



# Spataderen

Aderen zijn bloedvaten die zorgen voor de terugstroom van het bloed naar het hart. Door aangeboren zwakte van de vaatwanden van de aderen, kunnen spataderen ontstaan. Meestal op de benen, maar ook andere lichaamsdelen zijn niet gevrijwaard. Vaak speelt het visuele aspect een belangrijke rol bij het besluit ze te laten verwijderen, maar niet vergeten mag worden dat spataderen ook lichamelijk gezien veel ongemak kunnen veroorzaken. Wat te doen?

**S**pataderen zijn een uitzetting van de bloedvaten, vooral aan de onderbenen. Ze zijn blauwachtig, liggen als kabels aan de oppervlakte en hebben een onregelmatige vorm. In plaats van dat de ader een mooie rechte buis is, is een spatader verwrongen, met onregelmatige wanden en is er geen normale bloedstroom. In een ader zitten kleppen, die ervoor zorgen dat het bloed in de juiste richting stroomt. Als de aderen verwijden, bijvoorbeeld door zwakke wanden of door een langdurige hoge druk, kunnen de kleppen hun werking verliezen. Door de zwaartekracht worden de aderen in de onderbenen zwaar belast door het terugstromen van het bloed, wanneer de kleppen niet meer goed werken. Spataderen komen meer voor bij vrouwen dan bij mannen. Staand werk, zwangerschappen, overgewicht, onvoldoende beweging, maar ook erfelijke aanleg zijn factoren die te maken hebben met het ontstaan van spataderen. Bij warm weer is de druk op de vaatwand groter, waardoor de klachten kunnen verergeren.

## ANTIOXIDANTEN

“Belangrijk bij spataderen is voorkomen dat je lang moet staan, omdat onder invloed van de zwaartekracht de druk op de aderen toeneemt”, aldus

voedingsdeskundige Cathalijn Okken. Ze vervolgt: “Is dit niet mogelijk, dan moet het gewicht afwisselend van de hakken naar de tenen worden verplaatst. Zo stuwen de beenspieren het bloed naar het hart terug. Beweging zoals fietsen, stevig wandelen, hardlopen en zwemmen is goed ter voorkoming en ter vermindering van spataderen. De bloedsomloop kan ook gestimuleerd worden met wisselbaden voor de voeten: drie minuten in een warm bad gevolgd door drie seconden in koud water, gedurende twintig minuten in totaal. 's Nachts moet men de benen hoger leggen, door het voeteneind van het bed te verhogen.” De schade aan de vaatwanden en kleppen kan een gevolg zijn van reacties van vrije radicalen in het lichaam. Dit zijn kleine, agressieve deeltjes die vrijkomen bij verbranding van voeding in het lichaam waardoor warmte en energie geleverd wordt. Door celdeling en door het afweersysteem ontstaan echter ook nuttige vrije radicalen. Antioxidanten voorkomen ongewenste oxidatie, waardoor vrije radicalen geen schade aanrichten in het lichaam. Cathalijn: “Een gezonde voeding met volop verse groenten en vers fruit bevat veel antioxidanten, zoals vitamine C en E. Vooral de donkerblauwe en rode fruitsoorten, zoals blauwe druiven (met pit), zwarte bes en bos-