



# Nieuwsbrief Hoog cholesterol

Januari 2012

De Nieuwsbrief Hoog Cholesterol informeert u over nieuwtjes en achtergronden die met cholesterol en hart- en vaatziekten te maken hebben.

## Cholesterol is een risicofactor

Een te hoog LDL- cholesterolgehalte (Lage Dichtheids Lipoproteïne) is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Net zoals hoge bloeddruk, roken, overgewicht, diabetes of leeftijd. Een risicofactor is geen ziekte maar verhoogt de kans op het ontstaan van een ziekte. Een te hoog LDL- cholesterolgehalte verhoogt de kans op slagaderverkalking, een belangrijke oorzaak van hart- en vaatziekten zoals angina pectoris, hartinfarct, beroerte, vernauwde beenslagaders of aneurysma's van de buikaorta. Helaas worden sommige mensen al op relatief jonge leeftijd geconfronteerd met de nare gevolgen van slagaderverkalking.

## LDL en HDL

Bij een nuchtere meting van het cholesterolgehalte wordt het HDL-cholesterol en triglyceridegehalte gemeten en het LDL-cholesterol berekend. Het LDL-cholesterol wordt ook wel het slechte cholesterol genoemd. LDL zorgt voor vervoer van cholesterol naar de verschillende delen van het lichaam; onderweg kan het zich in de wanden van slagaders hechten. Hoe lager het LDL-cholesterol, hoe kleiner de kans op slagaderverkalking. De streefwaarde voor het LDL-cholesterol is lager dan of gelijk aan 2,5 mmol/liter.

Het HDL-cholesterol vervoert juist overtollig cholesterol naar de lever, zodat het daar wordt afgebroken. Daarom wordt het HDL-cholesterol (Hoge Dichtheids Lipoproteïne) ook wel het goede cholesterol genoemd. De streefwaarde van het HDL-cholesterol is voor mannen 1,0 mmol/l of hoger en voor vrouwen 1,2 mmol/l of hoger. Ook in de nieuwe Richtlijn Cardiovasculair Risicomanagement (2011) gelden deze streefwaarden.

Vaak wordt ook de verhouding van het totaal cholesterol/HDL-cholesterol uitgerekend. Dit is de ratio. De ratio voorspelt het risico op hart- en vaatziekten. Hoe lager de ratio, hoe kleiner de kans op slagaderverkalking.

## Het zit in de familie

In de ene familie komt een verhoogd cholesterolgehalte vaker voor dan in de andere. "Het is erfelijk, want het komt veel voor in onze familie", wordt er dan gezegd. Er is echter maar bij een enkeling een erfelijke aandoening in het spel, zoals Familiaire Hypercholesterolemie (FH). Bij de meeste mensen wordt het verhoogde cholesterol veroorzaakt door een jarenlange ongezonde leefstijl, die helaas vaak al in de kinderjaren begint en in sommige families van generatie op generatie doorgaat.

## Een goede gezondheid begint met een gezonde leefstijl

De basis voor een goede gezondheid is een gezonde leefstijl. Dat geldt voor u, maar ook voor jonge kinderen. Veel ouders weten wel wat hun kind thuis eet. Maar heeft u ook zicht op

- de traktaties in de klas?
- de kinderfeestjes met lekkere taart, chips en afsluitende feestelijke maaltijd in een fastfood- restaurant?
- de hoeveelheid snacks die uw puber in de schoolkantine of stad eet?
- grote bekers popcorn die bij bioscoopbezoek worden verorberd?
- broodjes kroket, frikandel en patatjes mét na de voetbalwedstrijden?
- koeken en chocoladebars als beloning voor een gewonnen wedstrijd?

## Persoonlijk advies

Als u graag een persoonlijk advies wilt over uw medicijngebruik, dan kunt u bij uw apotheek een gesprek of consult aanvragen. Dit is een gratis service van uw apotheek.

Sommige kinderen eten niet veel tussendoortjes. Geldt dat ook voor uw vrolijke tiener met 30 klasgenootjes en elke maand een partijtje, die op voetbal zit met een enthousiaste coach, af en toe naar de film gaat en heel soms met vriendjes lekker gaat snacken?

### Fabel of feit?

*“Om een zak patates frites van 150 gram te verbranden, moet je 93 minuten stevig doorwandelen.”*

**Feit!** U kunt ook kiezen om 33 minuten te zwemmen of 54 minuten te fietsen. Bent u benieuwd wat u moet doen om een bord erwtensoep met worst of een saucijzenbroodje te verbranden? Bestel dan de Calorie-wegwijzer via [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl).

### Testuwleefstijl.nl online!

Wilt u weten of u gezond leeft, dan kunt u dat online testen op [www.testuwleefstijl.nl](http://www.testuwleefstijl.nl). Naast inzicht in uw leefstijl (hoe gezond leeft u nu echt?), krijgt u ook persoonlijke adviezen op het gebied van eten en bewegen. De leefstijltest is ontwikkeld door de Hartstichting in samenwerking met het Diabetes Fonds, de Nierstichting, het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG), de Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV) en de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskundigen (NVAB).

### Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Hartstichting komen veel vragen binnen. In deze rubriek leest u elke keer het antwoord op één vraag. *“Mijn cholesterolgehalte is te hoog. Ik moet afvallen en mijn cholesterol moet omlaag. Mag ik noten eten? Ik eet vegetarisch en verwerk vaak noten in mijn gerechten. Hoe zorg ik voor een verantwoorde maaltijd?”*

Ongezouten noten bevatten veel onverzadigde vetten en passen in een cholesterolverlagend dieet. Maar noten bevatten ook veel calorieën; dat is voor uw overgewicht niet gunstig. Omdat u vegetarisch eet, is het wel nodig dat u de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Daarom is het verstandig om naar een diëtist te gaan met wie u uw wensen (vegetarisch eten, afvallen en cholesterol verlagen) bespreekt. Een diëtist geeft u advies over verantwoord afvallen met een vegetarisch dieet. Voor een bezoek aan de diëtist heeft u per 1 augustus 2011 geen verwijzing meer nodig van uw huisarts of specialist.

Kijk voor gezonde vegetarische recepten ook eens op de website van het Voedingencentrum: [www.voedingencentrum.nl](http://www.voedingencentrum.nl). Daar vindt u ook informatie over specifieke voedingsmiddelen en het gebruik van de Schijf van Vijf.

### Informatielijn

Met vragen over beroerte, hoge bloeddruk of een gezonde leefstijl kunt u terecht bij de Informatielijn van de Hartstichting: 0900 3000 300 (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief) of e-mail: [informatielijn@hartstichting.nl](mailto:informatielijn@hartstichting.nl)

### Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Cholesterol verschijnt in april 2012.



Fotografie: Sanne Weverling

## Couscous met noten

### Benodigheden:

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 rode puntpaprika's
- 1 courgette
- 3 eetlepels olie
- 2 eetlepels kerrievoer
- 1 volle theelepel gemberrasp (potje)
- 400 gram couscous
- 1 kruidenbouillonblokje
- 100 gram ongezouten cashewnoten
- 100 gram geraspte pittige 30+ kaas

### Bereidingswijze:

- Maak de ui, knoflook, paprika's en courgette schoon en snijd ze klein.
- Verhit de olie in een hapjespan.
- Fruit de ui en de knoflook.
- Doe de paprika en courgette erbij.
- Voeg kerrievoer en gemberrasp toe.
- Doe de couscous erbij en schep om.
- Voeg 8 dl water en het kruidenbouillonblokje toe en roer alles goed door elkaar.
- Breng alles aan de kook en laat het op een heel zacht vuur, met de deksel op de pan, in 7 minuten gaar worden.
- Maak de couscous op smaak met de noten en kaas.

### Eet smakelijk

Dit recept komt uit het receptenboek *Lekker en gezond*, een uitgave van de Hartstichting. U kunt het voor €16,95 excl. €4,70 verzendkosten bestellen via [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl).

### • Colofon:

Hartstichting  
Postbus 300  
2501 CH Den Haag  
070 315 55 55  
[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)  
Copyright 2012  
Giro 300

