

Cholesterol

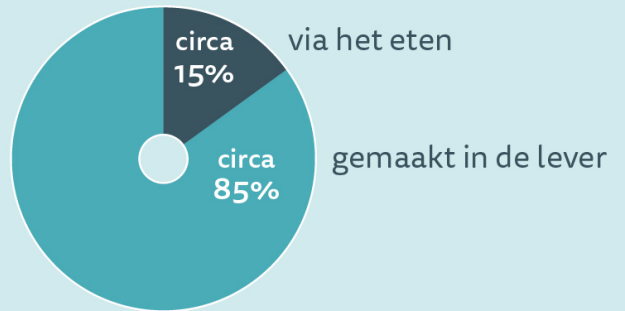
Wat is cholesterol?

Cholesterol is een **vettige stof** die belangrijk is als bouwstof. Je hebt cholesterol nodig.

Cholesterol is een grondstof voor het maken van:

- cellen
- hormonen
- vitamine D
- gal

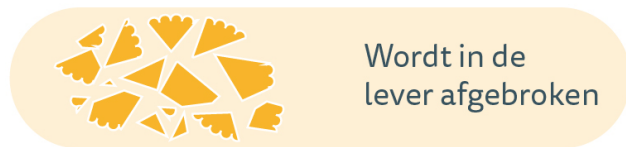
Hoe komt cholesterol in je lichaam?



Cholesterol wordt samen met vet vervoerd in je bloed. Omdat het vet is kan het niet goed in bloed worden opgelost. Daarom wordt in de lever het cholesterol verpakt in een omhulsel van eiwit, samen met andere stoffen zoals vet (triglyceriden). Dit zorgt ervoor dat het wel in je bloed kan worden vervoerd.

2 soorten cholesterol: goed en slecht

HDL-cholesterol = goed



LDL-cholesterol = slecht



Triglyceriden: een andere vettige stof in je bloed



Komt binnen via vet eten



Veel triglyceriden dragen bij aan aderverkalking



Heel veel triglyceriden kunnen ontsteking aan de alvleesklier geven

Het meten van je cholesterol

Met een eenvoudige bloedprik kun je meten:



Cholesterol totaal



LDL-cholesterol



HDL-cholesterol



Triglyceriden

Hoe kom je aan een hoog cholesterol?

Een ongezonde levensstijl



Erfelijkheid

Hoog cholesterol komt dan al op jonge leeftijd voor:
Familiaire hypercholesterolemie

Erfelijk te hoog cholesterol

1 op de 250 mensen (70.000 mensen) in Nederland heeft erfelijk te hoog cholesterol



1/2 van de mensen met erfelijk te hoog cholesterol **weet dat niet**



1/3 van de vrouwen met erfelijk te hoog cholesterol krijgen **een hartinfarct voor hun 60^e jaar**



1/2 van de mannen met erfelijke hoog cholesterol krijgen **een hartinfarct voor hun 60^e jaar**

Tijdige diagnose en behandeling kan dat voorkomen

Hoog cholesterol merk je niet!

Er zijn geen klachten bij een hoog cholesterol in je bloed.

Maar als het LDL-cholesterol langdurig hoog is, vergroot je de kans op hart- en vaatziekten.

Hoe verlaag ik mijn cholesterol?

GEZONDE LEVENSTIJL



Eet gezonde voeding



Eet zo min mogelijk verzadigd vet



Een gezond gewicht

MEDICIJNEN



Of medicijnen nodig zijn is afhankelijk van:

- hoe hoog het cholesterol is
- gezondheid
- aanwezige risico's voor hart- en vaatziekten
- of het erfelijk is

Heeft u nog vragen?
Neem dan contact op met
info@impressconsortium.nl