

- Gebruik dagelijks minimaal anderhalve liter vocht.
- Zorg voor een goed lichaamsgewicht.
- Lees wat er op de verpakking staat. Het etiket bevat belangrijke informatie voor het maken van een bewuste voedselkeuze.

Cholesterolverlagend dieet

Bij iedere vorm van een afwijkend cholesterol- en vetgehalte in het bloed is een wijziging in het voedingspatroon de eerste maatregel. Vaak zijn dieetmaatregelen voldoende om de afwijking te normaliseren. Samen met uw arts kunt u besluiten dat u ter ondersteuning geneesmiddelen gaat gebruiken. Dat verandert niets aan de noodzaak om met het dieet door te gaan. Bij een cholesterolverlagend dieet staat de beperking van verzadigd vet centraal.

Plantensterolen en omega 3

Plantensterolen komen voor in oliën, noten en granen. Het is een stof die in planten voorkomt en ongeveer dezelfde structuur heeft als cholesterol. Plantensterolen verlagen de opname van cholesterol in de darmen. Ze vormen een soort barrière voor de opname van cholesterol. Er komt minder cholesterol in het bloed en er wordt meer cholesterol uitgescheiden via de ontlasting.

Geneesmiddelen

Wanneer het effect van een cholesterolverlagend dieet onvoldoende is, kunt u met uw arts een behandeling met geneesmiddelen bespreken. Bij erfelijk hoog cholesterol zijn altijd medicijnen nodig. De meest effectieve geneesmiddelen zijn de statines of cholesterol-syntheseremmers. Deze remmen de aanmaak van cholesterol in de lever, waardoor de lever meer cholesterol uit het bloed opneemt. In combinatie met een statine kan er een lipidenverlagend middel gebruikt worden dat de heropname van cholesterol uit de darm remt.

Let op: veel 'lightproducten' zijn niet vetarm, zoals de naam wel doet vermoeden. Deze producten moeten volgens de Warenwet dertig procent minder calorieën bevatten dan de gangbare

producten. Deze vermindering wordt niet altijd gehaald uit vet, maar ook uit suikers, zetmeel of alcohol. Lees daarom altijd de verpakking of het etiket.

De Hartstichting

Gezond leven is leuk, lekker en niet al te moeilijk. Met deze positieve benadering wil de Nederlandse Hartstichting een gezonde leefstijl onder de aandacht brengen. Dat is: niet roken, voldoende bewegen, gevarieerd en niet te vet eten, veel groenten en fruit en genoeg ontspannen. Op de website van De Hartstichting vindt u veel informatie over een verhoogd cholesterolgehalte en een gezonde leefstijl. Kijk voor meer informatie op www.hartstichting.nl.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag. Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Verhoogd cholesterolgehalte



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Cholesterolgehalte

Cholesterol is een vetachtige stof die onmisbaar is voor het goed functioneren van het menselijk lichaam. Cholesterol wordt gebruikt als bouwstof voor cellen en voor het maken van andere stoffen zoals hormonen en galzuren.

Cholesterol in voeding

We onderscheiden drie soorten vetten: triglyceriden, sterolen en fosfolipiden. Het meeste van wat wij vet noemen, valt in de groep die wordt aangeduid met de chemische naam triglyceriden. We kennen verzadigde vetzuren, enkelvoudig onverzadigde vetzuren en meervoudig onverzadigde vetzuren. In de groep sterolen is cholesterol de belangrijkste vertegenwoordiger. Sterolen komen onder andere voor in eidooiers. Fosfolipiden zijn vetachtige stoffen zoals lecithine. Ze zijn van belang voor de hersenen en zenuwen. De verzadigde vetzuren in onze voeding hebben een cholesterolverhogend effect. De onverzadigde vetzuren verlagen juist het cholesterolgehalte van het bloed. Het is verstandig te streven naar een evenredige verdeling van verzadigde en enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetzuren.

Verhoogd cholesterolgehalte

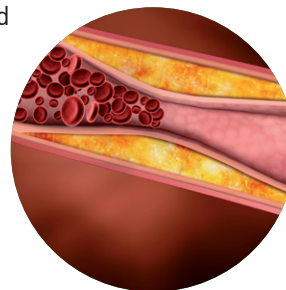
Bij meer dan de helft van de bevolking heeft het bloed een te hoog cholesterol- of vetgehalte. Onze leefstijl en ons voedingspatroon zijn vaak de oorzaak. Ook erfelijke factoren en bepaalde ziekten kunnen een rol spelen. Een hoog cholesterolgehalte kan leiden tot hart- en vaatziekten. Daarnaast verhoogt het de kans op een leverontsteking. Cholesterol wordt in het bloed gebonden aan verschillende eiwitten zoals LDL (lage dichtheids lipoproteïne) en HDL (hoge dichtheids lipoproteïne). Deze eiwitten hebben verschillende functies.

- HDL is het 'goede' cholesterol; het neemt cholesterol op uit de vaatwand en vervoert dit naar de lever.
- LDL is het 'slechte' cholesterol; het kan cholesterol laten ophopen in de vaatwand. Deze ophoping kan leiden tot een vernauwing en uiteindelijk afsluiting van de bloedvaten. Dit leidt tot zuurstofgebrek bij de organen. Hierdoor kunnen hart- en vaatziekten ontstaan.

Het cholesterolgehalte van het bloed kan op verschillende manieren worden bepaald. Daarbij is van groot belang dat de verhouding tussen LDL en HDL wordt gemeten. Alleen de waarde van het totaal cholesterol geeft te weinig informatie om er conclusies aan te verbinden. Verder is het van belang dat een cholesterolmeting minstens tweemaal nuchter en eenmaal gewoon wordt gemeten.

Oorzaken

- Een hoog cholesterolgehalte komt voor bij mensen die te dik zijn of die te vet eten.
- Een erfelijke stoornis kan de oorzaak zijn. Er zijn verschillende vormen van erfelijke stoornissen zoals familiale hypercholesterolemie (FH) en familiair gecombineerde hyperlipidemie (FCH). Al op jonge leeftijd kunnen de cholesterolwaarden flink verhoogd zijn. Hart- en vaatziekten kunnen op zeer jonge leeftijd voorkomen.
- Een te traag werkende schildklier, suikerziekte en sommige nier- en leverziekten kunnen het cholesterolgehalte verhogen.



Risicofactoren

Er zijn verschillende risicofactoren die net als een verhoogd cholesterolgehalte, de kans op hart- en vaatziekten vergroten. Roken beschadigt de wanden van de bloedvaten, waardoor LDL cholesterol de vaatwand kan binnendringen en de bloedvaten sneller dichtslibben. Een verhoogde bloeddruk

beschadigt de bloedvaten en verhoogt de kans op het dichtslibben ervan. Langdurige stress kan indirect bijdragen tot het krijgen van hart- en vaatziekten. Vaak is het voor een deel te wijten aan de leefstijl die stress met zich meebrengt: veel roken en drinken (alcohol), slecht eten en weinig beweging. Overgewicht is een risicofactor die met name het gevolg is van de leefstijl in onze westerse wereld. Overmatig alcoholgebruik kan tot overgewicht leiden. Te weinig lichaamsbeweging kan in combinatie met één van de risicofactoren ook leiden tot hart- en vaatziekten.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij een verhoogd cholesterolgehalte is aanpassing van de leefgewoonte een belangrijke stap in de goede richting. Gezonde voeding, niet roken, minder alcohol drinken en leren omgaan met stress hebben een gunstige uitwerking op het cholesterolgehalte. Ook meer lichaamsbeweging heeft een positief effect. Wanneer een erfelijke aandoening tot verstoring van de cholesterolwaarden leidt, kunt u met een gezonde leefstijl (in combinatie met medicijnen) het risico op hart- en vaatziekten flink verlagen.

Gezonde voeding

- Eet gevarieerd. Zorg voor afwisseling, zodat u alle voedingsstoffen binnenkrijgt.
- Wees matig met vet. Te veel vet (met name verzadigd vet) verhoogt het cholesterolgehalte. Magere producten en producten met onverzadigde plantaardige vetten zijn beter.
- Eet volop zetmeel en voedingsvezels. Brood, aardappelen en pasta's bevatten veel zetmeel en zijn energierijk.
- Vermijd te veel suiker. Beperk het gebruik van suikerrijke producten zoals frisdrank, koek, gebak en snoep. Neem maximaal vier tussendoortjes per dag.
- Wees zuinig met zout. Gebruik kruiden om het eten op smaak te brengen.