

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft als bouwstof voor lichaamscellen en hormonen. Zonder cholesterol kan het lichaam niet functioneren. Maar een teveel ervan is schadelijk. Het meeste cholesterol maakt het lichaam zelf in de lever; een klein gedeelte neemt het rechtstreeks op uit de voeding. Normaal gesproken maakt het lichaam precies voldoende cholesterol om goed te kunnen functioneren. Hoewel niet alle soorten cholesterol slecht zijn voor de gezondheid, is het belangrijk om op het cholesterolgehalte te letten.

Goed en slecht cholesterol

Het totaal aan cholesterol in het bloed bestaat voor driekwart uit het slechte **LDL**-cholesterol en voor een vijfde uit het goed **HDL**-cholesterol(en nog een beetje triglyceriden).

Het LDL vervoert het cholesterol naar de verschillende delen van het lichaam. Onderweg kan cholesterol zich gemakkelijk in de wanden van (beschadigde) slagaders nestelen en zo een vernauwing veroorzaken.

LDL-cholesterol wordt daarom ook wel slecht cholesterol genoemd, daarom willen we dat slechte LDL dus zo Laag mogelijk hebben.

Het HDL neemt het teveel aan LDL cholesterol in zich op en voert het af naar de lever. De lever zorgt ervoor dat het in de darmen komt en vervolgens via de ontlasting wordt afgescheiden.

HDL-cholesterol wordt daarom ook wel goed cholesterol genoemd, dus hoe meer van deze 'stofzuigertjes' hoe beter. Vandaar dat we het **HDL**-cholesterol zo Hoog mogelijk willen hebben.

Het cholesterolgehalte wordt gemeten met een bloedonderzoek. Van nature kan het cholesterolgehalte sterk schommelen. Een hoge waarde kan een eenmalige uitschieter zijn. Daarom is het wenselijk om twee a drie bloedonderzoeken te doen met minimaal een week ertussen.

De cholesterol waarden in het bloed

Het cholesterolgehalte in het bloed wordt uitgedrukt in millimol per liter (mmol/l).

Bloedcholesterolgehalte in mmol/l (**totale** cholesterolwaarde)

Lager dan 5,0 (Normaal)

5,0 - 6,4 (Licht verhoogd)

6,5 - 7,9 (Verhoogd)

Hoger dan 8,0 (Sterk verhoogd)

Bij een cholesterolonderzoek wordt de totale cholesterolwaarde in het bloed gemeten. Bij een waarde hoger dan 5 is er sprake van een verhoogd cholesterolgehalte.

Artsen zullen vaak ook het HDL-cholesterol meten om daarmee de verhouding totaal cholesterol/HDL te berekenen. Dat is een betere voorspeller voor het krijgen van een hart- of vaatziekte dan alleen het totaal cholesterol. Het cholesterolgehalte zal ook meer en meer worden beoordeeld in samenhang met het niveau van andere risicofactoren

Voor iedereen die zelf zijn of haar uitslagen wil kunnen lezen volgt nu een tabel met de internationale normaal waarden.

| Streefwaarden | Mmol/l | Mg/dl |
|---|----------|----------|
| Totaal cholesterollager dan | 5 | 193 |
| Cholesterol ratio lager dan (totaal chol.:HDL-chol.) | 4,0(:1)* | 4,0(:1)* |
| LDL-cholesterol lager dan | 3 | 115,8 |
| Triglyceriden lager dan | 2 | 177 |
| HDL-cholesterol hoger dan | 1 | 38,6 |

* als twee getallen dezelfde meeteenheid door elkaar gedeeld worden dan vervalt de meeteenheid in de uitslag.

Zo komen we in het binnen- en buitenland op ongeveer het zelfde getal uit!

Reken voorbeeld.

Uw totale cholesterol is 4, uw LDL-chol. is 2,8 , uw HDL-chol. is 0,6 en de chol. ratio is 6,8.

Wat vindt u van die waarden?

Uw totaal cholesterol zit mooi onder de 5,0 dus dat is mooi.

Het LDL-cholesterol zit onder de 3,0 dat is ook goed.

Uw HDL-chol. is maar 0,6 ipv 1,0 het zou dus mooi zijn als dat hoger wordt, want ook uit cholesterolratio blijkt dat uw HDL-chol. naar verhouding te laag is. (6,8 ipv 4,0)

Er zijn nu twee oplossingen mogelijk.

Ten eertse kunt u proberen uw HDL- cholesterol te verhogen

Ten tweede zou u kunnen proberen uw LDL- chol. nog verder te verlagen zodat de chol. ratio beter in verhouding is.

Oorzaak en gevolg

Oorzaken van een te hoog (LDL) cholesterolgehalte

Het eten van veel verzadigd vet. Als er veel vet, vooral verzadigd vet in de voeding voorkomt, maakt het lichaam meer cholesterol aan. Hierdoor stijgt het cholesterolgehalte in het bloed.

Het eten van veel cholesterolrijke voedingsmiddelen. Door de consumptie hiervan kan het cholesterolgehalte in het bloed worden verhoogd. De ongunstige invloed van voedingscholesterol is echter minder sterk dan die van verzadigd vet. Voedingscholesterol komt vooral voor in: eidooier, melkvet , in volle zuivel-producten (volvette kaas en roomboter), orgaanvlees (lever en niertjes en de vleeswaren die daarvan zijn gemaakt). Garnalen, paling en schelvislever bevatten ook veel cholesterol.

Een te hoog lichaamsgewicht. Bij overgewicht veranderen processen in het lichaam waardoor het cholesterolgehalte in het bloed hoger wordt.

Erfelijke aanleg. Sommige mensen hebben een aangeboren neiging tot een veel te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Dit wordt familiale hypercholesterolemie genoemd. Een dieet helpt dan onvoldoende. Daarom zijn meestal medicijnen nodig om het cholesterolgehalte te verlagen.

Andere oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte kunnen een traag werkende schildklier, suikerziekte en het gebruik van bepaalde medicijnen zijn.

Gevolgen van een te hoog LDL-cholesterolgehalte

Van een te hoog cholesterolgehalte merkt u zelf niets, maar een verhoogd cholesterolgehalte kan op den duur het dichtslibben van uw slagaders tot gevolg hebben. Hierdoor krijgen de achterliggende organen, bijvoorbeeld het hart of de hersenen, te weinig of helemaal geen bloed meer. Een hartinfarct, een beroerte of een andere vaatziekte kunnen het gevolg zijn.

Het LDL cholesterolgehalte verlagen

Met een goede en gevarieerde voeding kan het cholesterolgehalte met tien tot vijftien procent worden verlaagd. Dat geldt voor iedereen.

Wat kan u doen om uw HDL-cholesterol zo hoog mogelijk te houden.

Ten eerste uw medicijnen dag in dag uit volgens voorschrift innemen.
Dagelijks minimaal een half uur matig intensief tot intensief bewegen.
Minstens één keer per week vette vis eten.
Een glaasje rode wijn per dag.

Meer bewegen zorgt ervoor dat er meer HDL cholesterol geproduceerd wordt. Hierdoor wordt er meer LDL cholesterol opgenomen en afgevoerd zodat de kans op HvZ minder wordt.

Voor iedereen geldt het advies: afvallen bij overgewicht en naleven van een gezonde leefstijl, zoals minimaal een half uur bewegen, goede voeding en stoppen met roken. Overgewicht heeft een ongunstige invloed op het cholesterolgehalte. Een te hoog cholesterolgehalte, gecombineerd met een te hoge bloeddruk, overgewicht, suikerziekte, roken of te weinig lichaamsbeweging, veel stress of depressief zijn maakt de kans op hart- en vaatziekten nog groter. En die kans is groter dan de optelsom van de afzonderlijke factoren.

Met ander woorden: één plus één is **meer** dan twee.

www.cholesterol.nl

www.nvdietist.nl