

Hoog cholesterol



Een risico voor hart- en vaatziekten

De Hartstichting

De Hartstichting wil dat minder mensen vroegtijdig hart- en vaatziekten krijgen of eraan overlijden. Ook het ongemak en leed dat patiënten en hun naasten ervaren, willen we verminderen.

Daar zet de Hartstichting zich elke dag voor in.

Dat doen we door patiëntenzorg te verbeteren, te bevorderen dat de jeugd gezonder gaat leven en door baanbrekend onderzoek naar hart- en vaatziekten te laten doen. Hoe meer mensen ons helpen in de strijd tegen hart- en vaatziekten, hoe meer we kunnen bereiken.

Hoe u ons kunt helpen, leest u achterin deze brochure.

Elke dag telt  Hartstichting

Inhoudsopgave

In deze brochure	5
Wat is cholesterol?	6
Wanneer is uw cholesterolgehalte te hoog?	7
Wat zijn de oorzaken van een hoog cholesterol?	9
Wat zijn de gevolgen van een hoog cholesterolgehalte?	12
Hoe kunt u uw cholesterolgehalte verlagen?	13
De bereiding in de keuken	16
Veelgestelde vragen	23
Waar vindt u meer informatie?	25
Meer weten over gezond eten en leven?	26
Helpt u ons mee?	28
De Hart&Vaatgroep	29

Hugo ter Beek (54): Het blijkt dat mijn cholesterol verhoogd is. Mijn huisarts gaf mij er goede uitleg over. Ook nam hij mijn bloeddruk op en hij stelde wat vragen over mijn leefstijl.



In deze brochure

Uw lichaam heeft cholesterol nodig om goed te kunnen functioneren. Maar als u een verhoogd cholesterolgehalte in uw bloed heeft, is het belangrijk om dit omlaag te brengen. Want een hoog cholesterolgehalte vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Uw arts kijkt niet alleen naar het cholesterolgehalte, maar kijkt ook of u rookt of andere risicofactoren heeft, zoals hoge bloeddruk of diabetes.

Wat zijn de oorzaken en gevolgen van een hoog cholesterolgehalte? Daarover leest u meer in deze brochure. Want de Hartstichting vindt het belangrijk om u goed te informeren over uw aandoening en de risico's ervan. U leest wat u zelf kunt doen om uw cholesterolgehalte te verlagen. Op die manier willen wij u een steuntje in de rug geven.

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze brochure?
Bel of mail dan onze Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300,
e-mail: infolijn@hartstichting.nl



Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes. Het lichaam gebruikt cholesterol als bouwstof voor lichaamscellen en hormonen. U heeft cholesterol dus nodig om goed te functioneren. Het meeste cholesterol maakt uw lichaam zelf aan, in de lever. Een klein gedeelte komt rechtstreeks uit uw voeding. Normaal gesproken maakt het lichaam precies genoeg cholesterol aan om goed te kunnen functioneren. Een teveel aan deze stof is echter schadelijk.

Goed en slecht cholesterol

Om de kleine bolletjes cholesterol zit een laagje eiwit, dat ervoor zorgt dat het cholesterol door het bloed vervoerd kan worden. De twee belangrijkste eiwit-cholesteroldeeltjes zijn LDL en HDL. Die termen heeft u misschien al bij de huisarts gehoord. LDL wordt 'slecht cholesterol' genoemd en HDL 'goed cholesterol'. LDL

vervoert namelijk het cholesterol naar verschillende delen van het lichaam. Onderweg kan het overtollige cholesterol zich makkelijk in slagaderwanden nestelen en daardoor een vernauwing veroorzaken. HDL vervoert het teveel aan cholesterol juist af naar de lever. De lever zorgt er vervolgens voor dat u cholesterol via de ontlasting uitscheidt.

Wanneer is uw cholesterolgehalte te hoog?

Uw arts meet uw cholesterolgehalte met een bloedonderzoek. Soms wordt u daarvoor eerst naar een laboratorium verwezen, bijvoorbeeld in het ziekenhuis. De uitslag wordt uitgedrukt in millimol per liter (mmol/l). Meestal krijgt u twee bloedonderzoeken, want een hoge waarde kan een uitschieter zijn. Bij een waarde hoger dan 5,0 mmol/l is er sprake van een verhoogd cholesterolgehalte, zoals u ook in onderstaande tabel ziet:

Totaal cholesterolgehalte (mmol/l)	Uitslag
lager dan 5,0	normaal
5,0 - 6,4	licht verhoogd
6,5 - 7,9	verhoogd
hoger dan 8,0	sterk verhoogd

Streefwaarden

Uw huisarts kijkt niet alleen naar het totale cholesterolgehalte. Hij (of zij) weet vaak na een tweede of derde onderzoek ook hoe hoog het LDL- en HDL-gehalte is. Ook meet hij dan het triglyceridengehalte.

Triglyceriden zijn vetten die - naast cholesterol - ook in het bloed voorkomen (hoe lager het gehalte, hoe beter). Aan deze drie stoffen zijn streefwaarden gekoppeld, die de meest ideale situatie aangeven.

Het gehalte in het bloed	Streefwaarde in mmol per liter
LDL-gehalte	lager dan of gelijk aan 2,5
HDL-gehalte	mannen: hoger dan of gelijk aan 1 vrouwen: hoger dan of gelijk aan 1,2
Triglyceriden	lager dan of gelijk aan 1,7

Cholesterolratio

Daarnaast kijkt uw arts ook naar de verhouding tussen het totaal cholesterol (voornamelijk LDL-cholesterol) en het HDL-cholesterol. Dat is de cholesterolratio. Deze ratio berekent u door het totale cholesterolgehalte te delen door het HDL-gehalte. De cholesterolratio is een betere voorspeller voor hart- en vaatziekten dan de totale cholesterolwaarde.

Bijna altijd is het LDL-gehalte verhoogd. Het risico kan versterkt worden als het HDL-gehalte ook nog laag is. Vrouwen hebben meestal een hoger HDL dan mannen. Maar waarden boven de 2.0 mmol/l komen zelden voor.

Tot slot kijkt uw huisarts natuurlijk ook nog naar andere risicofactoren, zoals roken en hoge bloeddruk. Samen met de uitslagen van het bloedonderzoek stelt hij op basis daarvan de diagnose en bepaalt hij welke behandeling voor u het beste is.



Wat zijn de oorzaken van een hoog cholesterol?

Door verschillende oorzaken kan het cholesterolgehalte in het bloed hoog zijn. We zetten ze hieronder voor u op een rij.

Het eten van veel verzadigd vet

Als u voeding met veel verzadigde vetten eet, maakt uw lichaam meer cholesterol aan. Daardoor stijgt het cholesterolgehalte in uw bloed. Verzadigd vet komt veel voor in producten als:

- roomboter
- margarine in een wikkel
- kokosvet
- volle melkproducten
- volvette kaas
- vet vlees
- vette vleeswaren en worst
- koekjes en koeken
- gebak
- snacks

Het eten van veel cholesterolrijke voedingsmiddelen

In sommige voeding zit zelf al cholesterol. De invloed van cholesterolrijke voeding op uw lichaam is minder sterk dan van verzadigd vet. Maar ook deze voedingsmiddelen hebben een ongunstig effect op het cholesterolgehalte in uw bloed.

Voedingscholesterol komt vooral voor in:

- eidooier
- melkvet (volle melkproducten)
- volvette kaas
- roomboter
- orgaanvlees en vleeswaren daarvan
- vlees en vleeswaren
- paling
- garnalen
- schelvislever

Verzadigd en onverzadigd vet

Vet in de voeding is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Daarnaast bevatten sommige vetten de onmisbare vitaminen A, D en E. Er zijn twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet. Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed.

Onverzadigd vet is dus beter dan verzadigd vet. Verzadigd vet komt veel voor in: roomboter, margarine in een wikkel, kokosvet, volvette kaas, volle melkproducten, vet vlees, vette vleeswaren en worst, koekjes en koeken, gebak en snacks. Onverzadigd vet komt veel voor in: alle soorten olie waaronder olijfolie (palmolie bevat naar verhouding wél veel verzadigd vet), vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare margarine, margarine en halvarine (light), gele en witte sauzen op basis van olie (bijvoorbeeld fritessaus en halvanaise), noten en vette vis. Vis bevat speciale onverzadigde vetten die erg gunstig zijn voor het cholesterolgehalte en vooral ook voor het hart.

Te hoog lichaamsgewicht

Overgewicht gaat vaak samen met een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed. Vooral als u veel buikvet heeft, neemt het cholesterolgehalte toe. Met name het LDL-cholesterolgehalte (het slechte cholesterol) neemt dan toe, terwijl het HDL-cholesterolgehalte juist lager wordt.

Erfelijke aanleg

Misschien heeft u een erfelijke aanleg voor een veel te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Dat noemen we erfelijke hypercholesterolemie. Een dieet is dan heel belangrijk, maar helpt hierbij onvoldoende. Meestal heeft u ook cholesterolverlagende medicijnen nodig. Uw arts beoordeelt welke medicijnen het meest geschikt zijn voor u. Hoe weet u of u zo'n erfelijke aanleg heeft? Ga eens na of bij uw directe

familieleden (ouders, broers of zussen, ooms en tantes) al op jonge leeftijd sprake was van een hoog cholesterolgehalte of hart- en vaatziekten. Meld dit altijd aan uw arts.

Diabetes mellitus (suikerziekte)

Heeft u diabetes? Uw kans op een hoog cholesterolgehalte is groter dan bij mensen zonder diabetes. Als u diabetes én een hoog cholesterol heeft, is het extra verstandig om het cholesterolgehalte in uw bloed te verlagen. Want beide factoren vergroten de kans op hart- en vaatziekten.

Traag werkende schildklier

Ook een traag werkende schildklier kan een oorzaak zijn van een hoog cholesterolgehalte.



Wat zijn de gevolgen van een hoog cholesterolgehalte?

In uw dagelijks leven merkt u helemaal niets van een hoog cholesterolgehalte. U zult dus geen klachten hebben. Maar een verhoogd cholesterolgehalte kan leiden tot slagaderverkalking (atherosclerose). Dit betekent dat uw slagaders nauwer worden, omdat cholesteroldeeltjes en andere vetachtige stoffen blijven kleven op beschadigde plekken in de wanden van slagaders. Dit wordt een plaque genoemd. Langs een plaque kan minder bloed stromen, waardoor de organen (zoals het hart of de hersenen) minder zuurstof krijgen. Als een bloedstolsel uit de plaque losschiet en met de bloedstroom wordt meegevoerd, kan het verderop in een bloedvat blijven steken. Dan wordt de bloedtoevoer in de slagader helemaal afgesloten en krijgt het weefsel achter de afsluiting geen zuurstof meer en sterft af. Als dat in de kransslagaders van het hart gebeurt, is er sprake van een hartinfarct. En als dat in de hersenen gebeurt, is er sprake van een beroerte (herseninfarct). Daarom noemen we hoog cholesterol een risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Hoe kunt u uw cholesterolgehalte verlagen?

U kunt zelf veel doen om uw cholesterolgehalte te verlagen. In ieder geval door op uw voeding te letten, door af te vallen als u overgewicht heeft en door te kiezen voor een gezonde leefstijl.

Gezonde voeding

Een gezonde voeding wil zeggen: gevarieerd eten met veel groente, fruit en voedingsvezels, weinig zout, en verzadigde vetten vervangen door onverzadigde vetten. Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed. Onverzadigd vet komt veel voor in alle soorten olie waaronder olijfolie (*palmolie bevat naar verhouding wél veel verzadigd vet*), vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare margarine, margarine en halvarine (light), gele en witte sauzen op basis van olie (bijvoorbeeld fritessaus en halvanaise), noten en vette vis. Vis bevat speciale onverzadigde vetten die erg gunstig zijn voor het cholesterolgehalte en vooral ook voor het hart.

Die gezonde manier van eten is niet iets tijdelijks, maar het wordt een onderdeel van uw gezonde leefstijl. Als u kiest voor gezonde voeding, kunt u het cholesterolgehalte in uw bloed met ongeveer 10% verlagen. Gebruikt u daarnaast voedingsmiddelen met plantensterolen dan kunt u in drie weken nog een extra daling van 10% bereiken. Plantensterolen zijn vetachtige

stoffen in planten met ongeveer dezelfde chemische structuur als cholesterol. Ze komen voor in plantaardige oliën, noten en granen in kleine hoeveelheden. U kunt in de supermarkt ook margarines en melkproducten kopen die verrijkt zijn met plantensterolen. Met uw dagelijkse eten kunt u dus zonder medicijnen al zorgen voor een cholesterolverlaging van maximaal 20%.



Een gezond dagmenu

Gezond eten is niet moeilijk. Een gezond dagmenu* bestaat uit:

- Bruin- of volkoren brood (5-7 sneetjes)
- Aardappelen (3-5 stuks), rijst of pasta
- Groenten (3-4 groentelepels)
- Fruit (2 stuks)
- Magere en halfvolle melk en melkproducten (2-3 glazen)
- 30+ kaas (1-2 plakken)
- Een stukje (100 gram rauw) mager vlees, vis of kip (zonder vel)
- Magere vleeswaren (1-2 plakjes)
- Margarine, halvarine (light) en andere smeersels voor op brood (5 gram smeersel per sneetje). Kies voor een product met in verhouding het hoogste gehalte aan onverzadigd vet. Vaak wordt dit met dieet aangeduid.
- Vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine of olie (zowel zonnebloem-, maïs-, soja- als olijfolie zijn geschikt) voor de bereiding van de warme maaltijd (15 g)
- Drink ten minste 1,5 liter vocht per dag.

- Drink niet meer dan twee glazen alcohol per dag (voor mannen) en niet meer dan één glas (voor vrouwen).
- Vervang twee maal per week vlees door vis, waarvan tenminste één keer vette vis.
- Gebruik maximaal 3 eieren per week.

*De hoeveelheden gelden voor volwassenen.

Boodschappen doen

U kunt een gezonde keuze maken door de informatie op de etiketten van producten te lezen en met elkaar te vergelijken.

Meestal wordt de voedingswaarde van het product per 100 gram vermeld. Ook ziet u hoeveel vet er in een product zit, met een onderverdeling in de hoeveelheid verzadigd en onverzadigd vet. Om het kiezen gemakkelijker te maken, kunt u de lijst met voorkeursproducten in onze brochure over gezonde voeding raadplegen.

Deze kunt u aanvragen via

www.hartstichting.nl/brochures





Sojaproducten

Tahoe en tempé zijn voorbeelden van vleesvervangers die zijn gemaakt van soja. In de winkel zijn ook dranken en desserts te koop op basis van soja. Gebruik van dergelijke producten kan gunstig zijn voor het cholesterolgehalte, omdat u minder verzadigd vet eet. Maar sojaproducten leveren alleen een werkelijke bijdrage aan de verlaging van uw cholesterolgehalte als u alle melk en melkproducten en vlees vervangt door sojaproducten. Koop bij voorkeur de soorten met extra calcium.

De bereiding in de keuken

U heeft in de winkel zoveel mogelijk voorkeursproducten gekocht. Olie of vloeibare bak- en braadproducten bijvoorbeeld, die u gebruikt bij de bereiding van de warme maaltijd.

Soms vraagt het klaarmaken van de gerechten om een andere aanpak (kijk op de verpakking). Niet alleen de soort vet maar ook de hoeveelheid die u gebruikt, is van invloed op de kwaliteit van uw voeding. Zeker als u extra moet letten op uw gewicht. Een pan met een anti-aanbaklaag is bijvoorbeeld heel geschikt om gerechten met minder vet te bereiden. Laat het vet of de olie in de pan voldoende heet worden, dan neemt het gerecht minder vet op.

Als u de grill gebruikt, is helemaal geen vet nodig. Een roerbakpan (met anti-aanbaklaag) is handig om kleine stukjes vlees, kip of vis en groenten met een beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct snel en smakelijk te bakken. Als u gerechten wilt opwarmen, is een magnetron of oven geschikt. U hoeft dan geen extra vet toe te voegen.

Tips voor de warme maaltijd

- Voeg water toe aan de jus, voeg voor de smaak een stukje tomaat, een beetje ui of kleingesneden groenten en kruiden toe (kerrie, paprika-poeder, fijngehakte groene kruiden);
- Vindt u de minder vette jus te dun dan kunt u de jus wat binden met een beetje allesbinder of aardappelmeel;
- Serveer rauwe groenten met een saus van magere yoghurt of kwark als basis en voeg een beetje slasaus, fijngehakte ui, veel groene kruiden en een beetje peper toe;
- Maak een luchtige aardappelpuree met magere of halfvolle melk, een beetje peper en nootmuskaat. Voeg er gebakken uitjes (zakje), bieslook of peterselie aan toe;
- Maak bij rijst of pasta een saus op basis van verse tomaten (of tomaten uit blik of gezeefde tomaten uit een pak), tonijn, roergebakken groenten en bijvoorbeeld olijven;
- Vers fruit is heerlijk als toetje in combinatie met yoghurt of magere yoghurt;
- Combineer magere yoghurt met vers sinaasappelsap;
- Een peulvruchtenmaaltijd (bijvoorbeeld van bruine bonen, ui, tomatenpuree, mager rundergehakt) combineert uitstekend met brood en sla.

Tips voor de broodmaaltijd

- Een dikke snee brood of een dubbele boterham (dun besmeerd en enkel belegd) zorgt er voor dat de broodmaaltijd minder verzadigd vet bevat;
- Rauwe groentesoorten (komkommer, radijs, tomaat) en fruit (schijfjes peer, appel, plakjes banaan of kiwi) zijn lekker op brood;
- Mueslibrood en 30+ kaas combineren uitstekend;
- Groentespreads, of tomaat met piccalilly zijn verrassend broodbeleg;
- Vul een taco met reepjes ijsbergsla, bruine bonen of kidney-bonen (uit glas of blik), reepjes gekookte achterham en tacosaus;
- Kies een sesambolletje met sandwichspread en geraspte wortel;
- Maak een broodpizzaatje van 2 volkorenboterhammen, 1 vleestomaat in plakken, oregano, tijm en een beetje geraspte 30+ kaas.

Tips voor tussendoor

- Serveer rondjes roggebrood met cottage cheese, op smaak gemaakt met blokjes peer en wat fijngehakte ui en bieslook;
- Meng gedroogde abrikoos met een paar zonnebloempitten en noten;
- Kies een plak ontbijtkoek of kruidkoek;
- Studentenhaver, Japanse mix of popcorn zijn lekkere hartige lekkernijen;
- Combineer dadels met 30+ kaas of walnoot.



Een etentje buitenshuis

Ook als u buitenshuis eet kunt u lekker en gezond eten. Kies bij voorgerechten voor bijvoorbeeld meloen of andere exotische fruitsoorten als mango of papaja, een sla gemengd met noten en fruit, een geurige runder- of wildbouillon, of bestel een gerecht met mager vlees of vis (tonijnsalade bijvoorbeeld). Vis, wild, gevogelte of minder vette vleessoorten (rosbief, entrecote, biefstuk) zijn heerlijke hoofdgerechten. Als ze worden roergebakken, gegrild of gestoofd, maken ze het menu niet vet. Vraag de saus apart, dan kunt u zelf bepalen hoeveel u wilt hebben.

Pasta's, rijst en brood zijn samen met diverse groenten (zonder saus) prima keuzes. Kies als dessert bijvoorbeeld vruchtenijs (sorbet), fruitsalade, vruchtenvlaai of koffie.

Koffie en cholesterol

Koffiebonen bevatten een vette stof die het cholesterolgehalte kan verhogen. Bij filterkoffie blijft deze stof achter in de koffiefilter. Bij cafetièrekoffie (gemaakt in koffiekannetjes of een kan met doordruksysteem), espressokoffie of Turkse koffie en kookkoffie komt deze stof wel in het kopje terecht. Gebruik deze methoden om koffie te zetten daarom niet dagelijks. Het cholesterolgehalte wordt niet beïnvloed door oploskoffie. Senseo-koffiefilters houden een groot deel van de vetdeeltjes tegen, echter iets minder effectief dan een huishoudelijk filter. Gebruik bij voorkeur halfvolle (koffie)melk voor de koffie. Koffiecreamer bevat veel verzadigd vet!

Samen met de diëtist

Is uw cholesterolgehalte 6,5 mmol/liter of hoger? Dan is het verstandig om uw voedingspatroon te bespreken met een diëtist. Samen bekijkt u wat de belangrijkste bronnen van verzadigd vet en voedingscholesterol zijn in uw voeding. En u zet voedingsmiddelen op een rij waar onverzadigde vetten in zitten. Van de diëtist krijgt u een advies speciaal voor u, over smaakvolle alternatieven. En u krijgt tips over hoe u minder vet kunt koken. Bovendien verwerkt de diëtist in uw voeding de aanbevelingen om elke dag een flinke portie groente en fruit en twee keer per week (vette) vis te eten. Wilt u naar een diëtist? Daarvoor heeft u geen verwijzing

van uw huisarts nodig. Adressen van diëtisten vindt u via: www.nvdietist.nl of www.dcn.nu

Afhankelijk van uw medische situatie en/of uw verzekeringspakket is vergoeding van een bezoek aan de diëtist mogelijk. Hiervoor is wel vooraf een verwijzing van de (huis)arts nodig.

Lekker én verantwoord eten gaat prima samen! Op onze website vindt u informatie over gezonde voeding:

www.hartstichting.nl/gezond-leven

Bekijk bijvoorbeeld ook eens de gezonde recepten.

Totaal cholesterolgehalte (mmol/l)	Uitslag	Advies
lager dan 5,0	normaal	gezonde voeding
5,0 - 6,4	licht verhoogd	gezonde voeding
6,5 - 7,9	verhoogd	dieet eventueel medicijnen
hoger dan 8,0	sterk verhoogd	dieet zo nodig medicijnen zo nodig extra onderzoek naar de oorzaken door een internist

Gezonde leefstijl

Met een gezonde leefstijl verlaagt u het cholesterolgehalte in uw bloed en verhoogt u het gunstige HDL-cholesterolgehalte. Gezond leven betekent gezond eten, voldoende bewegen en niet roken.

Afvallen bij overgewicht

Voor iedereen met een hoog cholesterol geldt het advies: afvallen bij overgewicht. Dat doet u door gezond te eten en veel te bewegen. Afvallen bij overgewicht is belangrijk, omdat een te hoog lichaamsgewicht een ongunstige invloed heeft op het cholesterolgehalte. Door af te vallen verlaagt u ook uw bloeddruk.



Stoppen met roken

Roken is, naast een hoog cholesterol en een hoge bloeddruk, een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Stoppen met roken is dus belangrijk en heeft al snel effect op uw gezondheid. Als u stopt met roken, krijgen uw hart en bloedvaten het vrijwel meteen gemakkelijker. En na een jaar is het verhoogde risico op onder andere een hartinfarct of angina pectoris (pijn op de borst) gehalveerd.

Op onze website vindt u informatie over gezond leven. Hier leest u waarom het zo goed is om dertig minuten per dag te bewegen en hoe u die beweging krijgt.

Kijk op

www.hartstichting.nl/gezond-leven

Ook vindt u informatie over stoppen met roken en kunt u met de BMI-meter zien of u een gezond gewicht heeft:

www.hartstichting.nl/risicofactoren

Hulp en advies nodig bij het stoppen met roken? Raadpleeg dan eens de website van het Trimbos-instituut: **www.rokeninfo.nl** of bel met de Roken Infolijn: 0900 - 1995 (€ 0,10 per minuut).

Natuurlijk kunt u ook onze brochures over gezond eten, meer bewegen en stoppen met roken aanvragen via

www.hartstichting.nl/brochures



Medicijnen

Het kan zijn dat uw huisarts medicijnen voorschrijft. Dat hangt af van de hoogte van uw cholesterolgehalte en of u nog andere risicofactoren heeft. Mensen met een hart- of vaatziekte, diabetes of een erfelijke aanleg voor een hoog cholesterolgehalte (erfelijke hypercholesterolemie), krijgen vrijwel altijd medicijnen voorgeschreven.

De huisarts kan u verschillende soorten medicijnen voorschrijven:

- *Cholesterol syntheseremmers* (statines) remmen de aanmaak van cholesterol.
- *Galzuurbindende harsen* verlagen indirect het cholesterolgehalte in uw bloed.

- *Fibraten* krijgt u vaak bij een verhoogd triglyceridegehalte.
- *Nicotinezuurderivaten* verhogen het HDL-cholesterolgehalte.
- *Cholesterolabsorptieremmers* krijgt u alleen als uw LDL-cholesterolgehalte sterk verhoogd is en andere cholesterolverlagende medicijnen dit onvoldoende omlaag brengen.

Wilt u meer weten over medicijnen bij een hoog cholesterolgehalte?

Kijk dan op onze website:

www.hartstichting.nl/medicijnen

In de tabel hieronder ziet u een aantal cholesterolverlagende medicijnen.

Stofnaam	Merknaam
<i>Cholesterol syntheseremmers</i>	
▪ Atorvastatine	Lipitor, AtoraB
▪ Fluvastatine	Lescol
▪ Pravastatine	Selektine, Pravastatinenatrium
▪ Rosuvastatine	Crestor
▪ Simvastatine	Zocor
<i>Galzuurbindende harsen</i>	
▪ Colestyramine	Questran
<i>Fibraten</i>	
▪ Bezafibraat*	Bezalip
▪ Ciprofibraat*	Modalim
▪ Gemfibrozil*	Lopid
<i>Nicotinezuurderivaten</i>	
▪ Acipimox	Nedios, Olbetam
▪ Xantinolnicotinaat	Complamin
<i>Cholesterolabsorptieremmers</i>	
▪ Ezetimib	Ezetrol

* als ook het triglyceridegehalte is verhoogd.

Meestal krijgt u eerst simvastatine voorgeschreven. Als hiermee het cholesterol niet genoeg daalt, dan schrijft de arts atorvastatine of rosuvastatine voor. Ook wordt om de drie maanden uw LDL-cholesterol gecontroleerd en bekijkt uw

arts de medicijnen opnieuw. Als het cholesterol voldoende is gedaald (als de streefwaarde is bereikt, zie tabel pagina 7), dan wordt uw cholesterol voortaan nog één keer per jaar gemeten.



Veelgestelde vragen

Wat is het effect van preparaten en capsules op het cholesterolgehalte?

Er zijn allerlei preparaten en capsules te koop: knoflookpillen, lecithine en antioxidanten. Op termijn zijn de effecten van deze middelen gering. Er is ook weinig bekend over de werking en de veiligheid. De Hartstichting raadt daarom over het algemeen dergelijke preparaten en capsules af. Wij adviseren een gezonde leefstijl.

De Hartstichting is erg terughoudend in haar advies over het gebruik van **visolie-capsules**, omdat er nog veel onduidelijkheid over is. Hartpatiënten die deze capsules toch willen gebruiken, moeten dat in overleg met de behandelend arts doen om eventuele ongewenste neveneffecten te voorkomen. Eventueel kan een margarine verrijkt met visolie gebruikt worden; het gevaar van een te hoge dosering is dan kleiner. Maar twee keer per week (vette) vis eten verdient de voorkeur.

Helpen teentjes knoflook om het cholesterolgehalte te verlagen?

Knoflook werkt mogelijk cholesterolverlagend. Maar dan moet u dit wel elke dag in grote hoeveelheden eten: 7 tot 28 teentjes! De werkzaamheid van knoflooktabletten is niet bewezen. Het gunstige effect van knoflook wordt dus vaak overschat.

Is het nodig om het cholesterolgehalte jaarlijks te meten?

Dat is niet voor iedereen nodig. Dit gebeurt wel:

- als u familieleden heeft met een erfelijk verhoogd cholesterol;
- als u een tekort aan schildklierhormonen heeft (hypothyreoïdie);
- als u diabetes heeft;
- bij belangrijke veranderingen in uw leefstijl;
- bij vrouwen na de menopauze die tijdens de zwangerschap complicaties hebben doorgemaakt, zoals diabetes, hoge bloeddruk en zwangerschapsvergiftiging (pre-eclampsie);
- als u een hart- of vaatziekte heeft.

Artsen verschillen onderling in hun aanpak bij een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed. Hoe komt dat?

Artsen houden rekening met verschillen tussen mensen. Ze kijken bijvoorbeeld of iemand rookt, of iemand voldoende beweegt en naar erfelijke factoren. En dat zijn zaken die voor iedereen anders liggen. Bovendien denken niet alle artsen hetzelfde over preventie. Dat wil zeggen dat sommige artsen al adviezen geven over een gezonde leefstijl, voordat u gezondheidsproblemen krijgt. Andere artsen doen dat op dat moment nog niet.

Krijg ik wel voldoende vitamine A binnen als ik minder vette producten eet?

Vitamine A draagt bij aan een goede weerstand. Daarnaast speelt deze vitamine een rol bij de groei, het gezichtsvermogen en de gezondheid van uw huid, tandvlees en haar. Vitamine A zit vooral in vette producten. En die gaat u juist minder eten om uw cholesterolgehalte omlaag te brengen. Om toch voldoende vitamine A binnen te krijgen, kunt u het volgende doen:

- Als u uw brood niet besmeert met halvarine of margarine, kies dan wel bij de bereiding van uw warme maaltijd voor een vloeibaar bak- en braadproduct of vloeibare margarine.
- Gebruikt u vooral olie bij het bakken en braden? In olie zit geen vitamine A. Dus besmeer dan wel uw boterhammen. Anders loopt u het risico dat u te weinig vitamine A binnenkrijgt.
- Eet elke dag voldoende groente (200 gram) en fruit (2 stuks).



Waar vindt u meer informatie?

Infolijn Hart en Vaten

Bij de Infolijn Hart en Vaten kunt u terecht met vragen over hart- en vaatziekten, een gezonde leefstijl en risicofactoren. Het telefoonnummer is: 0900 3000 300. Onze voorlichters zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur.

E-mailen kan ook:

infolijn@hartstichting.nl

Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, stoppen met roken, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten.

Bestel of download de brochures via onze website:

www.hartstichting.nl/brochures

www.hartstichting.nl

Op uw gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En wetenschappelijk getoetste informatie lezen over het hart en de vaten? Of eens inspiratie opdoen rondom gezond leven? Ga dan naar onze website. Hier vindt u informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

Bel ons met uw vragen over hart- en vaatziekten



Meer weten over gezond eten en leven?

Uiteraard informeert de Hartstichting u op www.hartstichting.nl uitgebreid over gezond eten en leven. Maar we werken ook nauw samen met andere partijen die u uitstekend kunnen helpen.

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum geeft diverse brochures uit, o.a. de brochures *Voedingsadviezen bij een natriumbepierking*, *Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterolgehalte* en de *Eettabel*. Op de website van het Voedingscentrum vindt u veel informatie. Ook kunt u daar via de webshop brochures bestellen.

Voedingscentrum

Website: www.voedingscentrum.nl

Diëtist

Wilt u contact opnemen met een diëtist? Kijk voor diëtisten in uw buurt op de website www.nvdietist.nl of www.dcn.nu.

Voor een bezoek aan de diëtist heeft u geen verwijzing van uw huisarts nodig.

Afhankelijk van uw medische situatie en/of uw verzekeringspakket is vergoeding van een bezoek aan de diëtist mogelijk. Hiervoor is wel vooraf een verwijzing van de (huis)arts nodig.

Stoppen met roken

Wilt u stoppen met roken en kunt u daarbij hulp gebruiken? Of heeft u vragen? Bij het Trimbos-instituut krijgt u informatie en advies. U kunt bijvoorbeeld begeleiding krijgen bij het stoppen met roken. Dat kan met telefonische ondersteuning, persoonlijke coaching of in een groepstraining. Op de website van het Trimbos-instituut vindt u een sociale kaart, waar u uw woonplaats kunt invullen. U ziet dan welke begeleiding bij u in de buurt mogelijk is. Ook leest u daar onder ‘Vergoedingen’ welke begeleiding door de verschillende zorgverzekeraars wordt vergoed. Toch is het verstandig om uw zorgverzekeraar eerst te vragen welke kosten *precies* worden vergoed.

Trimbos-instituut

Website: www.rokeninfo.nl

Roken Infolijn: 0900 1995 (€ 0,10 p.m.)

E-mail: vraagbaak@rokeninfo.nl

Meer bewegen

- Wilt u informatie over sportverenigingen bij u in de buurt? Kijk dan in uw gemeentegids.
- Alle sportverenigingen bij u in de regio vindt u op **www.sportwijzer.nl**
- Houd ook de huis-aan-huisbladen in de gaten. Daarin worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten via wijk- of buurtverenigingen.
- Op de site van de Atletiekunie vindt u adressen bij u in de regio waar u zich kunt aanmelden voor de trainingen Sportief Wandelen of Nordic Walking: **www.atletiekunie.nl**
- Houdt u van wandelen of fietsen in de natuur? Op www.ivn.nl vindt u natuurwandelingen en -fietstochten in uw regio. U kunt ook kijken op **www.natuurmonumenten.nl**
- Vindt u het leuk om samen met iemand een beweegactiviteit te starten? Zoek dan een maatje bij u in de buurt op **www.jouwbeweegmaatje.nl**
- Beweegt u liever in uw huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweeg-

programma ‘Nederland in Beweging’. Raadpleeg uw omroepgids of de website **www.omroepmax.nl** voor de uitzendtijden.

- Allerlei informatie over sport en gezondheid, bewegen met een chronische aandoening, sportblessures of sportmedische onderzoeken, vindt u op **www.sportzorg.nl**

Erfelijke hypercholesterolemie

Bij patiëntenvereniging

De Hart&Vaatgroep kunt u terecht voor voorlichting over erfelijk hoog cholesterol. Op de website vindt u uitgebreide informatie en u kunt de brochure *Familiaire Hypercholesterolemie (FH)* aanvragen: **www.hartenvaatgroep.nl**

Diabetes mellitus (suikerziekte)

Informatie over diabetes vindt u op de website van de Diabetesvereniging Nederland: **www.dvn.nl**. U kunt ook bellen met de Diabeteslijn: 033 4630566 of een e-mail sturen: info@dvn.nl



Helpt u ons mee?

De Hartstichting zorgt ervoor dat er belangrijk wetenschappelijk onderzoek naar hart- en vaatziekten wordt gedaan. We geven voorlichting en steun aan patiënten en hun naasten en doen er alles aan om de jeugd van nu een hartgezonde toekomst te geven. Overal in Nederland organiseren we reanimatiecursussen en we zorgen dat op zoveel mogelijk plaatsen een AED hangt. Zo proberen we te voorkomen dat een hartstilstand buiten het ziekenhuis het einde van een mensenleven betekent.

Dit doen we samen met vrijwilligers, donateurs, patiënten, bedrijven, professionele zorgverleners, wetenschappers, beleidsmakers en leerkrachten. Doet u mee?

Dat kan op allerlei manieren en op ieder moment:

- Meld u aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer eenmalig of met een maandelijks bedrag.
- Steun de Hartstichting met een schenking.
- Organiseer een sponsor actie.
- Volg een reanimatiecursus, leer een AED bedienen en meld u aan als burgerhulpverlener.

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in uw testament. Een op de drie onderzoeken wordt mogelijk gemaakt door giften via testament.

Want alleen samen kunnen wij hart- en vaatziekten verslaan.

Kijk voor meer informatie op www.hartstichting.nl/doe-mee

Elke dag telt  **Hartstichting**

De Hart&Vaatgroep

Leeft u met een hart- of vaataandoening of heeft u een verhoogd risico daarop?

Als u geconfronteerd wordt met een hart- of vaatziekte of het treft uw naasten, dan kan de wereld er ineens heel anders uitzien. Ieder mens reageert op zijn of haar eigen manier op ingrijpende gebeurtenissen. Veel mensen ervaren dan de behoefte aan extra informatie en aan steun van lotgenoten. U kunt daarvoor terecht bij De Hart&Vaatgroep. De vereniging richt zich zowel landelijk als regionaal op belangenbehartiging, informatievoorziening, lotgenotencontact en leefstijlmanagement.

Kijk voor meer informatie op www.hartenvaatgroep.nl of bel 088 1111 600.

De Hart&Vaatgroep en de Hartstichting behartigen samen de belangen van hart- en vaatpatiënten.



De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

Wij vinden het belangrijk dat onze brochures duidelijk voor u zijn en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. U kunt uw e-mail sturen naar: reactiesbrochures@hartstichting.nl

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

Hertaalde tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen, Amsterdam
in samenwerking met de Hartstichting

Vormgeving: Studio 66

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam

ZorginBeeld.nl

Shutterstock

Druk: G3M, Zoetermeer

Copyright: Hartstichting

Uitgave: juni 2015 (versie 4.2)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

