

# KEN JIJ JE CHOLESTEROL- GEHALTE ?

PRAAT EROVER  
MET JE HUISARTS



Cholesterol is een vetachtige stof die van nature in het lichaam voorkomt, en wordt aangemaakt door de lever (endogene cholesterol). Cholesterol wordt ook ingenomen met de voeding (exogene cholesterol).

**Ons lichaam heeft cholesterol nodig om elke cel in het lichaam te laten werken en het is essentieel voor het aanmaken van bepaalde hormonen, vitamine D en galzouten.**

Er bestaan **2 soorten** cholesterol:

### **Goede cholesterol (HDL-cholesterol):**

- **HDL-cholesterol** voert het teveel aan cholesterol in het bloed af naar de lever. De lever zorgt ervoor dat de cholesterol in de dunne darm komt en zo wordt verwijderd. Daardoor daalt het cholesterolgehalte in het bloed en vermindert de kans op de ontwikkeling van cholesterolafzetting tegen de vaatwanden.

### **Slechte cholesterol (LDL-cholesterol)**

- **LDL-cholesterol** haalt de cholesterol uit de lever en brengt deze via de bloedbaan naar de lichaamscellen. Een teveel aan LDL-cholesterol zet zich gemakkelijk af tegen de vaatwanden waardoor atheroomplaques ontstaan. Dit vergroot de kans op hart- en vaataandoeningen.

# Wat is een **verhoogde cholesterol**, en wat zijn de gevolgen ervan?

190



Totale cholesterol

40



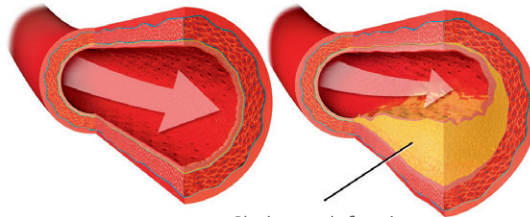
Goede cholesterol (HDL)

115



Slechte cholesterol (LDL)

Normale slagader



Cholesterolfazetting

Vernauwde slagader

Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van deze factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

## A. Risicofactoren die de cholesterol verhogen:

### 1 Een ongezonde voeding

Een ongezonde voeding met te veel verzadigd vet en te weinig onverzadigd vet ligt vaak aan de basis van een verhoogde cholesterol. De belangrijkste bronnen van verzadigd vet in de voeding zijn zuivelproducten zoals volle melk, boter, kaas maar ook volvette vleeswaren, chips en gebak. Eet voldoende fruit (minimum 2 stuks) en groente (minimum 300g) en opteer voor goede onverzadigde vetten\*.

### 2 Overgewicht en gebrek aan beweging

### 3 Stress

## B. Bijkomende risicofactoren voor hart- en vaatziekten:

### • Levenstijl

- ▶ Roken en overdadig alcoholgebruik
- ▶ Overmatig gebruik van zout
- ▶ Diabetes

### • Toenemende leeftijd

### • Geslacht

Tot de menopauze zijn vrouwen beter beschermd dan mannen tegen de ontwikkeling van hart-en vaatziekten dankzij het gehalte aan vrouwelijke hormonen. Nadien hebben mannen en vrouwen evenveel risico.

### • Familiale antecedenten

Het is belangrijk dat u te weten komt of uw patiënt al dan niet familiale antecedenten heeft van hart- en vaatziekten.

\* Een uitgebreide lijst van voedingsmiddelen die de voorkeur verdienen is te vinden in de **Starterskit**, die u voor uw patiënten kunt bestellen via [www.verlaagcholesterol.be/professional](http://www.verlaagcholesterol.be/professional)

# Behouden van een **goede cholesterol** en een **gezond hart**

1



Zorg voor een  
**evenwichtige**  
voeding

2

Let op je **gewicht** en **beweeg voldoende**



3

Leer omgaan met **stress**



**Andere  
maatregelen  
voor een  
gezond hart:**



**Rook niet** en **matig alcoholgebruik**



Gebruik niet te veel **zout**

## Wat zijn plantensterolen?

Plantensterolen zijn van nature aanwezig in plantaardige voedingsmiddelen, zoals groente en fruit, plantaardige oliën, granen en zaden...

## Hoe verlagen plantensterolen de cholesterol?

Plantensterolen verminderen de **absorptie van exogene en endogene cholesterol uit de darm in de bloedbaan**. Daardoor wordt meer cholesterol uitgescheiden via de ontlasting en zal het cholesterolgehalte in het bloed dalen. Klinische studies hebben aangetoond dat met plantensterolen verrijkte voedingsmiddelen de LDL-cholesterol **tot 10% verlagen (bij een inname van 2 g sterolen per dag)**. Deze verlaging neemt **2-3 weken** in beslag en kan behouden worden door de inname verder te zetten.

## Werking plantensterolen: complementair aan deze van statines

Klinische gegevens tonen aan dat met plantensterolen verrijkte voedingsmiddelen een cumulatief effect bovenop het cholesterolverlagend effect van statines hebben<sup>1</sup>.

- Een gezonde voeding en levensstijl kunnen de **cholesterol verlagen met 5%**<sup>2</sup>.
- Het gebruik van een margarineproduct met plantensterolen kan zorgen voor een **reductie van 7-10%**<sup>3 4 5</sup>.
- Statines kunnen zorgen voor een **extra reductie van de LDL-cholesterol** met gemiddeld **25%**<sup>6</sup>.

## Welke patiënten hebben baat bij het gebruik van plantensterolen?

Het consensuspaneel van de EAS (European Atherosclerosis Society) laat weten dat met plantensterolen verrijkte voedingsmiddelen nuttig zijn voor<sup>7</sup>:

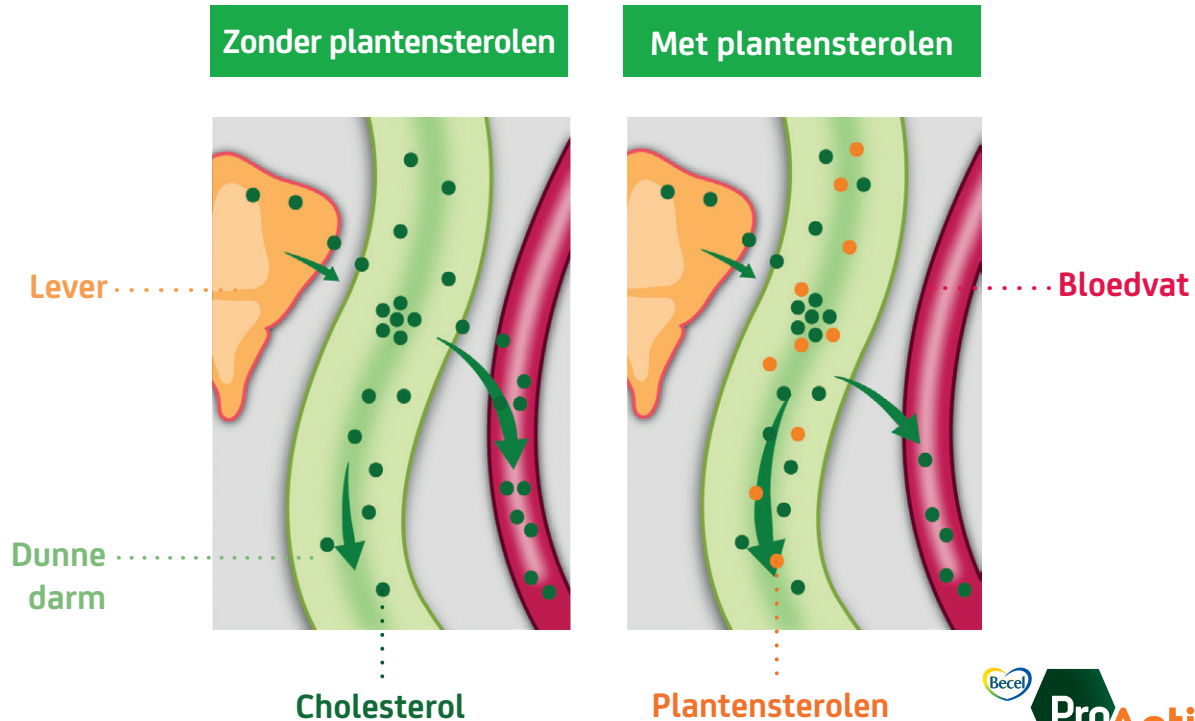
- 1 patiënten met een **hoog cholesterolgehalte** (waaronder personen met hypercholesterolemie in de familie);
- 2 patiënten met een **matig of laag algemeen cardiovasculair risico**, die niet aan de criteria voldoen voor een behandeling met geneesmiddelen;
- 3 patiënten die een **cholesterolverlagende behandeling** volgen met **statines** of andere geneesmiddelen, maar die de streefwaarden voor LDL-C niet bereikt hebben;
- 4 patiënten met een **intolerantie voor statines**.

Plantensterolen worden beschouwd als cholesterolverlagende ingrediënten. Het gebruik van voeding verrijkt met plantensterolen is echter niet aan te raden bij kinderen jonger dan 5 jaar en bij zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven; voor deze groepen met specifieke voedingsbehoeften is cholesterolverlaging geen prioriteit.

1. Scholle, JM et al. Journal of American College of Nutrition, 2009; 28: 517-524. - 2. Cleghorn, C. European Journal of Clinical Nutrition, 2003; 57: 170-176. - 3. Chen, S et al. Lipids, 2009; 44(3): 273-281. 4. Jones, PJH et al. Am J Clin Nutr, 1999; 69: 1144-50. - 5. Katan, M et al. Mayo Clin Proc, 2003; 78: 965-978. - 6. Edwards, JE and Moore, AR. BMC Family Practice, 2003; 4: 1-19. - 7. Adapted from Gylling, H et al. Atherosclerosis, 2014



# Cholesterol verlagen: de rol en werking van **plantensterolen**



## Voor een aanzienlijke daling van het cholesterolgehalte moet je dagelijks ongeveer 2 g plantensterolen eten = 30 g met plantensterolen verrijkte margarineproducten zoals Becel ProActiv.

Plantensterolen komen van nature voor in plantaardige voedingsmiddelen zoals groente, fruit, plantaardige oliën, granen en zaden. Desondanks kunnen we de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 2 g niet bereiken enkel en alleen door de voeding die we normaal innemen<sup>8,9</sup>.

Het cholesterolverlagende effect van plantensterolen neemt af als de dagelijkse inname onvoldoende is. Het is dus belangrijk om iedere dag te streven naar een inname van 2 g plantensterolen als onderdeel van een gevarieerde voeding met voldoende groente en fruit.

- ▶ door dagelijks **4 tot 6 sneetjes brood** te eten besmeerd **met Becel ProActiv** of
- ▶ door **2 eetlepels** (van 15 g) Becel ProActiv te gebruiken in gerechten (onder gestoomde groenten, aardappelpuree,...).
- ▶ Of **een combinatie van beide**.

**Het is wetenschappelijk aangetoond dat plantensterolen de bloedcholesterol verlagen.**

Een **verhoogd cholesterolgehalte** is een **risicofactor** voor de ontwikkeling van hart -en vaatziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben. De inname van **1,5 tot 2,4 g plantensterolen** per dag kan de cholesterol met **7 tot 10% verlagen** na 2 tot 3 weken.

Bestel je gratis Starterskit op [www.verlaagcholesterol.be](http://www.verlaagcholesterol.be)

MET DE STE UN VAN




8. Klingberg, S et al. J Nutr, 2013; 143(10): 1630-1635. - 9. Ras, RT et al. Eur J Prev Cardiol, 2014; pii: 2047487314554864. (Epub ahead of print).





# Optimaal gebruik van **plantensterolen**

**30 g margarineproduct verrijkt met plantensterolen**  
zorgt voor aanzienlijke daling

  
1 eetlepel = 15g



In **bereidingen**  
(gestoomde groenten, purees, ...)

Of een combinatie  
van beide

**Hou je consumptie in de gaten!**



1 vlootje van 250 g  
= ± 1 week



Schrijf de **datum** op het deksel om het  
verbruik bij te houden

VOOR MEER INFORMATIE, VRAAG JE  
GRATIS STARTERSKIT AAN OP  
[WWW.VERLAAGCHOLESTEROL.BE](http://WWW.VERLAAGCHOLESTEROL.BE)

