

HYPERCHOLESTEROLEMIE

Uit bloedonderzoek is gebleken dat u een te hoog cholesterolgehalte heeft. In deze folder kunt u hier meer over lezen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Wat is cholesterol?
- Wanneer wordt er gesproken van een te hoog cholesterolgehalte?
- Wat zijn de oorzaken van een (te) hoog cholesterolgehalte?
- Welke gevolgen kan een verhoogd cholesterolgehalte hebben?
- Wat kunt u zelf doen om het cholesterolgehalte te verlagen?

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een stof die van nature voorkomt in het menselijk lichaam. Het wordt als bouwstof gebruikt voor o.a. cellen en hormonen. Een groot deel van het cholesterol wordt aangemaakt door de lever. Een kleiner deel krijgen we binnen via onze voeding.

Cholesterol wordt door het lichaam vervoert met behulp van eiwitten de zogenaamde lipoproteïnen. Er zijn er 2 soorten lipoproteïnen:

LDL(lage dichtheid lipoproteïne)

Dit vervoert cholesterol van de lever naar andere delen van het lichaam. Bijvoorbeeld om beschadigingen in cellen te herstellen. Echter kan dit LDL-cholesterol gemakkelijk aan de vaatwand blijven plakken. Hierdoor kan het bloedvat dichten slibben en stroomt het bloed moeilijker door deze vaten. Dit wordt ook wel aderverkalking genoemd. Het zorgt voor een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Vanwege de schadelijke effecten wordt dit LDL-cholesterol ook wel het slechte cholesterol genoemd.

HDL (hoge dichtheid lipoproteïne)

Deze soort lipoproteïne haalt cholesterol uit het bloed om het vervolgens naar de lever af te voeren waar het afgebroken kan worden en het lichaam verlaten via gal en de ontlasting. Doordat dit HDL-cholesterol betrokken is bij het schoonhouden van de bloedvaten wordt dit ook wel het goede cholesterol genoemd.

Wanneer wordt er gesproken van een te hoog cholesterolgehalte?

Het cholesterolgehalte kan worden bepaald aan de hand van bloedonderzoek. Met dit bloedonderzoek kunnen een aantal waarden worden bepaald: Het totaal cholesterol, het LDL-cholesterol, het HDL-cholesterol, de verhouding tussen het LDL- en HDL- cholesterol (ook wel de ratio genoemd) en triglyceriden.

Het risico op hart- en vaatziekten wordt met name bepaald door de waarde van het totaal cholesterol en de ratio tussen LDL- en HDL cholesterol. Hoe hoger deze waarden des te groter is het risico. Hieronder de streefwaarden.

Totaal cholesterolgehalte (mmol/l)	Conclusie
< 5,0	Normaal
5,0 - 6,4	Licht verhoogd
6,5 - 7,9	Verhoogd
> 8,0	Sterk verhoogd

De cholesterolratio wordt berekend door het totaal cholesterolgehalte (LDL + HDL) te delen door het HDL. De ratio hoort kleiner dan 5 te zijn.

Belangrijke grenswaarden hierbij zijn:

- LDL-cholesterol < 2,5 mmol/l = optimaal, > 3,5 mmol/l = te hoog
- HDL-cholesterol: < 0,9 mmol/l = te laag
- ratio totaal-/HDL-cholesterol: minder dan 5 = goed
- Triglyceriden (dit is ook vetachtige stof in het bloed die samen met LDL- en HDL-cholesterol in het bloed vervoert): > 2,1 mmol/l = te hoog

Wat zijn de oorzaken van een (te) hoog cholesterolgehalte?

Zowel leefstijlfactoren als erfelijke factoren kunnen een rol spelen bij een verstoring in het evenwicht van cholesterol. Roken, weinig lichaamsbeweging en een voeding met veel verzadigd vet kunnen hieraan bijdragen. Ook overgewicht, diabetes mellitus type 2 en een te traag werkende schildklier kunnen een oorzaak zijn van een hoog cholesterolgehalte.

Wat kunt u zelf doen om het cholesterolgehalte te verlagen?

Zoals eerder aangegeven kan een voeding rijk aan verzadigd vet het LDL-cholesterol doen stijgen.

Verzadigd vet en onverzadigd vet

In alle producten met vetten zitten zowel verzadigde als onverzadigde vetten. Maar de verhouding kan per product erg verschillen.

Verzadigd vet zit voornamelijk in dierlijke vetten zoals roomboter, (volvette) kaas, volle zuivel producten en (vette) vleesproducten. Ook zit er veel vet verborgen in koekjes, gebak en snacks.

Uitzondering op de slechte dierlijke zijn de vetten in (vette)vissen zoals zalm, makreel, haring, sardientjes en forel. Dit zijn gezonde vetten!

Onverzadigd vet zit vooral in plantaardige vetten zoals zonnebloem-, olijf-, sesam-, pinda en maïsolie. U kunt onverzadigd vet herkennen aan het feit dat ze bij kamertemperatuur vloeibaar zijn. Dus ook vloeibare bak&braadproducten zijn rijk aan onverzadigd vet. Ook producten zoals pinda's en noten zijn rijk aan onverzadigd vet.

Alle vetten (verzadigd en onverzadigd) zijn rijk aan calorieën. Dus bij ruim gebruik van producten zoals pinda's en noten is het risico groot dat u meer energie binnen krijgt dan dat u verbruikt. Wanneer dit langere tijd het geval is neemt de kans op overgewicht toe.

Het advies is om verzadigd vet zoveel mogelijk te vervangen door onverzadigd vet, zodat het grootste gedeelte van de vetinname uit onverzadigd vet bestaat. Daarmee daalt de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk. Dit kan bijvoorbeeld door roomboter en harde margarines te vervangen door halvarine, zachte en vloeibare margarine of oliën. Ook door 2 keer per week vlees te vervangen door vis kunt het cholesterol positief beïnvloeden. De dagen dat u wel vlees eet zorg dan dat u niet meer dan 100 gram vlees eet en kies voorkeur voor magere, onbewerkte soorten zoals kipkalkoefilet, mager gehakt, varkenshaas of ham.

Vezels

Uit onderzoek is gebleken dat ruim gebruik van vezels ook een daling van het LDL-cholesterol kunnen bewerkstelligen. Denk hierbij aan ruim gebruik van groenten (meer dan 200 gram per dag), fruit, peulvruchten, volkoren granen en haver-mout.

Cholesterol in voedingsmiddelen

Verder heeft het cholesterol in voedingsmiddelen, zoals in eieren, orgaanvlees, paling en garnalen, een klein effect op het cholesterolgehalte in het bloed. Daarom adviseert het Voedingscentrum niet meer dan 2-3 eieren per week te eten (of niet meer dan 3-4 als je vegetarisch eet).

Plantesterolen en -stanolen

Er zijn voedingsmiddelen op de markt waaraan plantensterolen en plantenstanolen zijn toegevoegd zoals Becel Pro-active. Het zijn vetachtige stoffen die voorkomen in planten. Ze verlagen de opname van cholesterol vanuit de darmen. Hierdoor kan het LDL-cholesterol verlaagd worden. Er is nog weinig bekend over de effecten van langdurig gebruik van dit soort producten. Gebruik alleen op advies van de arts producten met plantesterolen of -stanolen. Ook wanneer u gebruik maakt van dit soort producten blijft gezond eten erg belangrijk.

Alcohol

Er is een verband aangetoond tussen alcoholgebruik en een verhoogd cholesterolgehalte. Het advies is om bij voorkeur geen alcohol te drinken en anders maximaal één glas per dag en niet dagelijks. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen.

Koffie

Ook ongefilterde koffie heeft een negatief effect op het cholesterolgehalte. Beperk daarom het gebruik van ongefilterde koffie tot niet meer dan twee koppen per dag.

Lichaamsbeweging

Streef ernaar om elke dag minimaal 30 minuten te bewegen. Denk bijvoorbeeld aan (hard)lopen, wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen etc.

Wanneer u last heeft van overgewicht is het advies om minimaal 60 minuten per dag te bewegen.

Het effect van aanpassing van uw voeding op uw cholesterolgehalte is beperkt.

Indien u meer informatie wilt over voeding bij een te hoog cholesterolgehalte, dan kunt u dit vinden bij:

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag
www.voedingscentrum.nl

Nederlandse Hartstichting
Postbus 300
2501 CH Den Haag
www.hartstichting.nl

Productschap margarine, vet en oliën (MVO)
Postbus 3095
2280 GB Rijswijk
T: 070 – 319 5195
www.mvo.nl

Patiëntenvereniging voor hart- en vaatpatiënten
Postbus 300
2501 CH Den Haag
T: 088 – 1111 600
www.hartenvaatgroep.nl

Contactinformatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Interne Geneeskunde:

Locatie De Lairessestraat
De Lairessestraat 99
1071 NX Amsterdam
020 – 305 58 95

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur.

Heeft u een klacht?

Op onze website www.jvg.nl vindt u ons klachtenreglement onder: patiëntinformatie – klachten.