

Wat is cholesterol?

✓ Cholesterol is een onmisbare bouwstof voor uw lichaam. U heeft het nodig voor de aanmaak van lichaamscellen, gal en hormonen.

Verpakking van cholesterol

Cholesterol wordt in het lichaam verpakt in lipoproteïnen. Deze verpakking is nodig om het cholesterol via het bloed naar plekken in het lichaam te vervoeren. Er zijn twee belangrijke soorten verpakkingen: LDL en HDL. De verpakking bepaalt of het cholesterol 'slecht' of 'goed' is.

Slecht LDL-cholesterol

Overtollig LDL-cholesterol stapelt op in de vaatwand. Hierdoor vernauwen de bloedvaten. Op langere termijn treedt dan een hartinfarct of een herseninfarct op. LDL heet daarom 'slecht' cholesterol. Daar moet u dus vooral niet te veel van hebben.

Goed HDL-cholesterol

Het HDL voert zoveel mogelijk overtollig cholesterol af naar de lever. Vervolgens wordt het HDL-cholesterol opnieuw gebruikt of het verlaat ons lichaam via de ontlasting. Het HDL-cholesterol is dus een goede 'schoonmaker': hoe meer HDL u heeft, hoe gezonder!



LDL = slecht cholesterol

HDL = goed cholesterol

Cholesterol en triglyceriden

De triglyceriden zijn vetten in het bloed. Triglyceriden kunnen, net als LDL, opstapelen in de vaatwand. Triglyceriden maken het slechte LDL-cholesterol 'agressiever' en verlagen het goede HDL-cholesterol.

Hoeveel cholesterol heb ik nodig?

✓ Zorg dat u de streefwaarden haalt. Met die waarden zijn het cholesterol én de triglyceriden geen risico voor hart- en vaatziekten.

Laat alle waarden meten

Alleen het totaal cholesterol is niet voldoende om uw risico te bepalen. In ieder geval moet u ook uw gehalte HDL-cholesterol weten.

Streefwaarden

Totaal cholesterol (TC)	minder dan	5 mmol/liter
HDL-cholesterol	méér dan	1 mmol/liter
Verhouding (ratio)	lager dan	4
LDL-cholesterol	minder dan	3 mmol/liter*
Triglyceriden	minder dan	2 mmol/liter

Bespreek de uitslag en uw familiegeschiedenis met uw arts. Bij een verdenking op erfelijk hoog cholesterol zal de arts u doorverwijzen naar een specialist. Dit staat in de richtlijnen van behandelaars (NHG-standaard) beschreven.

* Als u ook andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten heeft, bijvoorbeeld een hoge bloeddruk of diabetes, is de streefwaarde voor LDL-cholesterol lager (minder dan 2,5 mmol/liter).

Totaal cholesterol (TC) =

HDL + LDL + VLDL

VLDL is een voorloper van LDL-cholesterol. VLDL wordt uiteindelijk omgezet in LDL.

HDL = Goed cholesterol

Ratio = Totaal cholesterol gedeeld door HDL

De ratio is de verhouding tussen uw 'goede' HDL-cholesterol en uw 'slechte' LDL-cholesterol. De uitkomst is een maat voor de kans op hart- en vaatziekten.

LDL = Slecht cholesterol

Triglyceriden = Vetten in het bloed



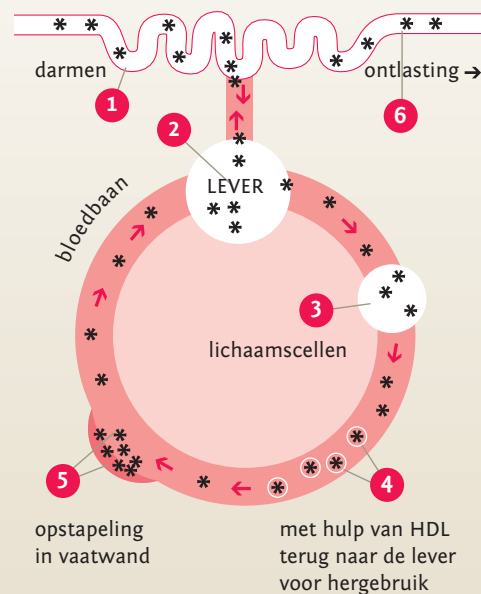
Hoe krijg ik cholesterol binnen?

- ✓ Ongeveer 25% van het totale lichaamscholesterol haalt u uit uw voeding. De rest maakt het lichaam zelf aan.

Cholesterolstofwisseling

1. Het cholesterol uit uw voeding wordt via de darmen opgenomen in het bloed en naar de lever vervoerd.
2. De lever maakt het grootste deel van het cholesterol zelf.
3. Het cholesterol wordt via de bloedbaan vervoerd naar lichaamscellen, waar het dient als bouwstof.
4. Het HDL voert zoveel mogelijk overtollig cholesterol uit de bloedbaan terug naar de lever.
5. Het cholesterol dat niet door het HDL opgeruimd kan worden, stapelt op in de vaatwand. Hierdoor vernauwen de bloedvaten. Op langere termijn treden dan hart- en vaatproblemen op.
6. Vervolgens verlaat het overtollige cholesterol het lichaam via de ontlasting.

Cholesterolstofwisseling



Hoe kan ik een te hoog cholesterol hebben?

- ✓ U kunt een te hoog cholesterol hebben als u ongezond leeft of als u een aandoening heeft die ervoor zorgt dat uw cholesterol te hoog is. Een andere reden kan zijn dat u erfelijk hoog cholesterol heeft.

Ongezonde leefstijl

Door ongezond te leven, verhoogt u uw slechte LDL-cholesterol. Ook uw goede HDL-cholesterol kan dalen.

Aandoeningen die het cholesterol verhogen

Aandoeningen zoals een traag werkende schildklier, nier- en leverziekten en diabetes verhogen het cholesterolgehalte.

Erfelijk hoog cholesterol

Een hoog cholesterol kan erfelijk zijn. Een hartinfarct treedt dan vaak voor het zestigste jaar op. Het kan zelfs al gebeuren vanaf 30 jaar.

U kunt heel gezond leven en toch een erfelijk hoog cholesterol hebben.

Wat te doen bij...

...een ongezonde leefstijl?

Simpel: verander uw leefstijl vandaag nog! Zorg er voor dat u gezond eet, voldoende beweegt en niet rookt.

...aandoeningen die het cholesterol verhogen?

Als deze aandoeningen worden behandeld, gaat uw cholesterol meestal vanzelf omlaag.

...erfelijk hoog cholesterol?

Een juiste behandeling van erfelijk hoog cholesterol bestaat uit een combinatie van gezond leven én cholesterolverlagende medicijnen. Alleen een gezonde leefstijl is bij erfelijk hoog cholesterol dus niet voldoende.