

Cholesterol

**Je gezondheid,
zó werk je eraan!**

www.lm.be



Inleiding

Zowel bij mannen als bij vrouwen vormen hart- en vaatziekten een belangrijke doodsoorzaak. Een van de risicofactoren van hart- en vaatziekten is een te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Te veel cholesterol zorgt namelijk voor het dichtslibben van de slagaders, ook wel atherosclerose of slagaderverkalking genaamd.

Veel Belgen hebben een te hoog cholesterolgehalte in het bloed, maar zijn zich daar niet van bewust.

Een aantal risicofactoren voor hart- en vaatziekten zoals erfelijkheid, leeftijd en geslacht heb je niet in de hand.

Maar er zijn ook heel wat risicofactoren waartegen je wel efficiënt kunt optreden: ongezonde eetgewoonten, onvoldoende beweging, een te hoog lichaamsgewicht, roken, een verhoogde bloeddruk en een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed.

Kijk snel verder in deze folder voor meer informatie en praktische tips.

Wie heeft een verhoogd risico?

Bekijk aandachtig onderstaande risicofactoren voor een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed (hypercholesterolemie) en vink de factoren, die voor jou van toepassing zijn, aan.

Erfelijke aanleg

Indien er bij rechtstreekse bloedverwanten een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed of vroegtijdig hart- en vaatziekten zijn vastgesteld, loop je een verhoogd risico.

Leeftijd

Het risico stijgt met ouder worden.

Overgewicht - obesitas

Body Mass Index (BMI)

De BMI bekijkt de verhouding tussen het gewicht en de lengte en geeft een schatting van de hoeveelheid vetmassa weer.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)}}$$

Voorbeeld:

Een persoon weegt 80 kg en meet 1,60 m.

$$\text{BMI} = \frac{80 \text{ kg}}{1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}} = 31$$

BMI	Beoordeling
Tussen 18,5 en 24,9	Gezond gewicht
Tussen 25 en 29,9	Overgewicht
Hoger of gelijk aan 30	Obesitas

Let op! Omwille van een gewijzigde lichaamssamenstelling is de BMI niet van toepassing voor ouderen, zwangere vrouwen, kinderen en sporters. Vraag raad aan je arts!

Middelomtrek

Ook de plaats waar de hoeveelheid vetmassa zich bevindt speelt een rol. Als het lichaamsvet zich vooral rond de buikstreek situeert, ook wel abdominaal vet (appelvorm) genaamd, is dit het meest nadelig voor de gezondheid. Dit komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Vrouwen hebben meer last van vetopstapeling rond de heupen, ook wel het peermodel genaamd.

Door de middelomtrek te meten kun je de hoeveelheid vetmassa rond het middel bepalen. De middelomtrek meet je met behulp van een lintmeter op het smalste deel van het middel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen.

	Verhoogd gezondheidsrisico	Sterk verhoogd gezondheidsrisico
Vrouw	groter of gelijk aan 80 cm	groter of gelijk aan 88 cm
Man	groter of gelijk aan 94 cm	groter of gelijk aan 102 cm

□ Ongezonde eetgewoonten

Een voeding die rijk is aan verzadigde vetten (vette vleessoorten, volle melkproducten, snacks, gebak, koeken, enz.) en cholesterolrijke voedingsmiddelen zoals eieren, orgaanvlees en bepaalde schaal- en schelpdieren werken een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed in de hand.



Overmatige stress

Overmatige stress heeft niet enkel een negatieve invloed op het cholesterolgehalte in het bloed maar ook op je gezondheid in het algemeen.

Roken

Roken heeft een nadelige invloed op de verhouding 'goede/slechte' cholesterol.

Overmatig alcoholgebruik

Overmatig alcoholgebruik heeft een negatieve invloed op de hoeveelheid triglyceriden (voorlopers van cholesterol) in het bloed.

Andere medische oorzaken

Andere medische oorzaken, zoals diabetes of een onvoldoende werkende schildklier verhogen de kans op een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed.

Het gebruik van bepaalde geneesmiddelen

Indien je (een) risicofactor(en) hebt moeten aanvinken, is het verstandig deze brochure grondig door te nemen en voor bijkomend advies je arts te raadplegen.

Maar ook wie geen risicofactoren heeft moeten aanvinken, gaat beter preventief te werk. Want voorkomen is beter dan genezen.

Wat is cholesterol?

Zonder cholesterol kan het menselijk lichaam niet functioneren. Het is een vetstof die lichaamscellen opbouwt en hormonen, vitamine D en gal produceert. De lever produceert maar liefst $\frac{3}{4}$ van de aanwezige cholesterol in ons lichaam. De rest neemt ons lichaam op vanuit onze voeding. De lever speelt een cruciale rol in het evenwicht tussen wat hij zelf aanmaakt en wat er opgenomen wordt vanuit onze voeding. Verschillende factoren, zoals een voeding die rijk is aan verzadigde vetten of weinig lichaamsbeweging, kunnen dit evenwicht verstoren, waardoor het cholesterolgehalte in het bloed te hoog kan worden.

Goede en slechte cholesterol

Lipoproteïnen transporteren cholesterol in het bloed doorheen ons lichaam.

We maken een onderscheid tussen:

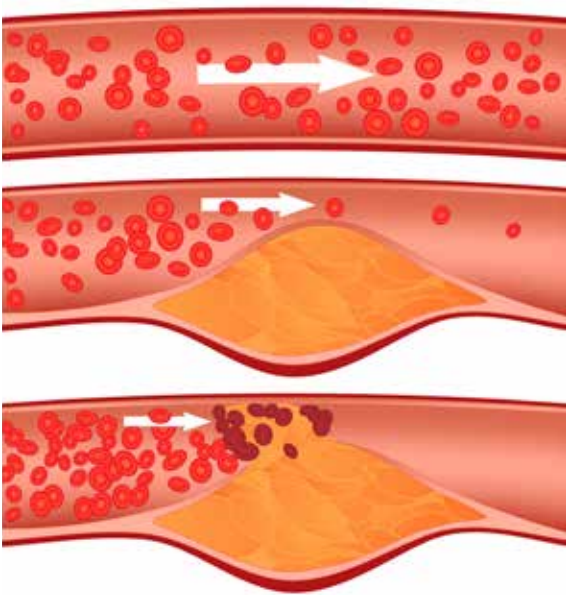
HDL (High Density Lipoprotein), dat zorgt voor de afvoer van de overtollige cholesterol uit de cellen naar de lever. HDL is 'goede' cholesterol omdat alle overbodige cholesterol wordt afgevoerd.

LDL (Low Density Lipoprotein), dat de cholesterol verspreidt naar alle lichaamscellen. Te veel cholesterol hoopt zich op in de slagaders, vandaar de benaming 'slechte' cholesterol.

In een optimale situatie is het gehalte HDL-cholesterol hoog en het gehalte LDL-cholesterol laag.

Nadelen

Een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed is niet zonder risico's. De overbodige cholesterol stapelt zich namelijk op en zet zich vast op de wanden van de slagaders. Er vormen zich vetophopingen die de bloedsomloop geleidelijk aan hinderen en zelfs tegenhouden. Als de slagaders dichtslibben, sterven de cellen af.



De meeste mensen met te veel slechte cholesterol in het bloed (of te weinig goede cholesterol) merken daar niets van tot gezondheidsklachten optreden. Er kunnen problemen optreden ter hoogte van de slagaders van het hart, de hersenen en de benen.

Hart: je voelt tijdens inspanningen een drukkende pijn op de borst (angina pectoris). Wanneer het zuurstoftekort naar het hart te lang aanhoudt, treedt een hartinfarct op.

Hersenen: dit kan een herseninfarct (beroerte) veroorzaken. Een beroerte kan ernstige gevolgen hebben, zoals verlamningsverschijnselen.

Benen: je hebt bij inspanning, als de spieren het meeste zuurstof nodig hebben, pijn in de kuiten. Deze pijn zal stoppen wanneer je enkele minuten stilstaat (= 'etalagebenen').

Wanneer is het cholesterolgehalte in het bloed te hoog?

Bij volwassenen wordt er gestreefd naar een totaal cholesterolgehalte van maximaal 190 mg cholesterol per dl bloed.

Naast het totale cholesterolgehalte spelen ook de hoeveelheid triglyceriden (voorlopers van cholesterol) en de verhouding LDL- en HDL-cholesterol een belangrijke rol.

Hoe voorkomen?

Verkeerde eet- en leefgewoonten verhogen de kans op hart- en vaatziekten. Is er een combinatie van verschillende verkeerde gewoonten, dan neemt deze kans nog toe!

Bekijk aandachtig onderstaande tips en tracht bij te sturen waar het kan. Leg je niet zomaar neer bij je verkeerde gewoonten want elke kleine aanpassing verlaagt het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk!

1. Stop met roken

Roken verhoogt het risico op hartziekten. En dat is nog maar één van de vele nadelen van roken.

2. Beweeg voldoende

Dagelijks 30 minuten met een matige intensiviteit bewegen geeft je gezondheid een boost!

3. Behoud een gezond gewicht

Maak het jezelf niet onnodig lastig en probeer een gezond lichaamsgewicht te behouden. Je zult versteld staan van de vele gezondheidsvoordelen: daling van de bloeddruk, daling van het lichaamsvetpercentage, verminderde kans op diabetes en hart- en vaatziekten, enz.

4. Gezonde voeding

Kies voor een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding.

5. Laat je bloeddruk controleren

Een verhoogde bloeddruk kan een symptoom zijn van slagaderverkalking of een andere hart- en vaat-aandoening.

6. Wees matig met zout

Een te hoge zoutinname kan het ontstaan van hart- en vaatziekten bevorderen. Laat het zoutvat achterwege want onze voeding bevat van nature reeds voldoende zout.

7. Wees extra aandachtig indien je suikerspiegel is verhoogd

Een te hoge suikerspiegel zal je vaatstelsel extra belasten, waardoor het risico op hart- en vaatziekten wordt verhoogd.

8. Geniet van het leven, vermijd stress

Stress heeft een bijzonder slechte invloed op je gezondheid.

Cholesterol en voeding

Cholesterol behoort tot de groep van de vetten. Vetten zijn de energieleveranciers bij uitstek maar brengen ook essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen (A, D, E en K) aan. Een te hoge vetconsumptie leidt snel tot een overdaad aan calorieën en tal van aandoeningen. Via een gezonde voeding kun je deze aandoeningen gemakkelijk vermijden.

Wens je meer informatie over gezonde voeding?

Vraag dan in je kantoor van LM naar de brochure 'Gezonde voeding' met bijhorende caloriewijzer of download ze gratis op www.lm.be.

Heb je nood aan meer gepersonaliseerd voedingsadvies? Ga langs bij je (huis)arts of vraag raad aan een diëtist(e), zij/hij zal je helpen een evenwichtig voedingsplan op maat op te stellen. LM verleent een tussenkomst voor verschillende dieetformules. Surf naar www.lm.be of ga langs bij een LM-kantoor in je buurt voor meer informatie.

Vetten in de voeding

Er bestaan verschillende soorten vetten. Alle soorten leveren dezelfde hoeveelheid energie, maar hun invloed op de gezondheid kan sterk verschillen.

Verzadigde vetten: verhogen het ‘slechte’ LDL-cholesterolgehalte in ons bloed, wat het dichtslibben van de slagaders bevordert. Verzadigde vetten zijn vooral terug te vinden in dierlijke voedingsmiddelen met uitzondering van vis.

Onverzadigde vetten: hebben een positieve invloed op de hoeveelheid cholesterol in ons bloed, ze verminderen de totale en ‘slechte’ LDL-cholesterol. Daarnaast doen ze het gehalte aan triglyceriden (voorlopers van cholesterol) in ons bloed dalen. Onverzadigde vetten zijn voornamelijk in plantaardige voedingsmiddelen terug te vinden, zoals oliën en vis.

Transvetzuren: ontstaan door bewerkingsprocessen van oliën en vetten. Transvetzuren werken net zoals verzadigd vet negatief op onze gezondheid en verhogen de ‘slechte’ LDL-cholesterol in ons bloed. Transvetzuren zijn terug te vinden in harde frituurvetten, geharde plantaardige margarines, koekjes, gebak, fastfood en kant-en-klare maaltijden.

Cholesterolrijke voedingsmiddelen

Je hoeft niet alle vetten van het menu te schrappen. Integendeel zelfs, maar je moet weten welke vetten te kiezen. Kies voor onverzadigde vetten en matig het gebruik van onderstaande voedingsmiddelen die rijk zijn aan verzadigde vetten.

- Volle melkproducten: melk, kaas, yoghurt, enz.
- Vette vleessoorten: vlees waar zichtbaar (wit) vet aan te zien is en bereide vleessoorten zoals worst, pitavlees, gepaneerd vlees, enz.
- Vette vleeswaren zoals salades, salami, préparé en paté.

- Boter en afgeleide producten zoals halfvolle boter, botercake, boterkoek, enz.
- Kant-en-klare en gefrituurde gerechten.
- Sauzen op basis van mayonaise en room.
- Zoetigheden op basis van chocolade.
- Koek, taart, gebak en roomijs.
- Hartige snacks, gezouten nootjes en chips.

Cholesterol komt enkel voor in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong. Cholesterolrijke voedingsmiddelen zijn niet verboden, maar gebruik ze met mate (maximaal 3 maal per week).

- Schaal- en schelpdieren zoals garnalen, kreeft of krab.
- Eierdooiers en voedingsmiddelen waarin eierdooiers verwerkt zijn.
- Orgaanvlees zoals hersenen, lever, nier, zwezerik, bloedworst en leverpastei.

Beschermende stoffen in de voeding

Voedingsvezels zorgen voor een verminderde opname van cholesterol in het bloed. Voedingsvezels zijn terug te vinden in groenten, fruit, aardappelen, peulvruchten en volkoren graanproducten zoals bruin brood, granen, volkoren deegwaren en rijst.

Tips:

- Eet dagelijks 300 g groenten en 2 à 3 stukken fruit.
- Kies steeds voor volkoren brood, rijst en deegwaren, ze geven een meer gevuld gevoel en bevatten meer smaak en voedingsvezels.
- Leer ook andere granen kennen, zoals haver-mout bij het ontbijt of tarwekorrels bij de warme maaltijd.



Vitaminen helpen de cholesterolafzetting in de slagaders tegen te gaan. Meer bepaald vitamine C (in groenten en fruit), carotenoïden (in oranje en groene groenten), vitamine E (in plantaardige oliën, noten en zaden) en foliumzuur (in groene bladgroenten) oefenen dit positieve effect uit.

Tips:

- Eet bij de warme maaltijd steeds ½ bord groenten.
- Eet steeds rauwkost bij de broodmaaltijd en zorg voor variatie.

Antioxidanten gaan de oxidatie van cholesterol tegen. Ze zijn terug te vinden in groenten, fruit, thee en rode wijn.

Tips:

- Hoe feller gekleurd de groenten en het fruit, hoe meer antioxidanten ze bevatten.
- Rode wijn heeft slechts een positief effect bij een matig alcoholgebruik (zowel mannen als vrouwen drinken het best niet meer dan tien glazen per week. Spreid je gebruik over meerdere dagen in de week en drink een aantal dagen niet).

Plantensterolen en -stanolen verhinderen de opname van cholesterol in het bloed. De voornaamste bronnen zijn granen, plantaardige oliën, peulvruchten, zaden, noten en commerciële cholesterolverlagende voedingsmiddelen.

**Tip:**

- Commerciële cholesterolverlagende voedingsmiddelen beloven het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen. Wees je ervan bewust dat dit effect zéér beperkt is. Om effect te hebben moet je ze ook altijd combineren met een gezonde voeding.
Je eet- en leefgewoonten veranderen geeft veel meer kans op succes!
Vraag steeds raad aan je arts voor een behandeling op maat.

Omega3-vetzuren werken beschermend voor de bloedvaten. Ze zijn terug te vinden in vette vissoorten zoals zalm, tonijn, paling, haring, makreel en sprout.

**Tips:**

- Vervang 2 maal per week vlees door vis en wissel af tussen vette en magere vis.
- Vis is ook zeer lekker als beleg, verwerkt in een salade of in blokjes als aperitiefhapje.

Omega6-vetzuren verlagen de ‘slechte’ LDL-cholesterol in het bloed. Omega6-vetzuren zijn terug te vinden in de meeste plantaardige oliën, margarines, noten en zaden.

**Tips:**

- Wees matig met smeer- en bereidingsvetten en geef de voorkeur aan vloeibare – plantaardige smeer- en bereidingsvetten.
- Noten en zaden zijn niet enkel lekker in een salade maar ook ideaal als tussendoortje.

Behandeling met geneesmiddelen

De arts bepaalt, op basis van verschillende bloedonderzoeken en je risicofactoren voor hart- en vaatziekten, de behandeling. Blijft jouw cholesterolgehalte ondanks gezonde eet- en leefgewoonten toch nog te hoog, dan kunnen geneesmiddelen een oplossing bieden. Op basis van je gegevens bepaalt de arts welk geneesmiddel je dient in te nemen.

Cholesterolverlagers kunnen nuttig zijn, maar een evenwichtige voeding blijft een must!

Meer informatie

Wens je meer informatie over andere gezondheids-
onderwerpen, zoals gezonde voeding, gezond gewicht,
beweging, rookstop, enz.? Ga dan langs bij het
kantoor van LM en **vraag naar onze gezondheids-
brochures** of download ze gratis op www.lm.be.

Vergeet je zeker niet te abonneren op onze twee-
maandelijks **gezondheidsniewsbrief** via onze
website.



Interessante websites

liguecardioliga.be/nl/

www.diabetes.be

www.vbvd.be





LM Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen

☎ 03 203 76 00 - 📠 03 225 02 35

📧 info@lmpa.be

LM Brabant

Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

📧 info@mut403.be

LM West-Vlaanderen

Revillpark 1 - 8000 Brugge

☎ 050 45 01 00 - 📠 050 45 01 02

📧 info@lmwvl.be

LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109 - 9000 Gent

☎ 09 223 19 76 - 📠 09 224 11 74

📧 info.ov@lm.be

LM Limburg

Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt

☎ 011 29 10 00 - 📠 011 22 20 67

📧 info415@lm.be

LM Vlaams Gewest

Kalkoven 22 - 1730 Asse

☎ 02 452 90 10 - 02 454 06 70 - 📠 02 452 62 20

📧 info417@lm.be



**Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!**

**Ontdek LM op
www.lm.be**

Deze en andere brochures zijn te verkrijgen bij je ziekenfonds