

# CHOLESTEROL

(bron: [www.cholesterol.nl](http://www.cholesterol.nl))

## Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die we voor ongeveer 70% zelf maken in de lever en die voor 30% rechtstreeks uit onze voeding komt. Cholesterol is nodig voor de opbouw van lichaamscellen en voor de productie van hormonen. Het speelt daarnaast een belangrijke rol in de spijsvertering (verteren van voedsel). Cholesterol zit in alle lichaamscellen en in het bloed. Cholesterol is onmisbaar.

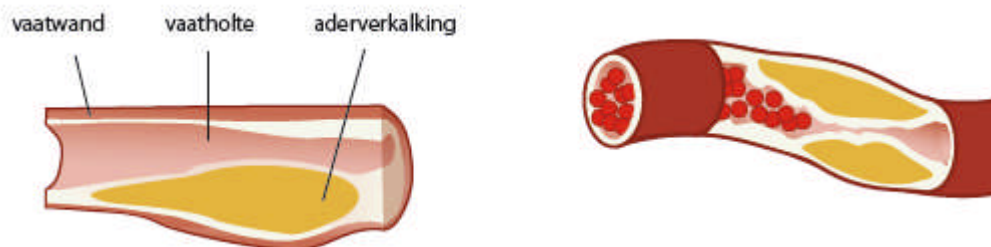
## Het 'slechte' cholesterol

Olie en vet lossen niet op in water. Dit geldt ook voor cholesterol in het bloed. Om cholesterol te kunnen vervoeren door het bloed wordt het verpakt in een laagje eiwit. Er zijn twee verpakkingen mogelijk: LDL en HDL. Het LDL-cholesterol is het 'slechte' cholesterol.

Als we het hebben over een te hoog cholesterol, dan bedoelen we het LDL-cholesterol. LDL-cholesterol wordt gebruikt voor de opbouw van de lichaamscellen en hormonen. Als een cel cholesterol nodig heeft, dan vangt de cel het LDL-cholesterol uit de bloedbaan. Als de cellen niet meer nodig hebben, dan blijft de rest van het LDL-cholesterol in het bloed rondcirkelen. Dit is gevaarlijk, want het kan dan aan de wand van de slagaders vast gaan plakken. Hierdoor kunnen de slagaders langzaam dichtslibben en dat kan weer hart- en vaatziekten, zoals een hartaanval of een hersenbloeding, veroorzaken.

## Het 'goede' cholesterol

Als er te veel LDL-cholesterol in het bloed zit, dan komt het HDL-cholesterol in actie. Dit is het 'goede' cholesterol. Het HDL-cholesterol vervoert het te veel aan LDL-cholesterol in het bloed naar de lever. Via de lever gaat het cholesterol naar de darmen en kan het via de ontlasting ons lichaam verlaten.



*Afgesloten bloedvat*

## Evenwicht

Het is belangrijk dat er een evenwicht is tussen het 'slechte'-cholesterol (LDL) en het 'goede'-cholesterol (HDL). Ons lichaam kan hier normaliter goed voor zorgen. Een ongezonde leefstijl (vette voeding, te weinig lichaamsbeweging) of een ziekte (zoals diabetes) kan het evenwicht verstoren, waardoor er een te hoog cholesterolgehalte ontstaat. L-Arginine heeft bewezen dat het LDL verlaagt en het HDL verhoogt en zodoende het evenwicht in het lichaam weer herstelt.

## Oorzaken van een te hoog LDL

In verreweg de meeste gevallen is een te hoge cholesterolwaarde het gevolg van een ongezonde leefstijl. Het gaat hierbij vooral om:

- ❖ roken
- ❖ het eten van veel verzadigde vetten (vlees, boter, volle melk, snacks et cetera)
- ❖ overgewicht
- ❖ weinig lichaamsbeweging
- ❖ te veel alcohol

## Gevolgen en risico's

Van een te hoog cholesterolgehalte (LDL) merkt u zelf niets. Maar dit verhoogde cholesterol zorgt er op den duur wel voor dat uw slagaders langzaam dichtslibben. Dit noemen we ook wel aderverkalking (atherosclerose). De organen (bijvoorbeeld het hart of de hersenen) die achter zo'n dichtgeslibd vat zitten, krijgen te weinig of helemaal geen bloed meer. Als het bloedvat helemaal afsluit, ontstaat er daarachter een zuurstoftekort. We spreken dan van een hartinfarct (bij een afsluiting van een bloedvat rondom het hart) of een beroerte (bij een afsluiting van een bloedvat in de hersenen).

## Wat zijn gezonde Cholesterolwaarden?

Cholesterolwaarden bestaan uit 3 verschillende onderdelen:

\* **Totale cholesterol** (in mmol per liter bloed)

- <5: uitstekend
- 5-6: op het randje
- >6: hoog

\* **LDL cholesterol** (mmol/l)

- <2,5: uitstekend
- 2,5-3,5: redelijk goed
- 3,5-4: op het randje
- 4-5: hoog
- >5: zeer hoog

\* **HDL cholesterol** (mg/dl)

- <1: laag
- >1,5: hoog