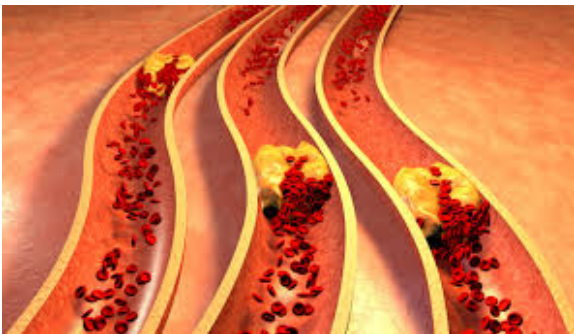


# 'Ook mensen die al een cholesterolverlager slikken, hebben baat bij leefstijlaanpassingen'

Hoe lager je cholesterol, hoe beter. Dat is iets wat we al jaren horen, want een hoog cholesterol vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Bijna 2 miljoen Nederlanders slikken een cholesterolverlager. En in veel gevallen is dit ook noodzakelijk. Maar ook met leefstijl kun je je cholesterol verlagen.



Afbeelding: Voedingnu.nl

Cholesterol is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes. Om het bolletje zit een laagje eiwit. Dit zorgt ervoor dat cholesterol vervoerd kan worden door het bloed. Je lichaam heeft cholesterol nodig om goed te functioneren, dus het is niet per definitie slecht. Cholesterol is een bouwsteen voor cellen en hormonen en de aanmaak van gal.

Als cholesterol op een bepaalde plek ophoopt, kan het wel gevaarlijk worden. Cardioloog Remko Kuipers: 'Cholesterol speelt een rol bij de reparatie van bloedvaten. Deze reparatie, door afzetting van cholesterol in de bloedvatwand, kan tot plaquevorming leiden. Hoe dikker die plaque, hoe

nauwer je bloedvat wordt. Je kunt het vergelijken met een achtbaansweg die dichtslibt naar een tweebaansweg, totdat deze helemaal dicht zit. Als een bloedvat dichtslibt, is een hartinfarct het gevolg.'

Bij het meten van cholesterol wordt er onderscheid gemaakt tussen LDL en HDL-cholesterol. HDL is het goede cholesterol en zorgt dat het teveel aan cholesterol naar je lever wordt vervoerd, waar het wordt afgebroken. LDL wordt ook wel het slechte cholesterol genoemd, omdat je bij een hoog LDL-cholesterol meer kans hebt op vernauwingen in je slagaders.

*(Bron en volledig artikel Dokters van Morgen)*