



**Cholesterol:
filegevaar in de aders!**

Onafhankelijke 
Ziekenfondsen



Thierry Monasse

CHOLESTEROL

Hoewel onmisbaar voor ons lichaam, is cholesterol een stofje met een eerder negatieve bijklank. Wie kampt met te veel cholesterol in het bloed loopt immers een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, doodsoorzaak nummer 1 in ons land!

Maar liefst 40% van de Belgen die de laatste 5 jaar het cholesterolgehalte liet controleren, kreeg te horen dat het te hoog was (bron: Gezondheidsenquête België, 2004). Door het nemen van maatregelen op vlak van gedragsverandering zoals gezonder eten, meer bewegen, gewichtsverlies, niet roken, enz. kan men het cholesterolniveau onder controle houden. Eenvoudige en correcte informatie is echter nodig!

In de brochure vind je meer info over cholesterol, de normale waarden, wanneer er sprake is van te hoge cholesterol, de oorzaken en gevolgen van hypercholesterolemie, enz. Bovendien kom je in de brochure te weten hoe je op eenvoudige wijze het cholesterolgehalte in je bloed kan beheersen. Je vindt er talrijke nuttige tips om cholesterolbewuster te eten, gezonder te leven en zo je cholesterolspiegel onder controle te houden.

WAT IS CHOLESTEROL?

Cholesterol is een vetachtige stof (lipide) in het bloed. Enerzijds maakt het lichaam zelf cholesterol aan in de lever; anderzijds wordt een kleine hoeveelheid cholesterol opgenomen uit de voeding. Cholesterol is een van de belangrijkste bestanddelen van onze celmembranen en onontbeerlijk voor de aanmaak van tal van hormonen en vitamine D. Zonder cholesterol kan het lichaam niet functioneren.

GOEDE EN SLECHTE CHOLESTEROL

Omdat cholesterol niet kan oplossen in het bloed (vetten lossen niet op in water), moet het vervoerd worden. Eiwitten of lipoproteïnen staan in voor die transportfunctie. Er bestaan twee soorten 'transporteiwitten'. Beide hebben een andere functie.

- Hoge Dichtheid Lipoproteïnen (HDL) hebben een reinigende functie want ze voeren het teveel aan cholesterol af naar de lever. Daar wordt HDL-cholesterol in galzout omgezet. Via de gal komt de cholesterol in de darmen terecht en ten slotte wordt hij via de stoelgang uit het lichaam verwijderd. HDL wordt omwille van die reinigende functie ook wel de 'goede' cholesterol genoemd.
- Lage Dichtheid Lipoproteïnen (LDL) vervoeren cholesterol van de lever naar de rest van het lichaam, waar hij door de cellen wordt gebruikt. Wanneer er veel LDL-cholesterol wordt afgezet in de vaatwand, bestaat er gevaar tot dichtslibben van de slagaders. Hart- en vaatziekten zijn het gevolg. LDL is daarvoor eerder bekend als de 'slechte' cholesterol.



EEN GEZOND CHOLESTEROLNIVEAU

Een gezond lichaam maakt precies voldoende cholesterol aan om goed te kunnen functioneren. Het cholesterolgehalte in het bloed kan eenvoudig gemeten worden met een bloedonderzoek. De waarden worden uitgedrukt in miligram per deciliter (mg/dl). De European Task Force ontwikkelde streefwaarden voor een gezond cholesterolgehalte.

Soort cholesterol	Norm voor het cholesterolgehalte
Totale cholesterol	minder dan 190 mg/dl
LDL-cholesterol	minder dan 115 mg/dl
HDL-cholesterol	meer dan 40 mg/dl

Bron: Streefwaarden van de European Task Force, 1999

Naast cholesterol komen ook andere vetten of lipides voor in het bloed: nl. de triglyceriden. Wanneer het gehalte aan triglyceriden gemeten wordt, is het nodig dat je nuchter bent bij de bloedafname. Een gezond triglyceridengehalte is best lager dan 180 mg/dl.

TE HOGE CHOLESTEROL

Wanneer er te veel cholesterol in het bloed circuleert, spreekt men van hypercholesterolemie of te hoge cholesterol. Die diagnose kan pas worden gesteld na minstens 2 bloedafnames met een interval van 1 tot 8 weken. Vooral de verhouding tussen het totale cholesterolgehalte en het gehalte aan HDL-cholesterol is een belangrijke voorspeller voor het risico op hart- en vaatziekten.

Opgelet: ook andere risicofactoren zoals hoge bloeddruk, roken, diabetes, overgewicht en obesitas, te weinig lichaamsbeweging, erfelijke aanleg en parameters zoals leeftijd en geslacht spelen een belangrijke rol om het risico op cardiovasculaire aandoeningen in te schatten.

Praat erover met je arts!

OORZAKEN VAN EEN TE HOGE CHOLESTEROLSPIEGEL

Verskillende factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van te hoge cholesterolwaarden in het bloed, met name:

- verkeerde eetgewoonten, waaronder voornamelijk te veel (verzadigd) vet en een te hoge inname van calorieën ten opzichte van het energieverbruik;
- een te hoog lichaamsgewicht. Bij overgewicht veranderen de lichaamsprocessen waardoor het cholesterolgehalte in het bloed stijgt. Vooral bij mensen met overgewicht ter hoogte van het middel (het zogenaamde appeltje) neemt het totale- en het LDL-cholesterolgehalte toe, terwijl het gunstige HDL-cholesterol afneemt;
- te weinig lichaamsbeweging. Wie niet of weinig beweegt loopt meer risico op een te laag gehalte van het gunstige HDL-cholesterol in het bloed;
- diabetes type 2. Personen met diabetes type 2 hebben vaker te hoge cholesterol dan personen zonder die ziekte;
- andere medische oorzaken zoals bv. een onvoldoende werkende schildklier (hypothyroïdie);
- het gebruik van bepaalde medicijnen;
- erfelijke aanleg: te vermoeden in geval van stoornissen in de bloedvetten of bij het vroegtijdig optreden van hart- en vaatziekten bij rechtstreekse familieleden. Een voorbeeld hiervan is familiale hypercholesterolemie (een aandoening waarbij men kampt met een cholesterolniveau > 290 mg/dl in combinatie met bijkomende specifieke symptomen).



GEVOLGEN VAN HYPERCHOLESTEROLEMIE

Wanneer er te veel cholesterol in het bloed circuleert, bestaat het gevaar dat cholesterol zich gaat vasthechten aan de wanden van de slagaders. Er vormt zich dan een brijachtige massa (ook 'atheroomplaque' genoemd) die de slagaders doet vernauwen. Dat proces noemt men atherosclerose (aderverkalking in de volksmond). Door het dichtslibben van de slagaders moet het hart harder pompen om zuurstofrijk bloed doorheen het lichaam te transporteren. Daardoor gaat de bloeddruk de hoogte in. Het risico op dichtslibben van de slagaders neemt bijgevolg weer toe, waardoor mogelijk de bloedvoorziening naar kwetsbare organen – zoals het hart en de hersenen – verstoord kan worden (ischemie). Die verminderde weefseldoorbloeding kan chronisch worden: ter hoogte van het hart krijgt men dan af te rekenen met angina pectoris (hartkramp) en ter hoogte van de onderste ledematen met claudicatio intermittens (etalagebenen). Ook kan men getroffen worden door een plotselinge en brutale afsluiting van de doorbloeding naar een gedeelte van het hart (hartinfarct) of van de hersenen (cerebrovasculair accident). De gevolgen van hypercholesterolemie kunnen ernstig of zelfs dramatisch zijn, vooral in aanwezigheid van andere risicofactoren. Een goede beheersing van je cholesterolspiegel is dus van levensbelang!

ANDERE RISICOFACTOREN VOOR HART- EN VAATZIEKTEN

Hypercholesterolemie is niet de enige bedreiging voor de slagaders. Ook andere risicofactoren zoals roken, hoge bloeddruk (of hypertensie), overgewicht, te weinig lichaamsbeweging, diabetes, familiale voorgeschiedenis, enz. kunnen aanleiding geven tot het ontstaan van hart- en vaatziekten.

Vooraf de combinatie van meerdere risicofactoren samen (bv. te hoge cholesterol én te hoge bloeddruk én roken) verhoogt het risico op hart- en vaatziekten spectaculair (1+1+1 = meer dan 3)!

Spreek erover met je arts!

CHOLESTEROLGEHALTE ONDER CONTROLE MET GEZONDE VOEDING

Met een aantal eenvoudige leefstijladviezen kan je het cholesterolgehalte in je bloed aanzienlijk beïnvloeden. Hieronder vind je een beknopt overzicht van een aantal voedingsaanbevelingen voor een gezond(er) cholesterolniveau.

Eet evenwichtig en gezond!

Gezonde en evenwichtige voedingsgewoonten helpen je cholesterolspiegel gezond te houden. Een voedingspatroon volgens de principes van de actieve voedingsdriehoek is aangewezen (raadpleeg ook onze brochure 'Het geheim van gezonde voeding'). Eet evenwichtig, gevarieerd en met mate uit alle essentiële groepen van de driehoek! Drink veel water, eet voldoende vezelrijke producten (zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -rijst), eet dagelijks een grote portie groenten en 2 stukken fruit! Het mediterrane dieet heeft positieve effecten op de gezondheid en vermindert het risico op hart- en vaatziekten.

Trucje: visuele weergave van een gezonde maaltijd

Stel je bord als volgt samen:

- 1/2 bord met kleurrijke groenten
- 1/4 bord met aardappelen of (volkoren) graanproducten (rijst, pasta's, brood, enz.)
- 1/4 bord met mager vlees, vis, ei of vervangproducten (grauwe erwten, linzen, tofu, enz.)

Beperk het gebruik van (verzadigde) vetten!

Wie met te veel cholesterol kampt moet de inname van alle vetten verminderen, waardoor ook de aanbrenghoeveelheid van calorieën gevoelig zal afnemen. Beperk vooral het gebruik van verzadigde vetten (vnl. uit producten van dierlijke oorsprong): die verhogen de 'slechte' LDL-cholesterol in het bloed. Geef de voorkeur aan onverzadigde vetten (meestal afkomstig van plantaardige producten) met een tegenovergestelde werking: ze doen het aandeel aan gunstige HDL-cholesterol stijgen, wat een positief effect heeft. Opgelet: ook onverzadigde vetten brengen veel calorieën aan! Gebruik ook die met mate. Ze maken geen deel uit van een behandeling maar zijn een betere en gezondere keuze voor wie de vetinname wil beperken.

Nuttige tips voor een gezond cholesterolniveau

- Gebruik smeervetten die gemakkelijk smeerbaar zijn en zacht blijven in de koelkast (bv. minarine, margarine): ze bevatten minder verzadigde vetten dan de harde soorten. Eén mespuntje smeervet op je boterham volstaat!
- Gebruik bij het bereiden van de warme maaltijd vloeibare bak- en braadproducten (olijfolie, arachideolie, sojaolie, zonnebloemolie, enz.): ze bevatten veel gunstige onverzadigde vetzuren. Voor het bereiden van koude gerechten of een slaatje kan je gebruik maken van koolzaadolie, notenolie, druivenpitolie, enz. Eén eetlepel bereidingsvet per persoon volstaat! Een yoghurtsausje met kruiden kan mayonaise of een vinaigrette vervangen.
- Beperk het gebruik van kaas tot 1 à 2 sneetjes per dag. Kaas bevat vaak veel verborgen verzadigde vetzuren. Geef de voorkeur aan magere kazen (niet hoger dan 30+-kazen) of witte kaas.
- Drink bij voorkeur magere of halfvolle melk. Die bevat minder vet dan volle melk. Gebruik ook magere yoghurt of andere magere afgeleide producten.
- Eet 1 à 2 keer per week vis: vette vis zoals haring, zalm, makreel, enz. is rijk aan gunstige onverzadigde vetten die het risico op hart- en vaatziekten verminderen. Opgelet: gebruik paling, garnalen en schelvislever met mate (ze bevatten veel cholesterol).
- Gebruik bij voorkeur mager vlees en magere vleeswaren zoals mager rundsvlees, lamsfilet, enz. of gevogelte zoals kip en kalkoen zonder vel. Gebruik ook regelmatig vleesvervangers zoals peulvruchten. Let op: orgaanvlees (zoals lever en niertjes en de vleeswaren die daarvan gemaakt zijn) levert veel cholesterol!



- Eet liever niet meer dan 3 eieren per week. Eierdooiers bevatten immers veel cholesterol. Denk eraan dat ook in koekjes, gebakjes, mayonaise, enz. eieren en verzadigde vetten verwerkt zijn.
- Beperk het gebruik van hartige en zoute snacks (bv. chips), luxebroodjes en chocolade. Snoep en frisdrank bevat eerder weinig vet, maar levert veel suikers en dus calorieën. Wees ook daar zuinig mee!
- Beperk het eten van gefrituurde en gepaneerde gerechten tot max. 2 keer per maand. Gebruik geen hard frituurvet. Dergelijke bereidingen slorpen veel bereidingsvet op. Als je je er toch toe laat verleiden, dep ze – alvorens te serveren - even droog met keukenpapier om het overtollige vet te verwijderen.
- Maak gebruik van gezonde bereidingswijzen: met behulp van een stoomkoker, wok, antiaanbakpan, grill en magnetron kan je op eenvoudige wijze met aanzienlijk minder vet koken, bakken en braden!
- Specerijen (zoals peper, nootmuskaat, cury, paprika, saffraan,...), aromatische kruiden (zoals peterselie, dragon, koriander, basilicum,...) en uien, sjalotten en look zijn het ideale alternatief voor zout, dat je best zoveel mogelijk achterwege laat! Hou specerijen en kruiden steeds bij de hand: gezond eten is geen synoniem van 'triestig' eten.
- Let op met 'verborgen' vet... lees het etiket!

Cholesterolverlagende voeding

Sommige 'nieuwe' voedingsmiddelen zoals minarines met toegevoegde omega-vetzuren, sojamelk, yoghurtdrinkjes met plantensterolen, enz. zouden kunnen bijdragen tot een daling van het cholesterolgehalte. Het gebruik van dergelijke functionele voedingsmiddelen is enkel aangewezen bij personen met een verhoogd cholesterolgehalte die de principes van de actieve voedingsdriehoek nauwkeurig respecteren. Cholesterolverlagende voedingsmiddelen kunnen nooit gezonde leefgewoonten of cholesterolverlagende geneesmiddelen vervangen. Praat erover met je arts of diëtist.

ACTIEVE EN GEZONDE LEEFGEWOONTEN!

Beweeg voldoende!

Bewegen is goed voor de gezondheid! Dagelijks minstens een half uurtje bewegen vermindert het risico op overgewicht - en dus ook diabetes - en houdt je hartspier in topvorm! Door te bewegen stijgt bovendien het gehalte aan de gunstige HDL-cholesterol in het bloed. Alle vormen van bewegen komen in aanmerking: niet alleen sporten, maar ook inspanningen thuis (tuinieren, huishoudelijke klussen), op het werk (de trap nemen in plaats van de lift) of om je te verplaatsen (wandelen, fietsen). Bewegen - telkens als de kans zich voordoet - is ideaal om aan de beweegnorm van 30 minuten per dag te voldoen!

Rook niet of stop met roken!

Roken verhoogt het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk. Bovendien heeft het gebruik van tabak een negatieve invloed op de gunstige HDL-cholesterol. Stoppen met roken heeft bijgevolg zeer positieve effecten op de gezondheid.

Streef naar een gezond gewicht!

Een gezond gewicht helpt je fit en gezond te blijven. Wanneer je Body Mass Index - dit is de uitkomst van de formule: gewicht in kg / (lengte in m)² - tussen de 18,5 en 25 bedraagt, heb je een gezond gewicht. Bij een BMI > 25 is er sprake van overgewicht, een BMI > 30 wijst op obesitas (een ernstige vorm van overgewicht). Probeer te vermageren als je te zwaar bent!

Een gewichtsverlies van 10% impliceert:

- een daling van het totale cholesterolgehalte met 10%;
- een daling van de LDL-cholesterol met 15%;
- een daling van de triglyceriden met 30%;
- een stijging van de gunstige HDL-cholesterol met 8%;
- en talrijke andere voordelen voor hart- en bloedvaten!



Matig het gebruik van alcohol!

Vrouwen drinken beter niet meer dan 1 glas en mannen niet meer dan 2 glazen alcohol per dag. Te veel alcohol is immers schadelijk voor bijna alle organen en verhoogt het risico op hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten!

Vermijd spanningen en stress

Neem regelmatig de tijd om te ontspannen! Kies voor activiteiten die je leuk vindt en waar je je goed bij voelt... Natuurlijk geef je de voorkeur aan gezonde vormen van ontspanning: wandelen, fietsen, zwemmen, tai-chi, yoga, enz.

REGELMATIG OP CONTROLE...

Wie kampt met te veel cholesterol merkt daar zelf niets van. Wanneer je de gevolgen merkt (bv. pijn ter hoogte van de borst door een vernauwing van de kransslagaders) is er vaak al erg veel schade aangericht. Laat dus regelmatig je cholesterolgehalte controleren zodat je je cholesterolspiegel onder controle kan houden. Als er geen andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten aanwezig zijn, laat je het best éénmaal om de 5 jaar een cholesteroltest uitvoeren. Mannen doen dat het best vanaf de leeftijd van 35 jaar, vrouwen vanaf 45 jaar. Praat erover met je arts!

BEHANDELING VAN HYPERCHOLESTEROLEMIE

Gezonder leven

Wanneer het bloedonderzoek aantoont dat je cholesterolgehalte te hoog is, zal je arts je in eerste instantie adviseren om minder verzadigde vetten te eten, veel groenten en fruit te eten, tweemaal per week (vette) vis te eten, regelmatig te bewegen, niet te roken, enz. Kortom, je moet gezonder gaan leven! Dergelijke leefstijladviezen kunnen je cholesterolgehalte met 10 tot 15% verlagen.

Cholesterolverlagers

Niet bij iedereen heeft een gezondere levensstijl het gewenste effect. Als het hoge cholesterolgehalte na verloop van tijd (3 à 6 maanden) niet blijkt te dalen, zal je arts mogelijk cholesterolverlagende geneesmiddelen voorschrijven. Personen met hart- en vaatziekten, diabetes type 2 of familiale hypercholesterolemie, hebben baat bij een krachtige cholesterolverlaging van misschien wel 50% of meer. Zij krijgen meestal meteen cholesterolverlagers voorgeschreven in combinatie met gezonde leefstijladviezen!

Er bestaan verschillende soorten cholesterolverlagende medicijnen. Vooral de cholesterolstudiesremmers, ook wel statines genoemd, worden veel voorgeschreven omdat ze de aanmaak van cholesterol remmen. Vraag raad aan je arts!



NUTTIGE ADRESSEN



Belgische Cardiologische Liga

Elyzeese-Veldenstraat 43
1050 Brussel.

Tel.: 02-649 85 37 – Fax: 02-649 28 28
info@liguecardioliga.be
www.cardiologischeliga.be

Op internet

www.vig.be
www.hartstichting.nl
www.bloedlink.nl

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van de
Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail: gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's: Thierry Monasse - Jo Pauwels



Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2006/08 - GVO 070

Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

