



**TE HOGE CHOLESTEROL
WAT NU?**



Veel landgenoten hebben een hoge cholesterolspiegel, vaak zonder het te weten. We vertellen wat het is en vooral wat je er aan kan doen.

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die we nodig hebben om te overleven. Het is van belang voor de opbouw van de celwanden en de vorming van sommige hormonen. Ons lichaam maakt zelf cholesterol aan in de lever, maar ook door het eten van dierlijke voedingsmiddelen nemen we cholesterol op. Problemen ontstaan wanneer de hoeveelheid cholesterol in het bloed te hoog is. Hoe hoger het cholesterolgehalte in het bloed, hoe groter de kans op hart- en vaatziekten.

WAT IS CHOLESTEROL?

Goede en slechte

De kleine bolletjes cholesterol krijgen voor het transport in het bloed een laagje mee van eiwitten. Deze 'lipoproteïnes' met een hoge dichtheid (HDL) of een lage dichtheid (LDL) bepalen of cholesterol 'goed' of 'slecht' is.

* **Goede of HDL-cholesterol** vervoert overtollige cholesterol af naar de lever. Van de lever komt het in de darmen terecht en verdwijnt het zo uit het lichaam.

* **Slechte of LDL-cholesterol** vervoert cholesterol naar de verschillende delen van het lichaam. Een hoog gehalte zorgt voor neerslaan van cholesterol in de bloedvatwanden, waardoor deze dichtslibben en het bloed er minder goed door kan.

Triglyceriden

Triglyceriden (TG) zijn vetten die circuleren in het bloed. Een grote hoeveelheid triglyceriden in je bloed is ongezond en is een risicofactor op hart- en vaatziekten. Triglyceriden kunnen, net zoals de slechte cholesterol, neerslaan in de wand van de bloedvaten.



OORZAKEN HOGE CHOLESTEROL

Een hoog cholesterolgehalte hangt samen met een aantal risicofactoren. Vaak spelen verschillende factoren een rol.

- * Een **voedingspatroon** met veel verzadigde vetten en/of transvetzuren.
- * Te hoge cholesterol komt ook vaak in familieverband voor, meestal door **erfelijke aanleg**, maar soms ook door de ongezonde leefgewoonten binnen een familie.
- * **Roken** verlaagt de 'goede' HDL-cholesterol. Het beschadigt ook de slagaderwanden waardoor de cholesterol er zich makkelijker op kan vastzetten, wat tot vernauwingen leidt.
- * **Overgewicht** verhoogt de aanwezigheid van 'slechte' LDL-cholesterol in het lichaam. Bij een combinatie van overgewicht en hoge cholesterol, kan gewicht verliezen helpen om de cholesterol te verlagen.
- * Bij **diabetes** type 2 is er vaak sprake van een laag gehalte aan HDL-cholesterol en een hoog gehalte aan LDL-cholesterol. De LDL-cholesterol is bij diabetes extra schadelijk, omdat de ziekte op zich al een groter risico inhoudt van hart- en vaatziekten.



SYMPTOMEN VAN HOGE CHOLESTEROL

- * Vrouwen hebben voor de menopauze meestal een lagere cholesterol dan mannen. **Na de menopauze** halen vrouwen de mannen in en hebben ze dikwijls een hoger cholesterolniveau.
- * Ook **te weinig bewegen** is niet goed voor de cholesterolspiegel. Op 'slechte' cholesterol heeft lichaamsbeweging geen invloed. Maar wel op de 'goede'. Bij wie regelmatig beweegt, stijgt de hoeveelheid HDL-cholesterol en vermindert het vet in het bloed.

Symptomen hoge cholesterol

Er zijn nauwelijks symptomen die wijzen op een te hoge hoeveelheid cholesterol in het bloed. Je kan je perfect gezond voelen en toch een te hoge cholesterolspiegel hebben. Laat daarom minstens om de 5 jaar bij de huisarts je cholesterol meten.





METEN VAN CHOLESTEROL

Bij de huisarts kan je – via een bloedtest – het cholesterolgehalte en triglyceridengehalte laten meten. Dit wordt aangeraden bij erfelijke aanleg of ongezonde leefstijl.

Goede bloedwaarden zijn de volgende:

- * Totale cholesterolgehalte lager dan 190 mg/dl
- * LDL-cholesterol lager dan 115 mg/dl
- * HDL-cholesterol hoger dan 45 mg/dl
- * TG lager dan 150mg/dl

Geneesmiddelen: Wanneer wel, wanneer niet?



Niet iedereen met teveel cholesterol moet cholesterolverlagende geneesmiddelen innemen. Artsen kijken vooral naar een combinatie van risicofactoren. Geneesmiddelen zijn aangewezen voor wie veel risicofactoren heeft: een te hoge cholesterol gecombineerd met bijvoorbeeld roken, diabetes of hoge bloeddruk. Geneesmiddelen zijn niet noodzakelijk bij mensen met een lager risicoprofiel. Zij hebben een te hoge cholesterol-spiegel maar zonder risicofactoren of voorafgaande hart- en vaataandoening.

GEVOLGEN HOGE CHOLESTEROL

Hoge cholesterol kan hart- en vaatziekten veroorzaken. Bij een te hoge concentratie hecht de LDL-cholesterol zich aan de wand van de bloedaders. Zo ontstaan er geleidelijk vetophopingen (plaques). Deze kunnen het bloedvat gedeeltelijk verstoppen en daardoor de bloedstroom verhinderen. De verminderde weefsel-doorbloeding kan voor chronische gezondheidsproblemen zorgen zoals hartkramp (angina pectoris) of pijnlijke benen bij het stappen (etalagebenen).

Het bloedvat kan ook plots en brutaal worden afgesloten van doorbloeding naar hart (hartinfarct) of naar de hersenen (hersentrombose). Een gezonde cholesterolspiegel is dus van levensbelang!

Het risico op hart – en vaatziekten:

- * Betrekkelijk klein risico: 190 à 250 mg/dl totaal cholesterol, waarvan 130 à 160 mg/dl LDL-cholesterol.
- * Verhoogd risico: meer dan 250 mg/dl totaal cholesterol waarvan meer dan 160 mg/dl LDL-cholesterol.

weetje?

Wie 1 à 2 glazen alcohol drinkt per dag, heeft meer goede cholesterol dan wie nooit alcohol gebruikt. Matig gebruik van alcohol verlaagt de kans op hart- en vaatziekten. Het positieve effect verdwijnt wanneer je meer drinkt.





TE VEEL CHOLESTERO

Een gezonde voeding is steeds de eerste maatregel. Ook wanneer een behandeling met geneesmiddelen nodig is, blijft een aangepaste voeding noodzakelijk. Het komt er op aan te kiezen voor de onverzadigde vetten en de verzadigde vetten te beperken omdat net deze zorgen voor een stijging van het cholesterolgehalte.

- * Verzadigd vet zit hoofdzakelijk in dierlijke producten zoals spek, worst en charcuterie. Het komt ook voor in zuivelproducten zoals volle melk, boter en kaas. Veel bewerkte en kant-en-klare voedingsmiddelen zoals taarten, koeken en gebak bevatten ook veel verzadigd vet. Enkele plantaardige producten zijn ook rijk aan verzadigde vetten zoals palmolie, kokosvet, ...
- * Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed. Het heeft een positief effect. Het komt voor in bijna alle soorten olie (waaronder olijfolie), dieet- bak- en braadvet, dieet-margarine, dieethylvarine, pinda's en vette vis.

Tips voor cholesterollage voeding:

- * Eet niet meer dan 100 g vlees per dag. Kies magere vleessoorten zoals gevogelte, konijn, wild of de vetarme stukken van rund, varken of kalf. Ga ook voor magere charcuterie. Gebruik maximum eens per 14 dagen orgaanvlees
- * Zet 2 keer per week vis op het menu. Vooral vette vis bevat het goede soort vet
- * Beperk het gebruik van vette kazen (hoger dan 30% vetgehalte)

L? WAT NU?



- * Eet iedere dag 200 gram groenten en 2 stukken fruit (vermijd kokosnoot)
- * Ga voor volkorenbrood en mijd boterkoeken, croissants enz
- * Kies dieetmargarine of dieethalvarine voor het brood. Olie of dieetvet voor de bereiding van de warme maaltijd. Olijfolie, koolzaadolie, aardnotenolie, maïsolie, zonnebloemolie zijn aanraders
- * Gebruik magere zuivelproducten
- * Eet maximum 1x per week gefrituurde gerechten
- * Vermijd sauzen, ga voor lichte vinaigrettes en magere sla-sauzen
- * Gebruik niet meer dan 3 eieren per week (eieren in bereidingen tellen mee)
- * Matig je zoutgebruik
- * Drink niet meer dan 2 glazen alcohol per dag
- * Controleer het cholesterolgehalte en het gehalte aan verzadigde vetzuren op de verpakkingen van voedingsmiddelen



TIPS VOOR CHOLESTEROL- LAGE VOEDING



Margarine tegen cholesterol?

Margarines die zijn verrijkt met toegevoegde plantaardige stoffen (plantensterolen) verlagen bij dagelijks gebruik de cholesterol. Het is echter nog niet bewezen dat dit de sterfte door hart- en bloedvatenziekten doet dalen en dat er op termijn geen bijwerkingen optreden. Ook wie deze margarines gebruikt moet zijn eet- en leefgewoontes aanpassen. Anders is de aankoop van de dure margarines zinloos. Wie een normale cholesterolwaarde heeft, is niet geholpen met dergelijke producten. Een gezonde voeding en meer beweging is bij hen voldoende.



GEZOND LEVEN



Tips voor een gezonde levensstijl:

- * Doe elke dag 30 minuten een matig fysieke inspanning: flink doorstappen, fietsen, zwemmen, dansen, joggen of trappen lopen. Dit mag verspreid over de dag plaatsvinden
- * Rook niet en leer je ontspannen en stress in het leven te beheersen
- * Laat je cholesterol regelmatig controleren. Zo kan de vooruitgang worden gemeten en ben je extra gemotiveerd om er een gevarieerd dieet en een gezonde levensstijl op na te houden. De huisarts kan adviseren hoe vaak je dat best laat doen



MEER INFO

Surf naar www.gezondweb.be voor meer voedingsdossiers of ga langs bij de diëtist van je ziekenfonds.

Je ziekenfonds organiseert ook sportieve activiteiten voor alle leeftijdsgroepen. Van watergewinning en vakantiekampen tot seniorensport.

Meer info op www.gezondweb.be of via je ziekenfondskantoor.



SOCIALISTISCHE
MUTUALITEITEN

Uitgave van de dienst gezondheidsbevordering van de
Socialistische Mutualiteiten,
Sint-Janstraat 32-38, 1000 Brussel, 02 515 04 42,
gezondweb@socmut.be
www.gezondweb.be



Verantwoordelijke uitgever: dr. Guy Peeters