



10 nuttige tips

Hoe verstandig tegen cholesterol aankijken?

Dagelijks worden we door de media, reclameboodschappen, zorgverstrekkers en farmaceutische industrie gewaarschuwd voor een te hoog cholesterolgehalte! Door mensen - veelal onnodig - op te zadelen met een angstgevoel, wil men zoveel mogelijk cholesterolverlagende medicijnen, - margarine of - drankjes aan de man brengen. Hoe kunnen wij verstandig tegen cholesterol aankijken en welke veilige maatregelen kunnen we nemen als het cholesterolgehalte inderdaad naar beneden moet? 10 gouden tips van BIOGEZOND.

1. Cholesterol is een nuttige stof

Cholesterol is zeker **niet die grote boosdoener** waarvoor hij wordt gehouden! We hebben deze stof broodnodig in ons lichaam:

- **als component van de celwanden** van de miljarden lichaamscellen, opdat deze goed zouden functioneren. Zo hebben de hersenen minstens 10 à 20 % cholesterol nodig voor een goede werking.
- **om vitamine D van te maken** onder invloed van zonlicht en zo sterke botten te behouden
- **om hormonen van te maken**, die bijdragen tot een normale voortplanting en seksualiteit
- **om galzouten van te maken**, stoffen die als onderdeel van de galvloeistof de vertering van vetten bevorderen
- **als een antioxidans** dat de beschadigde vaatwand helpt te herstellen
- Nog even deze doordenker: als cholesterol zo slecht zou zijn, waarom zit er dan zoveel van in moedermelk?

Een te hoog cholesterolgehalte is maar één risicofactor op hart- en vaatziekten

Er wordt al te vaak vergeten dat er een hele reeks van risicofactoren zijn beschreven, die bijdragen tot het ontstaan van hart- en vaatziekten. We mogen dus door het overbelichten van cholesterol niet uit het oog verliezen dat er heel wat andere (en soms belangrijkere) risicofactoren bestaan:

- **risicofactoren die we niet in de hand hebben:** erfelijke aanleg, hogere leeftijd, diabetes type 1, mannelijk geslacht
- **risicofactoren, die we wel in de hand hebben:** overgewicht met vooral een te grote buikomtrek, slechte voedingsgewoonten, gebrek aan lichaamsbeweging, diabetes type 2 (dat zelf vooral berust op de 3 voorgaande factoren), roken en stress
- **meetbare risicofactoren:** hoge bloeddruk, hoge rustpols, te sterk stolbaar bloed, te hoog gehalte lipoproteïne (a), te hoog homocysteïnegehalte, te hoog triglyceridgehalte

3. HDL-cholesterol is inderdaad de 'goede' cholesterol

Cholesterol is als vetstof niet oplosbaar in een waterig medium en moet daarom in het bloed worden vervoerd door welbepaalde dragermoleculen, de zogenaamde 'lipoproteïnes'. HDL-cholesterol is cholesterol dat is gebonden aan de zogenaamde High Density Lipoproteïnes. Deze transportvorm is 'overtollige' cholesterol die wordt vervoerd naar de lever om er verwerkt te worden. Het is dan ook terecht een 'goede' fractie van cholesterol.

4. LDL-cholesterol is geen 'slechte' cholesterol, wel geoxideerde LDL-cholesterol of 'oxycholesterol'

Cholesterol kan ook voorkomen in het bloed als LDL-cholesterol en dus gebonden op 'Low Density Lipoproteïnes' als dragerstoffen. LDL-cholesterol is een transportvorm van cholesterol die aan cholesterol aanbiedt aan de miljarden cellen die cholesterol nodig hebben, zoals de testikels, eierstokken, hersenen en bijniere. LDL-cholesterol is dan ook helemaal geen 'slechte' cholesterol! Bij mensen met een verkeerde levenswijze en/of slechte voedingsgewoonten kan helaas wel een deel van LDL-cholesterol geoxideerd worden tot het zogenaamde 'oxycholesterol'. En dit is de eigenlijke 'slechte' of 'echte slechte' cholesterol, die op de vaatwand gaat aanslibben. Het is deze vorm die eigenlijk moet bepaald worden om de schadelijkheid van cholesterol in te schatten (zie verder).

5. Je hebt ook 'kleverige' en 'niet-kleverige' cholesterol

Een andere manier om het schadelijkheid van LDL-cholesterol te evalueren is te kijken naar de 'kleverigheid' ervan of dus de mate waarin het kan aanslibben op de vaatwand. Er kunnen 7 types van LDL-cholesterol beschreven: **type 1 noemt men 'large buoyant'** of 'groot en drijvend' en neigt niet tot aanslibben op de bloedvatwand; **type 7 noemt men 'small dense'** of 'klein en zwaar' en zal zich veel eerder afzetten op de vaatwand. Hoe meer je LDL-cholesterol behoort tot de lage subtypes (1-4), hoe minder kleverig of 'slecht' het is, hoe meer je LDL-cholesterol behoort tot de hogere subtypes (4-7), hoe kleveriger en dus 'slechter' het is.



Gefermenteerde rode rijst, de beste natuurlijk én veilige cholesterolverlager

6. Hoe kan je uiteindelijk cholesterol verstandig evalueren?

Zonder dus de andere risicofactoren uit het oog te verliezen, die je in het bloed kan bepalen (homocysteïne, lipoproteïne a, triglyceriden, bloedstolling...), kan je het cholesterolgehalte het best als volgt evalueren:

- Het totaal cholesterolgehalte en LDL-cholesterolgehalte hebben relatief weinig belang!
- Het 'goede' HDL-cholesterol is het best hoog en zou minimaal 40 mg/dL bij de man en 46 mg/dL bij de vrouw moeten bedragen
- De 'cardiovasculaire risicofactor' of de verhouding totaal cholesterol/HDL-cholesterol is best zo laag mogelijk. Onder de 5 is goed, onder de 4 is nog beter!
- Het oxysterolgehalte moet uiteraard liefst zo laag mogelijk zijn. Er bestaat een test voor, namelijk via het meten van de antilichamen tegen oxysterol. Een gehalte van die antilichamen is ideaal onder de 500 mU/ml. Dit is eigenlijk de belangrijkste test om de schadelijkheid van cholesterol te evalueren! Hij wordt niet terugbetaald en dat zal er waarschijnlijk niet zo snel van komen, want heel wat mensen zouden hun cholesterolverlagende medicijnen mogen dumpen en dat zou een grote aderlating zijn voor de farmaceutische industrie
- De subtypes van cholesterol: als deze bepaalde worden, is subtype 1 de allerbeste en subtype 7 de allerslechtste.

7. Eerst de levensstijl aanpassen!

Bij een te hoge cholesterolspiegel is het in eerste instantie aangewezen de levenswijze aan te passen. Door meer te bewegen, af te vallen bij overgewicht en een gezonde, vezelrijke voeding is het doorgaans perfect mogelijk om de cholesterolspiegel te beheersen. Staar je hierbij niet blind op het cholesterolgehalte in de voedingsmiddelen zelf, want het cholesterolgehalte in het bloed wordt maar voor 20 % bepaald door het cholesterol dat uit de voeding komt en voor 80 % door het cholesterol dat door de lever wordt aangemaakt. Wat betreft voedingstips om het cholesterolgehalte te verlagen, verwijzen we naar pag. 10 van Bio Gezond van oktober 2005 (raadplegen via het archief; www.biogezond.be)

8. Waarom cholesterolverlagende statines zeker geen eerste keuze zijn om cholesterol te verlagen

De synthetische medicijnen die cholesterol verlagen (vooral de statines) zouden zoveel mogelijk moeten voorbehouden worden voor ernstig verhoogde cholesterolwaarden of voor erfelijk bepaalde gevallen van een verhoogde cholesterolspiegel. Statines blokkeren immers een sleutelenzym voor de aanmaak van cholesterol in de lever (HMG-Coenzyme reductase), dat ook essentieel is voor de lichaamseigen aanmaak van co-enzyme Q10. Nu is laatstgenoemde stof een zeer belangrijk beschermend antioxidans in het lichaam, die ook betrokken is in de energie-

productie van de spieren. Statines innemen betekent dus meestal een te lage spiegel aan co-enzyme Q10 in het bloed vertonen. Dat is één van de redenen waarom statines tot vervelende spierpijnen en ontstekingen kunnen leiden. Samen met het feit dat door het kunstmatig laag houden van de cholesterolspiegel het aanbod van de broodnodige cholesterol voor bepaalde cellen te laag worden, kan het gebruik van statines mogelijk leiden tot nevenwerkingen als: spierpijnen en -ontstekingen, gestegen spierenzymen, peesontstekingen, gestegen leverenzymen, leverontsteking, vermindering van de nierfunctie, cataract (staar), slaap-, stemmings-, geheugen- en concentratiestoornissen, ontsteking van de zenuwbanen, verminderd libido, erectiestoornissen en volgens sommige onderzoekers zelfs tot een verhoogde kans op kanker.

9. Gefermenteerde rode rijst, de beste natuurlijk én veilige cholesterolverlager

Met gefermenteerde rode rijst of 'red yeast rice' bestaat een traditioneel Aziatisch fermentatieproduct dat al duizenden jaren in de Chinese geneeskunde wordt ingezet voor een **beter bloedcirculatie** en een **gezond hart**. Van zodra men cholesterolgehalten begon te meten, zag men dat gefermenteerde rode rijst zijn gunstige werking ondermeer te danken had aan het op een natuurlijke manier verlagen van een verhoogde cholesterolspiegel. Inmiddels is via klinische studies zowel de werkzaamheid als de veiligheid van gefermenteerde rode rijst aangetoond. Mensen die de inname van statines dienen te staken door de nevenwerkingen, kunnen zonder last geholpen worden met gefermenteerde rode rijst om een natuurlijk (en geen kunstmatig) lager cholesterolgehalte te bereiken. Voor wie gefermenteerde rode rijst wil gebruiken nog deze tips: een preparaat verrijkt met co-enzyme Q10 garandeert nog meer zowel de veiligheid als de efficiëntie van gefermenteerde rode rijst. Kies een preparaat dat is gestandaardiseerd op monacoline K en dat per dag 4,8 mg monacoline K aanvoert. Er vergewis er je van dat het preparaat vrij is van 'citrinine', een potentieel toxische stof, die soms in minderwaardige preparaten zit. **Gefermenteerde rode rijst is de meest efficiënte natuurlijke cholesterolverlager**. Minder werkzaam, maar ook inzetbaar, zijn: tocotrienolen, citrusbioflavonoiden, niacine (vitamine B3), gefermenteerde knoflook, guggul (Commiphora mukul), artisjok, bètaglucanen (uit haver) en fytosterolen.

10. Visolie (EPA en DHA) is geen cholesterolverlager, maar wel zeer belangrijk in de preventie van hart- en vaatziekten

Een goed visoliepreparaat als bron van EPA en DHA, is ideaal om de kans op hart- en vaatziekten te verminderen. Zo hebben geleerden gemerkt dat de kans op hart- en vaatziekten omgekeerd evenredig is met de hoeveelheid EPA en DHA in de celmembranen of dat de kans dus lager is bij een omega-index vanaf 8 en meer (zie het artikel "Omega-3-index" van de vorige BioGezond). Nu denken veel mensen onterecht dat visolie werkt als een pure cholesterolverlager, maar de gunstige werking ervan in de preventie van hart- en vaatziekten is veeleer toe te schrijven aan:

- het **verminderen van de ontsteking van de vaatwand**: het proces van atherosclerose dat aan de basis ligt van hart- en vaatziekten, is in feite het gevolg van een chronische ontsteking. Omega-3-vetzuren, voorop EPA en DHA uit vette vis, helpen dit ontstekingsproces een halt toe te roepen
- het **minder 'kleverig' maken van cholesterol**: door te zorgen voor meer 'drijvende' subtype 1 tot 3 en minder 'kleverige' subtypes 4 tot 7, zet er zich minder cholesterol af op de vaatwand
- een **natuurlijke 'bloedverdunnende' werking**
- het **beter regelen van het hartritme**
- het **verbeteren van de verhouding HDL-cholesterol ten opzichte van LDL-cholesterol**