



Hoge Cholesterol ?

Een te hoog gehalte aan cholesterol vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Het is dus geen overbodige luxe om je cholesterolwaarde te kennen en indien nodig er iets aan te doen. Maar hoe moeten we nu juist die waarden interpreteren en wat kunnen we er preventief of medicamenteus aan doen, moest het nodig zijn.

Wat is cholesterol en wat doet het in ons lichaam?

Cholesterol is een vetachtige stof die van nature in ons lichaam aanwezig is. Het is een essentiële bouwstof voor galzuren, vitamine D en verschillende hormonen. Ook is het noodzakelijk voor de spijsvertering en de opbouw van celmembranen in het lichaam. Cholesterol is dus niet enkel nadelig maar ook levensnoodzakelijk. Het is enkel wanneer de waarde te hoog wordt dat er problemen kunnen ontstaan. Het teveel aan cholesterol kan zich dan afzetten ter hoogte van de aderwand en daar een vernauwing of een verharding veroorzaken. Het grote gevaar is dat dit jarenlang in het lichaam aanwezig kan zijn zonder enige symptomen.

Het totale gehalte aan cholesterol moeten we opsplitsen. We hebben namelijk de HDL-cholesterol of ook wel de "goede" cholesterol genoemd en de LDL-cholesterol oftewel de "slechte" cholesterol. HDL en LDL zijn eigenlijk de transportmiddelen voor de cholesterol doorheen het lichaam. Waarbij HDL verantwoordelijk is voor het transport van overtollig cholesterol vanuit de bloedbaan naar de lever, waar het vervolgens wordt afgebroken en uitgescheiden onder de vorm van galzouten. HDL-cholesterol is dus in staat om cholesterol terug los te maken uit vernauwde slagaders en heeft dus een beschermende factor. LDL is verantwoordelijk voor het transport van de cholesterol uit de lever naar de andere organen. Het hecht zich vast aan de binnenkant van de slagader en stapelt zich daar op. Vandaar dat dit ook wel de "slechte" cholesterol genoemd wordt.

Interpretatie van de waarden

Het laten bepalen van uitsluitend het totale cholesterolgehalte is weinig zinvol. Dit getal bestaat uit een aandeel van het 'slechte' LDL-cholesterolgehalte en het 'goede' HDL-cholesterolgehalte en geeft te weinig informatie over de toestand van deze cholesteroldeeltjes afzonderlijk. Zo is het mogelijk dat iemands totaal-cholesterolgehalte verhoogd is door een

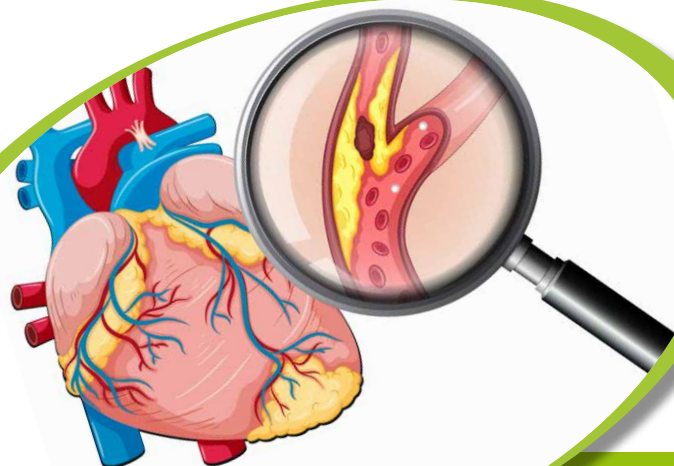
verhoogd HDL-cholesterolgehalte, terwijl het LDL-cholesterolgehalte normaal is. In dit geval is het risico natuurlijk niet verhoogd.

Een goede cholesterolmeting bestaat daarom altijd uit vier verschillende onderdelen: totaal-, LDL- en HDL-cholesterol en triglyceriden, ook wel het lipidenprofiel genoemd.

Tabel: *Algemene streefcijfers* voor gezonde volwassenen die gebruikt worden in België

| | Mg/dl |
|--------------------|-------|
| Totaal cholesterol | <190 |
| LDL-cholesterol | <115 |
| HDL-cholesterol | >40 |
| Triglyceride | <180 |

De dokter kan je cholesterolwaarden controleren. Aan de hand van de resultaten zal hij of zij een behandeling voorstellen. Medicatie zal pas voorgeschreven worden als andere maatregelen (zoals een aangepast voedingspatroon) onvoldoende resultaat hebben boekt.





Wat kan je zelf doen?

Als we een beetje op onze eet- en leefgewoonten letten, hoeft het zo'n vaart niet te lopen. Weinig verzadigde vetzuren, die bijvoorbeeld in dierlijke producten, koekjes en industrieel bereide gerechten zitten, minder levensmiddelen met toegevoegde suikers, geen overmatig alcoholverbruik, voldoende vezels uit bijvoorbeeld fruit en groenten en dat in combinatie met beweging en bijgevolg gewichtsverlies, kan al een heel positief effect hebben op de cholesterol- en LDL-spiegel.

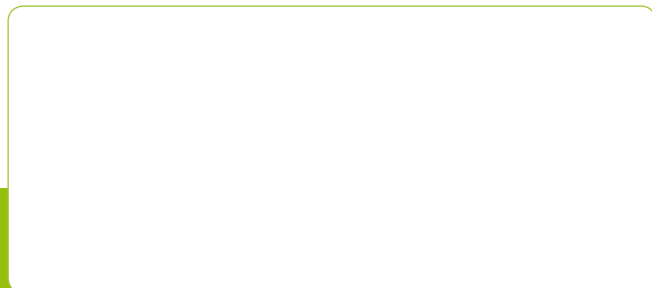
Als deze basisadviezen onvoldoende effect hebben, kan het nodig zijn om de verhoogde cholesterol te behandelen. Er zijn tal van voedingssupplementen (bijvoorbeeld op basis van rodegistriest) die daarbij kunnen helpen, alvorens over te gaan naar de cholesterolverlagende geneesmiddelen (zoals bijvoorbeeld statines).

Voedingssupplementen

Rodegistriest

Rodegistriest is één van de best bestudeerde supplementen die bij een alternatieve behandeling van hoge cholesterol gebruikt wordt. Er zijn echter veel preparaten met rodegistriest op de markt die niet allemaal even goed zijn. Zo moet er genoeg van het actieve bestanddeel, monacoline K, in zitten. Dit remt de aanmaak van cholesterol af, waardoor de LDL-bloedspiegel daalt. Ook wordt rodegistriest vaak gecombineerd met olijfolie-extract. Dit gaat een invloed hebben op de oxidatie van LDL wat op zijn beurt ook een invloed heeft op de aderverkalking.

UW APOTHEEK



Omega 3-vetzuren

Omega 3-vetzuren zijn onverzadigde vetzuren. De twee belangrijkste zijn EPA en DHA. EPA en DHA helpen de goede werking van je hart te behouden, en samen zouden ze hartritme stoornissen verminderen. Daarnaast is DHA een onmisbare bouwstof voor je brein en draagt het bij tot een normale hersenfunctie en een normaal gezichtsvermogen. EPA en DHA helpen ook om een goede bloeddruk en normale cholesterolwaarden te behouden. Als de HDL-waarde te laag is in het bloed, kan het aangeraden zijn om supplementen omega 3-vetzuren in te nemen. Er zijn weinig bijwerkingen aan verbonden, wel kan het voor een opgeblazen gevoel zorgen of 'op de maag blijven liggen', waardoor je de supplementen beter bij de maaltijd neemt.

Bronnen:

<https://www.seniorennet.be/redactie/artikel/221/hoge-cholesterol-wat-houdt-dat-in>
https://www.gezondheid.be/index.cfm?art_id=9832&fuseaction=art
<http://www.medischeinformatie.be/hart-en-bloed/te-hoge-cholesterol-weet-wat-je-eet>

