een koolhydraat-arm dieet en alcoholreductie. Daarbij is verder een afwisselend programma van **cardiotraining** en **krachttraining** belangrijk. En door aandacht te besteden aan **ontspanning** en te zorgen voor een goede **slaaphygiëne**.

3. Wat wil je verder nog toevoegen over de specifieke ervaring en resultaten van Zwanny?

Tijdens het cardiometabole spreekuur bekijken we de gezondheid van hart- en bloedvaten en ook het visceraal vetpercentage. Per individu nemen we vervolgens passende maatregelen, om de "cardiovasculaire gezondheid" te verbeteren. Bij Zwanny konden we door de diverse onderzoeken een verhoogde neiging tot "metabool syndroom" vaststellen, met een ongunstig cholesterolprofiel, een hoge bloeddruk. Dit

leidt ook tot een verhoogd risico op Diabetes Mellitus.

Ik heb bij haar een bloeddrukverlager gestart en we hebben diverse leefstijlinterventies besproken. Zij is hier zo voortvarend mee aan de slag gegaan dat zij in drie maanden tijd negen kilogram is afgevallen, de waist-circumference was afgenomen van 102 naar 90 cm. en het visceraal vetpercentage van 12% naar 9%.

De **bloeddrukverlager** bleek inmiddels **niet meer nodig** en kon uiteindelijk weer gestaakt worden. Mooi dat ze zo een grote stap in haar "cardiovasculaire gezondheid heeft kunnen bereiken en dat uiteindelijk zonder medicatie!

Oog radio interviewde Marieke Ludwig



Het UMCG heeft onderzoek verricht naar **de voordelen van een vroege CT scan**. Naar aanleiding daarvan publiceerden verscheidene media artikelen. Zie bijvoorbeeld het artikel "simpele scan voorkomt onnodige doorverwijzing naar cardioloog" van Ellen de Visser in de Volkskrant. Dat suggereert mogelijke winst in efficiency en een kostenbesparing. Maar is dat ook zo?

OOG Radio vroeg Marieke om een reactie.

Samengevat stelt Marieke, dat het onderzoek vooral aantoont dat huisartsen eigenlijk prima in staat zijn tot een risico inschatting. Verder stelt het onderzoek dat een lage kalkscore aantoont, dat er weinig verkalking is in de grote vaten. Dat sluit echter niet uit, dat er allerlei andere oorzaken zijn van mogelijke hartziektes. Leidend is daarom: **als de patiënt klachten heeft, dan is verder onderzoek zeer aan te bevelen**. Het is dan dus **niet** zo, dat als de CT scan niks uitwijst er ook niks aan de hand is.

Bent u benieuwd naar het gehele-radio gesprek? Ga dan naar het kopje 'nieuws' op ludwigkliniek.nl.

Terugblik op 16 september – de nascholing “Over Gewicht, Hart en Hormonen”



Op woensdagavond, 16 september, verzamelden zich mensen uit een heel aantal huisartsenpraktijken uit Noord- en Oost-Nederland in de HN-AB Foyer van Theater Odeon, Zwolle. De zaal was prima gevuld. In twee keer twee presentaties rondom één centrale patiëntencasus, kwamen verschillende aspecten aan bod:

1. De cardiologische kant van risico's ten gevolge van (visceraal) vet
2. De invloed van de overgang op die risico's en de samenhang tussen gynaecologische klachten en cardiovasculaire risico's
3. Uitleg over de mogelijkheden en toepassing van microvasculaire functietesten om tot diagnose te kunnen komen.



Het geheel is in samenwerking met Femina Clinic (gynaecologie) en het hartcentrum van het Isala Ziekenhuis tot stand gekomen.

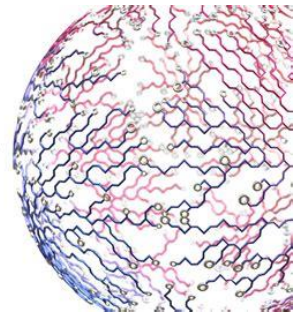
Femina
clinic

Naast de inhoudelijk waardevolle verhalen en discussies, bleek de samenwerking tussen een groot ziekenhuis en twee lokale zbc's bij de bezoekers tot erg positieve reacties te leiden.

ESC 2026: belangrijke ontwikkelingen voor het vrouwenhart

Eind augustus reisden Marieke, Rogier en Laura af naar het ESC 2026 in München, dat met 32.000 bezoekers ook dit jaar weer druk bezocht was. Tijdens dit congres werd weer eens duidelijk hoe belangrijk het is, om hart- en vaatziekten bij vrouwen op een eigen manier te benaderen. Vooral de nieuwe internationale definitie van een hartinfarct is

**ESC CONGRESS
2026 MUNICH**



interessant. Er is meer aandacht voor **verschillende oorzaken van schade** aan de hartspier, ook wanneer er geen duidelijke vernauwing van de kransslagaders te zien is. **Bloedwaarden bij vrouwen anders beoordelen** dan bij mannen kan helpen, om hartproblemen bij vrouwen **eerder en beter te herkennen**.

Daarnaast was er **veel aandacht voor hartfalen**. Met maar twee subgroepen hartfalen (verminderde of normale pompkracht) en nieuwe behandelingen, zoals GLP1-receptor agonisten, hopen we in de toekomst hartfalen bij vrouwen beter te kunnen behandelen.

Het **voorkomen van ziekte** (preventie) kreeg tijdens dit congres veel aandacht. Een hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht én diabetes versterken samen het risico op hart- en vaatziekten. Voor vrouwen blijkt het belangrijk om dit **risico gedurende verschillende levensfasen** opnieuw te **bekijken**. Zwangerschap, de periode rond de overgang en daarna: allemaal belangrijke momenten waarop gewicht, bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker kunnen veranderen en kunnen leiden tot blijvende veranderingen en schade in het hart.

De belangrijkste boodschap van ESC 2026 is daarmee: **kijk niet alleen naar de ziekte wanneer deze zich aandient, maar naar het totale risico én de levensloop van een persoon**. Hartgezondheid, leefstijl en cardiometabole factoren tijdig samen bekijken, maakt eerder ingrijpen mogelijk!

Op 29 september is het Dress Red Day

De jaarlijkse **Dress Red Day** is in het leven geroepen om extra aandacht te vragen voor specifieke hart- en vaatziekten bij vrouwen. Het 'Dress Red' in de naam is letterlijk op te vatten, zoals de foto laat zien.

Wekelijks treffen we vrouwen aan, die al jaren met klachten rondlopen. Ze zijn vaak al bij diverse zorgverleners geweest, zonder dat dat tot verbetering heeft geleid. Niet zelden blijkt, dat tijdsdruk en te weinig aandacht voor de klachten en het verhaal van een vrouw, daar mede debet aan te zijn. Zolang dit voortduurt, lijkt (tenminste) één dag per jaar met extra aandacht nog hart nodig te zijn.

Daar dragen we graag aan bij. Naast de focus op het vrouwenhart, die we sowieso al hebben, zorgen we die dag voor wat **extra reuring**. Om te weten wat dat gaat zijn, bent u van harte uitgenodigd langs te komen. Ook als u niet ziek bent. Ook als u een man bent!



Afspraak maken?

U bent van harte welkom in Bedum of Wijhe.

- Bedum: 0031 (0)50 3052061 (Stationsweg 59, Bedum)
- Wijhe: 0031 (0)570 259210 (Oranjelaan 5, Wijhe)

Plan online via: [Welkom op de Ludwig Kliniek](#)