



## Inleiding

Beste nieuwsbrieflezer,

Deze keer zijn we mooi op tijd met onze nieuwsbrief, misschien door het extra uurtje dat we dit weekend erbij kregen bij de overstap naar het winteruur.

In de loop van de maand oktober deelden we maar liefst 550 enquêtes uit, waarvan we er reeds heel veel ingevuld terug kregen, waarvoor dank.

Dit initiatief werd door velen enthousiast onthaald en dat doet ons veel plezier. Ondertussen zijn we volop bezig met de verwerking van de resultaten, die we graag met jullie delen in een volgende nieuwsbrief.

Deze keer bespreken we cholesterol, een onderwerp dat onder andere door de enquête werd aangereikt.

### In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Huisbereiding in de kijker
- 1 Cholesterol
- 2 LDL en HDL cholesterol
- 3 Voeding
- 3 Meting van cholesterol
- 3 Weetjes



## Huisbereiding in de kijker

### Lotion tegen winterhanden en -voeten

1x/dag 's avonds aan te brengen op pijnlijke, gespannen handen en voeten.

## Cholesterol

Cholesterol is belangrijk voor een goede werking van ons lichaam: het zit in alle celwanden en is noodzakelijk voor onze hormonen- en galproductie. Zonder cholesterol kunnen we niet leven maar teveel is schadelijk.

Bij de mens komt 1/3 van de cholesterol uit de voeding en 2/3 wordt in onze lever aangemaakt. Lipoproteïnen zorgen voor het vervoer van cholesterol.

**Lage Densiteit Lipoproteïnen = LDL:** zorgen voor de aanvoer van cholesterol in ons lichaam.

**Hoge Densiteit Lipoproteïnen = HDL:** zorgen voor de afvoer van cholesterol.

---

### *Cholesterol*

*is belangrijk voor een goede werking van ons lichaam*

---

# MOUTON

## A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

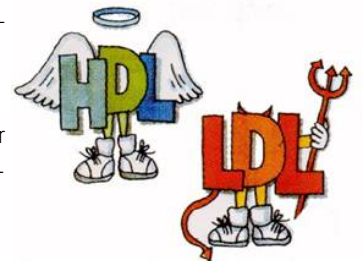
### LDL en HDL cholesterol

Wanneer LDL een bloedvat tegenkomt waarvan de wand geïrriteerd is (door tabak, hoge bloeddruk, suikerziekte, stress, ouderdom...) ontstaan er problemen. De cholesterol dringt binnen in de vaatwand en zet zich er onherstelbaar af. Zo ontstaan er plaques in de bloedvaten van het hart, de hals, de benen, de nieren... wat uiteraard niet goed is.



HDL voert het overtollige cholesterol af van de cellen naar de lever waar het afgebroken wordt.

Uit tal van onderzoeken is gebleken dat LDL een echt nadelige rol in ons organisme speelt en HDL een beschermende rol, m.a.w. het LDL ("slechte cholesterol") moet laag zijn en het HDL ("goede cholesterol") moet zo hoog mogelijk zijn. Bij daling van het LDL met 1% daalt het risico op een hartaanval met 2%. Door stijging van het HDL met 1%, daalt het risico zelfs met 3% !



Triglyceriden (TG) zijn de reservevetten van het lichaam. Bij toename aan TG is er enkel een verhoogd risico voor de bloedvaten als er tegelijkertijd een lage HDL-waarde is of een te hoge LDL-waarde.

### Factoren met een slechte invloed op hart en bloedvaten

Verhoogde bloeddruk (>14/9), roken, suikerziekte, verstoring van het totaalcholesterolgehalte, leeftijd, genetische voorbeschiktheid, stress, te weinig beweging en zwaarlijvigheid.

### Streefwaarden voor cholesterol en vetdeeltjes in het bloed

- totale cholesterol gehalte lager dan 190 mg/dl
- LDL (slechte cholesterol) lager dan 115 mg/dl
- HDL (goede cholesterol): geen specifieke streefwaarden, maar aanbevolen wordt een HDL gehalte hoger dan 40mg/dl bij mannen en 46 mg/dl bij vrouwen
- TRIGLYCERIDEN : aanbevolen gehalte van 150 mg/dl of lager
- Totale hoeveelheid cholesterol gedeeld door de HDL-hoeveelheid is best lager dan 5.

---

*Bij daling van het LDL met 1% daalt het risico op een hartaanval met 2%*

---



## Streefwaarden voor patiënten met suikerziekte of met hart- of vaataandoeningen

Bij suikerziekte en patiënten met hart- of vaataandoeningen (strengere normen):

- Cholesterol lager dan 175 mg/dl
- LDL lager dan 100 mg/dl

## Voeding



We kunnen slechts 1/3 van onze cholesterolhoeveelheid beïnvloeden via onze voeding. Eet vooral veel fruit, groenten, vis, olijf- en koolzaadolie, sojaproducten, volkorenbrood en deegwaren.

Beperk vlees, eigeel, dierlijke vetten, zoetigheden, vette kazen, sauzen, mayonaisebereidingen en alcohol!

## Wanneer is meting van cholesterol nodig?

- bij mannen na hun 45ste
- bij vrouwen na hun 55ste
- bij patiënten met risicofactoren (hoge bloeddruk, roken, diabetes, ...)
- bij patiënten bij wie een hart of vaatziekte is vastgesteld
- bij ouders van patiënten die vroegtijdig een hartinfarct of beroerte hebben gehad

## Weetjes :

1. De meeste cholesterolverlagende medicatie wordt best 's avonds ingenomen en niet samen met zure fruitsappen of pompelmoessap!
2. Medicatie kan spierpijnen veroorzaken maar dit kan voorkomen worden door te combineren met coënzyme Q10 ; een voedingssupplement dat zonder voorschrift te verkrijgen is .
3. Visolie en meer bepaald DHA kan de hoeveelheid triglyceriden verminderen en dus een gunstige invloed hebben op hart en bloedvaten.
4. Arterin® is een nieuw voedingssupplement op basis van rode gist van rijst .Het is een natuurlijk alternatief om de cholesterol te doen dalen.

---

*cholesterolverlagende  
medicatie wordt best  
's avonds ingenomen*

---

U kan bij ons altijd terecht voor meer informatie en we beantwoorden graag al uw vragen!