

Hoog cholesterol



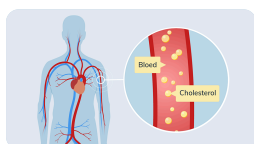
Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Hoog cholesterol



Uw arts heeft vastgesteld dat u een hoog cholesterol hebt. Cholesterol is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes.

Hier krijgt u meer informatie over wat een hoog cholesterol is en hoe de behandeling eruitziet.

Wat is cholesterol?

Wat is cholesterol?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

In ons bloed zit cholesterol.

Cholesterol is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes.

Het lichaam gebruikt deze stof bijvoorbeeld voor nieuwe lichaamscellen en hormonen.

Cholesterol wordt vooral in de lever gemaakt.

Daarnaast krijgt u cholesterol binnen door wat u eet.

Als u te veel cholesterol in het bloed heeft, kan het in de wand van uw bloedvaten blijven plakken.

Uw bloedvaten worden nauwer en kunnen door bijvoorbeeld een bloedpropje verstopt gaan zitten.

Daardoor heeft u meer kans op hart- en vaatziekten.

Het cholesterol kan stijgen.

Dit kan bijvoorbeeld komen door ongezond eten en weinig beweging.

Ook erfelijkheid kan een rol spelen.

Het is belangrijk dat uw cholesterol op een normale waarde zit.

Dit doet u door gezond te eten...

...voldoende te bewegen...

...en te stoppen met roken.

In sommige gevallen, bijvoorbeeld bij een erfelijk hoog cholesterol...

...krijgt u medicijnen die uw cholesterol verlagen.

Volg de adviezen van uw arts op.



Uw cholesterolwaarden kunnen gemeten worden in het bloed. Bij het laboratorium kunt u bloed laten prikken wat vervolgens onderzocht zal worden.

Soorten cholesterol

Er bestaan twee soorten cholesterol: LDL-cholesterol en HDL-cholesterol. Hier krijgt u meer uitleg over deze soorten.

LDL- en HDL-cholesterol



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Onze lever maakt cholesterol aan.

De lever geeft dit af aan het bloed.

Om het cholesterol met het bloed door het lichaam te kunnen vervoeren...

...moet het worden verpakt in een soort bolletje.

Van dit bolletje zijn er twee soorten: LDL en HDL.

LDL vervoert cholesterol van de lever via het bloed naar de rest van het lichaam.

Daar wordt een deel van het cholesterol gebruikt.

HDL zorgt ervoor dat het cholesterol dat niet wordt gebruikt...

...terug naar de lever gaat. Daarna breekt de lever het af.

HDL noemen we daarom het 'goede cholesterol'.

Soms zit er teveel LDL-cholesterol in het bloed.

Het HDL-cholesterol kan het dan niet goed opruimen.

De bolletjes kunnen dan in de binnenkant van de bloedvaten blijven plakken.

Daardoor kunt u last krijgen van hart- en vaatziekten.

LDL-cholesterol wordt daarom ook wel het 'slechte cholesterol' genoemd.

Oorzaken

Ongezonde voeding



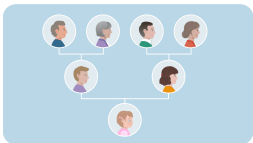
De hoeveelheid cholesterol in uw bloed verandert door wat u eet. Door ongezonde voeding gaat het omhoog. Ongezonde voeding wil zeggen: veel verzadigd vet, weinig groente en fruit, weinig vezels en veel suiker.

Overgewicht



Een andere belangrijke oorzaak is overgewicht. Bij veel buikvet neemt het LDL-cholesterolgehalte (slechte cholesterol) toe.

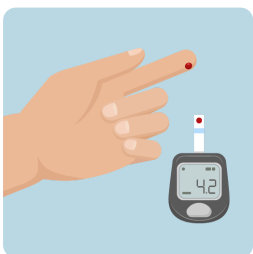
Erfelijk hoog cholesterol



In sommige families komen hoge cholesterolwaarden meer voor dan bij andere families. Als het op jonge leeftijd voorkomt kan dit wijzen op erfelijk hoog cholesterol. De meest voorkomende vorm is Familiaire Hypercholesterolemie (FH).

Bij erfelijk verhoogd cholesterol is een gezonde leefstijl erg belangrijk. Omdat dit vaak onvoldoende helpt, krijgt u ook medicijnen die uw cholesterol verlagen.

Diabetes



Bij mensen met diabetes maakt de alvleesklier te weinig of zelfs geen insuline aan. Dit kan leiden tot hoge cholesterolwaarden.

Bij een goede behandeling van diabetes kunnen uw cholesterolwaarden verbeteren. Dit gunstige effect geldt vooral voor mensen met diabetes type één. Bij mensen met diabetes type twee is dit effect minder. Zij blijven vaker hoge waarden houden, ondanks dat hun bloedsuiker onder controle is.

Roken



Roken heeft een slechte invloed op de cholesterolhuishouding. Het verhoogt het LDL-cholesterol (slechte cholesterol) en het verlaagt het HDL-cholesterol (goede cholesterol).

Gezond leven

Een hoog cholesterol vergroot uw kans op ziekten van uw hart of bloedvaten. Daarom is het verstandig om uw cholesterol te verlagen door gezond te leven. De belangrijkste adviezen zijn:

Gezonde voeding



Gezond eten is een belangrijk onderdeel van de behandeling bij een hoog cholesterol. Enkele adviezen daarin zijn:

- Gebruik minder sterk bewerkte producten met verzadigd vet. Verzadigd vet kan het cholesterol in het bloed laten stijgen. Denk bijvoorbeeld aan koek, gebak, snacks, bewerkt vlees etc
- Kies voor meer onbewerkte voedingsmiddelen met onverzadigd vet. Denk bijvoorbeeld aan oliën, avocado, noten en vis

Bij het verlagen van het cholesterol gaat het om het totale voedingspatroon. Een diëtist kan u hierbij begeleiden.

Genoeg bewegen



Door voldoende te bewegen verlaagt u het slechte LDL-cholesterol. Het goede HDL-cholesterol wordt verhoogd.

Stoppen met roken



Roken verhoogt het slechte LDL-cholesterolgehalte en verlaagt het goede HDL-cholesterolgehalte. Door te stoppen met roken herstelt dit zich weer.

Medicijnen

Medicijnen om het cholesterol te verlagen



Er zijn verschillende medicijnen om cholesterol te verlagen. Meestal krijgt u een statine. Dit zijn pillen. Statines zijn medicijnen die de aanmaak van cholesterol in de lever remmen.

Soms hebben verschillende soorten statines onvoldoende effect. Dan wordt er gekeken naar de andere soorten medicijnen die het cholesterol verlagen, zoals ezetimibe en bempedoïnezuur. Dit zijn ook pillen.

Er bestaan ook prikken die cholesterol verlagen:

- PCSK9-eiwit-remmers evolocumab en alirocumab die één keer per twee weken of één keer per maand toegediend moeten worden
- PCSK9-aanmaakremmer inclisiran, wat in het eerste jaar drie keer en vervolgens twee keer per jaar toegediend moet worden

Wanneer krijg ik medicijnen?



Heeft u alleen een hoog cholesterol en bent u verder gezond, dan zijn medicijnen meestal niet nodig. Medicijnen zijn meestal wel nodig:

- Als u al een hart- en vaatziekte heeft (bijvoorbeeld een hartinfarct of een beroerte) en uw LDL-cholesterol is te hoog
- Als u diabetes mellitus heeft en uw LDL-cholesterol is te hoog
- Als uw totaal cholesterol sterk verhoogd is (8 mmol/l of hoger)
- Als u meer kenmerken tegelijk heeft die uw risico op hart- en vaatziekten verhogen (zoals roken én een hoge bloeddruk)
- Bij een erfelijk verhoogd cholesterol

Meer informatie

Meer weten?

Op de volgende websites vindt u meer informatie:

- [Hartstichting.nl \(https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-cholesterol/wat-is-cholesterol?tab=1\)](https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-cholesterol/wat-is-cholesterol?tab=1).



- [Harteraad.nl \(https://harteraad.nl/\)](https://harteraad.nl/).
- [Streetdr.org \(https://streetdr.org/\)](https://streetdr.org/).
- [Voedingcentrum.nl \(https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cholesterol.aspxcholesterol\)](https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cholesterol.aspxcholesterol).

Referenties

Cardiovasculair risicomanagement. (2019). NHG-

Richtlijnen. <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/cardiovasculair-risicomanagement>
(<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/cardiovasculair-risicomanagement>).

Hartstichting. (2021). *Hoog Cholesterol. Een risico voor hart- en vaatziekten*. (Versie 5.3).

Hoog cholesterol. (2021). UMC Utrecht. <https://www.umcutrecht.nl/nl/ziekenhuis/ziekte/hoog-cholesterol>
(<https://www.umcutrecht.nl/nl/ziekenhuis/ziekte/hoog-cholesterol>).

Voedingscentrum. (2021). *Cholesterol*. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cholesterol.aspx>
(<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cholesterol.aspx>).