

Een te hoog cholesterol



Beschrijving

Wat is te een hoog cholesterol?

Een te hoog cholesterol wil zeggen dat er te veel cholesterol in uw bloed zit. Dat is schadelijk voor uw slagaders. Het cholesterol gaat namelijk kleven aan de zijkanten van de slagaders. Zo raken ze verstopt. Dit heet [aderverkalking](#). Mensen met aderverkalking hebben veel kans op een [hartinfarct](#) of een [beroerte \(CVA\)](#). Het is dus belangrijk om te voorkomen dat u aderverkalking krijgt. Daarom mag er niet te veel cholesterol in uw bloed zitten.

Hoe krijgen mensen een te hoog cholesterol? De meeste mensen krijgen het doordat ze te veel vet voedsel eten zoals frituursnacks, chips en gebak. In vet eten zit veel cholesterol. Normaal gesproken ruimt de lever het cholesterol op. De lever kan alleen een normale hoeveelheid cholesterol aan. Een teveel aan cholesterol krijgt de lever niet weggewerkt. Er blijft dus cholesterol over. Dan is er sprake van een te hoog cholesterol.

Maar er zijn ook mensen die met een te hoog cholesterol worden geboren. Zij hebben van nature te veel cholesterol in hun bloed. Vaak hebben hun familieleden ook een te hoog cholesterol. Artsen noemen deze ziekte dan ook [familiaire hypercholesterolemie](#).

Een te hoog cholesterol heet in artsentaal *hypercholesterolemie*.

Vaak wordt bij toeval ontdekt dat iemand een te hoog cholesterol heeft. Bijvoorbeeld bij een medische keuring. Een te hoog cholesterol geeft namelijk meestal geen duidelijke klachten.

Van de huisarts krijgt u een dieetadvies. Daarnaast krijgt u het advies aan lichaamsbeweging te doen, niet te zwaar te worden en niet te roken.

Soms krijgt u ook cholesterolverlagende medicijnen.

Diagnose

Hoe wordt (familiaire) hypercholesterolemie vastgesteld?

Misschien is bij u wel bij toeval ontdekt dat u te hoog cholesterol hebt. Bijvoorbeeld tijdens een medische keuring. Maar het kan ook zijn dat u met hartklachten naar uw huisarts ging. De huisarts zoekt dan met [bloedonderzoek](#) uit of u te hoog cholesterol hebt.

Ook zal zij u vragen of u familieleden hebt met te hoog cholesterol of een [hart- en vaatziekte](#). Als dat het geval is, hebt u misschien familiale hypercholesterolemie (FH).

Vermoedt de huisarts dat u FH hebt dan kijkt zij of u nog andere verschijnselen van FH hebt zoals gelige plekken op uw handen en achillespezen en/of een gelige cirkel in uw ogen. Hebt u deze verschijnselen, dan stuurt de huisarts u door naar het ziekenhuis. U krijgt een verwijzing voor een algemeen internist of een specialist op het gebied van hart- en vaatziekten.

De specialist zoekt uit of u echt FH hebt. Dat kan met 100% zekerheid vastgesteld worden door [DNA-onderzoek](#).

Als u de genafwijking voor FH hebt, meldt de arts dit bij de [Stichting Opsporing Erfelijke Hypercholesterolaemie](#). Sinds 1 januari 2005 zoekt deze organisatie uit welke mensen in Nederland FH hebben. Ze doet dit om te voorkomen dat mensen jong overlijden door FH. Ook uw familieleden gaat de [StOEh](#) onderzoeken op FH.

Behandeling

Behandeling van een te hoog cholesterol

Een te hoog cholesterol is goed te behandelen. Daarvoor kunt u gewoon naar uw huisarts. Uw huisarts geeft u:

- een dieetadvies;
- het advies: stop met roken;
- het advies: doe wat aan lichaamsbeweging;
- het advies: word niet te zwaar;
- medicijnen.

Waarom krijgt u een dieetadvies? Waarschijnlijk hebt u een te hoog cholesterol door verkeerde eetgewoonten. U krijgt dan een [dieet](#)advies. Het dieet bestaat uit onder andere magere zuivelproducten (dus magere melk, magere yoghurt en magere kaas), mager vlees, zonnebloemolie, verse groenten en vers fruit. Ook als uw cholesterol weer normaal is moet u [gezond](#) blijven eten.

Waarom kunt u beter [stoppen met roken](#)? Roken is slecht voor hart en bloedvaten. Rokers met te hoog cholesterol lopen dus extra risico. Te hoog cholesterol is op zichzelf al slecht voor hart en bloedvaten en als u dan ook nog rookt... dat is vragen om moeilijkheden.

Waarom moet u meer bewegen? Meer beweging vermindert de kans op [hart- en vaatziekten](#). Een half uurtje per dag is al voldoende. Vooral zwemmen en wandelen zijn heel gezond.

Waarom moet u overgewicht voorkomen? Overgewicht is slecht voor hart en bloedvaten. Als u te zwaar bent zal de huisarts u aanraden af te vallen. Als u [veel te zwaar](#) bent, geeft de huisarts u een vermagerings[dieet](#). Vaak verwijst zij u naar een [diëtist](#).

Waarom krijgt u medicijnen? Als het cholesterolgehalte in uw bloed erg hoog is, schrijft uw huisarts u ook cholesterolverlagende medicijnen voor. Daarnaast krijgt u ze als u bijvoorbeeld [diabetes](#) of een [hoge bloeddruk](#) hebt, of als er veel [hart- en vaatziekten](#) in uw familie voorkomen. U moet de cholesterolverlagende medicijnen lange tijd slikken. Soms wel vier tot vijf jaar.

Informatie & contact

Patiënten- en belangenorganisaties een te hoog cholesterol

Als u meer wilt weten over een te hoog cholesterol dan kunt u contact opnemen met de [Nederlandse Hartstichting](#).

Ook bij het Cholesterol Informatie Centrum kunt u terecht voor informatie over een te hoog cholesterol. De website is www.cholesterol.nl. Ook vindt u bij deze organisatie informatie over wat je wel en beter niet kunt eten en tips over gezonde maaltijden.

Verantwoording

Verantwoordingstekst te hoog cholesterol

De teksten die u hebt gelezen zijn gebaseerd op:

- CBO cholesterol consensus* (1998). Kwaliteitsinstituut voor de gezondheidszorg CBO. Utrecht;
- Het Medisch Handboek* (2002). Orde van Medisch Specialisten. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K Uitgevers;
- informatiemateriaal van de Nederlandse Hartstichting;
- informatiemateriaal van Stichting Bloedlink.

De informatie over te hoog cholesterol is heel algemeen. Het kan zijn dat deze informatie niet van toepassing is op uw persoonlijke situatie. Persoonlijke vragen kunt u stellen aan uw huisarts.

Stichting Opsporing Erfelijke Hypercholesterolaemie
Paasheuvelweg 15
1105 BE AMSTERDAM ZUIDOOST

Tel: 020-6971014

Fax: 020-6976407

www.stoeh.nl

Nederlandse Hartstichting
Bordewijklaan 3
2591 XR 'S-GRAVENHAGE
Postbus 300
2501 CH 'S-GRAVENHAGE

Tel: 070-3155555

Fax: 070-3352826

www.hartstichting.nl

Voor meer informatie kunt u terecht in het patiëntenservicebureau
van het St. Annaziekenhuis
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop
Telefoon, 040-284874

www.st-anna.nl

INT005
12-06