

# Cholesterol en cholesterolcontrole

*Hart- en vaatziekten zijn in de Westerse landen de belangrijkste doodmakers en cholesterol een belangrijke boosdoener. Maar hij is niet alleen.*

*Andere factoren dragen hun steentje bij:*

- Erfelijk verhoogde productie van cholesterol in de lever
- Hoge bloeddruk
- Ouderdomsdiabetes
- Een eerder doorgemaakt infarct
- Risicogedrag (roken)

Cholesterol blijft wel onmisbaar als bron van energie, als bouwsteen van hormonen, van zenuwweefsel en van celmembranen. Cholesterol wordt aangemaakt in lever en milt en wordt uit de voeding opgenomen.

## Metten

Om het risico op hart- en vaatziekten in te schatten blijkt de totale cholesterolwaarde minder geschikt. Belangrijker is de verhouding tussen de totale cholesterol en het goede HDL (Hoge Dichtheids Lipoproteïne). Kleiner dan 5 is OK.



Opletten geblazen voor het aandeel slechte LDL (Lage Dichtheids-Lipoproteïne). 115mg/dl is een streefdoel. Voor mensen met risico's levert een waarde rond de 70mg/dl voordelen op. Het meten, beoordelen en voorschrijven van het medicijn is een taak van de arts.





## Leefstijl

Bij een totaal cholesterolgehalte van 210mg/dl is het absolute risico op overlijden vijftmaal hoger in Noord-Europa dan in Italië. Experts vinden de verklaring in de levenswijze en eetgewoonten van die bevolking. Daarom:

- Eet meer zuiders met veel fruit, olijfolie, vis en groenten. Dit dieet is rijk aan onverzadigde vetzuren.
- Matig het gebruik van alcohol; twee à drie glazen rode wijn per dag mag.
- Beperk vette hapen (friet, salami, gepaneerde bereidingen).
- Denk aan de gunstige effecten van look (tot 10% daling van de cholesterol) en van de margarines met plantensterolen.
- Dagelijks een half uur wandelen, fietsen of stappen is een must. Verkies eens de trap boven de lift.
- Stop met roken.
- Yoga, relaxatie en meditatie verhogen het goede HDL. Stress verhoogt het slechte LDL.

## Geneesmiddelen

De voorgeschreven dosis wordt bij voorkeur 's avonds ingenomen. De nachtelijke aanmaak van cholesterol in de lever vertraagt. Een te snelle daling van cholesterol kan spieren en zenuwen aantasten. Pijn op drukpunten zoals ellebogen en voeten en onrustige dromen zijn de eerste verschijnselen. Houd je aan de voorgeschreven dosis en combineer geen cholesterolremmers. Ben je een dosis vergeten? Neem de volgende dag geen dubbele portie. Medicijnen zijn geen excuus om minder verantwoord te eten.

## Een prijsprobleem

Voor de verlaging van cholesterol geeft de ziekteverzekering in België jaarlijks meer dan 170 miljoen euro uit. Dat bedrag komt overeen met 7,5% van het budget voor geneesmiddelen. Recent onderzoek wijst op een algemeen beschermend effect van bepaalde cholesterolverlagers (de zogenaamde 'statines') op hart en bloedvaten. Een hoge cholesterolwaarde kan een reden zijn voor een behandeling maar niet noodzakelijk. Leeftijd, geslacht, voorgeschiedenis en andere aandoeningen passen in het totale plaatje. Op de cholesterol die we met de voeding binnen krijgen hebben geneesmiddelen geen vat. Voorbeeldig tafelen in de week maar zondigen in het weekend, is jezelf en het ziekenfonds foppen.

In volgende Geneesmiddelenwijzer  
**Al een pro- of prebioticum geproefd?**

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven  
Kava D/2005/3286/17

Redactie en realisatie:  
**Comité Farmacotherapie**  
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen