



Cholesterol

Cholesterol is een veelbesproken boosdoener als het om gezondheid gaat. Dit hoeft niet altijd zo te zijn. Cholesterol is namelijk een essentiële bouwsteen voor onze cellen, hormonen en galzuren. Het is dus van belang dat je een goede balans hebt in je lichaam. Een te hoge cholesterol is erfelijk belast dus voor de ene zal het wat moeilijker zijn dan voor de andere om een goede balans te onderhouden.

Wat is cholesterol?

Je kan dit gemakkelijk opdelen in 3 soorten:

- LDL-cholesterol,
- HDL-cholesterol en
- Triglyceriden.

De **LDL-cholesterol** wordt ook wel eens de **slechte cholesterol genoemd**. Als je hiervan teveel hebt dan gaan deze aan de binnenwand van de vaten kleven en krijg je aderverkalking, wat uiteindelijk kan leiden tot **hart- en vaatziekten**.

HDL-cholesterol is de **goede cholesterol** van zodra men hier teveel van heeft wordt dit afgevoerd naar de lever en verwijderd.

Triglyceriden zijn dan weer onmisbaar als **energieleverancier** van ons lichaam. Maar deze vetten spelen samen met cholesterol een rol in het ontstaan van **slagaderverkalking**.

Het negatieve effect van de triglyceriden neemt toe bij een te lage HDL-cholesterol. De twee vetten hebben dus een invloed op elkaar en zijn als het ware met elkaar verbonden. Men kan dus nooit kijken naar 1 van de 3 soorten, het is belangrijk om een goede balans te behouden zoals in de inleiding reeds werd besproken.

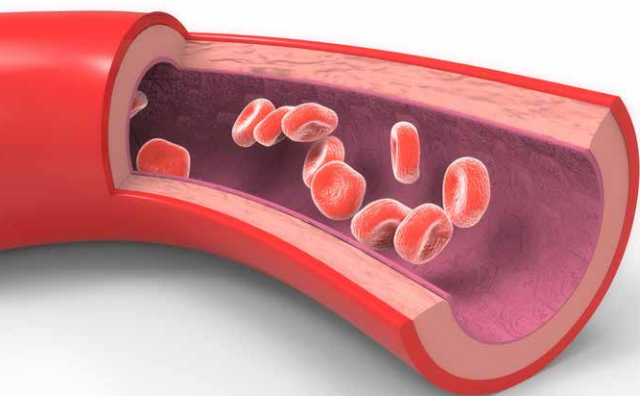
Cholesterol en voeding

Bij een gezonde cholesterolbalans komt er maar een klein deel binnen via de voeding. Hier ligt meestal het probleem als men van een te hoge cholesterol spreekt. Het is dus van belang genoeg HDL op te nemen in het lichaam en minder LDL Cholesterol. Een goede afwisseling tussen vis en vlees is dus gunstig voor de opname van HDL Cholesterol. In het algemeen eten we teveel vlees en is het dus niet slecht om 4 x per week vlees te vervangen door peulvruchten, vette vis of zelfs eieren (max 2 à 3 eieren per week). Wees dus creatief met je gerechten!

Aan de andere kant van de balans willen we de LDL cholesterol gaan verlagen en dit doen we door de verzadigde vetten te vervangen door onverzadigde vetten. Kook dus niet met boter maar met olijfolie, vervang harde margarines door zachte margarines, gebruik magere zuivelproducten. Voor de levensgenieters onder ons, is dit geen gemakkelijke taak. Uiteraard mag je bij speciale gelegenheden ook wel eens "zondigen".

Cholesterol en medicatie

De grootste aanmaak van Cholesterol gebeurt 's nachts in de lever, vandaar dat de meeste cholesterolverlagende medicaties na het avondeten worden ingenomen. Soms kan het zijn dat je een langwerkende medicatie hebt die "klokje rond" werkt en dan is het mogelijk om deze 's morgens in te nemen. Hier verwijst men dus naar de statines. Deze geneesmiddelen worden door veel patiënten ingenomen en kunnen **soms ongemakken geven zoals spierpijn**. Dit is ten gevolge van de medicatie omdat de cholesterol ook wel bouwstenen voor onze spiercellen zijn, omdat we deze continu gaan remmen vallen de bouwstenen weg en ontstaat er spierpijn.



Het mechanisme waarom deze spierpijn ontstaat is nog niet helemaal omschreven en bewezen, maar voorgaande is de meest omschreven hypothese. Als je hier last van ondervindt, ga dan ten rade bij je arts of apotheker want er bestaan oplossingen.

Indien je cholesterolgehalte nog niet hoog genoeg is om medicatie in te nemen, maar het lukt je toch niet om met een aanpassing van je voeding de cholesterol te verlagen, dan kan rode gistrijst je misschien helpen. Dit is de natuurlijke versie van statines en omvat monacoline-K, het actieve bestanddeel voor de remming van de cholesterol synthese.

Enkele cijfers en streefwaardes:

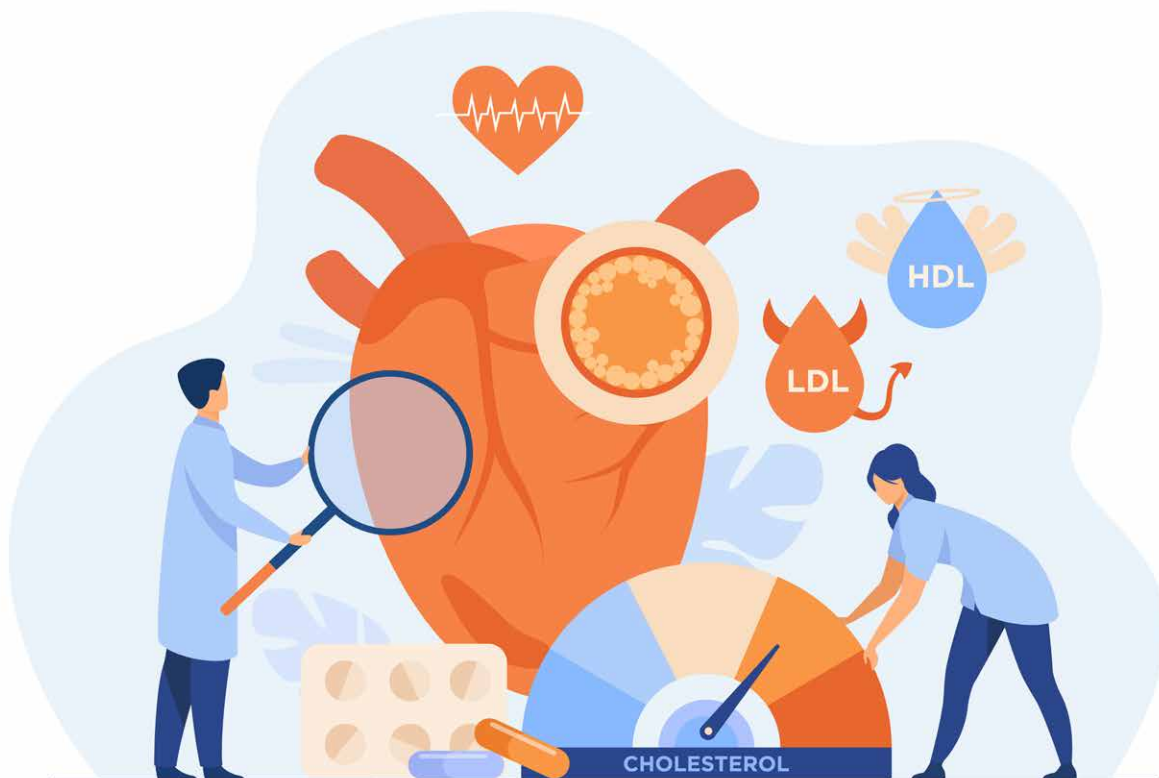
Totaal cholesterol (LDL+HDL): lager dan 190 mg/dL

Goede HDL-cholesterol: hoger dan 35 mg/dL voor mannen en hoger dan 45 mg/dL voor vrouwen;

Slechte LDL-cholesterol: lager dan 115 mg/dL;

Triglyceriden: lager dan 170 mg/dL.

Verhouding totaal cholesterol en HDL-cholesterol: lager dan 4.



UW APOTHEEK