



Oxycholesterol, de echte boosdoener voor hart en bloedvaten

De ondergrond van de meeste hart- en vaatziekten is atherosclerose of slagaderverkalking, een proces waarbij de slagaders progressief dichtslibben en de bloedvoorziening van vitale organen zoals het hart, de hersenen en de nieren in het gedrang kunnen komen. Hoewel de wetenschap al ruimschoots heeft aangetoond dat atherosclerose berust op een zeer ingewikkeld ontstekingsproces met diverse oorzakelijke factoren, blijven de farmaceutische en voedingsindustrie onterecht hardnekkig één stof als de grote boosdoener aanwijzen: cholesterol. Maar zelfs als we de meer bescheiden rol van cholesterol erkennen in het ontstaan van vaatziekten, dan moeten we er eigenlijk bij zeggen dat vooral het geoxideerde cholesterol of ‘oxycholesterol’ de eigenlijke schuldige is. Wat is oxycholesterol precies en hoe kunnen we die zo laag mogelijk houden?

Hoog cholesterolgehalte is maar één risicofactor

In BioGezond hebben we al vaker gewezen op het feit dat cholesterol een nuttige stof is voor de mens: als onderdeel van de wand van miljarden cellen, als basis voor de synthese van hormonen, galzouten en vitamine D en als antioxidans dat de beschadigde vaatwand helpt te herstellen. Het leven zou dus onmogelijk zijn zonder cholesterol! Aan de andere kant mogen we inderdaad niet blind zijn voor een al te hoge cholesterolspiegel, want het is wel degelijk een risicofactor die bijdraagt tot het ontstaan van hart- en vaatziekten. Maar het is zeker niet de enige. Er zijn namelijk risicofactoren die we niet in de hand hebben zoals een erfelijke aanleg, hogere leeftijd, diabetes type 1 en behoren tot het mannelijke geslacht. Daarnaast zijn er 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. Tenslotte zijn er een aantal meetbare risicofactoren zoals een hoge bloeddruk, een hoge rustpols, te sterk stolbaar of “te dik” bloed, een te hoog gehalte aan de kleverige stof lipoproteïne (a), een te hoog gehalte aan het vrije radicaal homocysteïne en een te hoog triglyceridgehalte. Cholesterol als hoofdschuldige van hart- en vaatziekten aanduiden, is dus zeer kortzichtig.

HDL ‘goed’, LDL zonder meer ‘slecht’?

Omdat cholesterol als vetstof niet oplosbaar is in een waterig medium, wordt ze in het bloed vervoerd door bepaalde dragermoleculen, de “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 tot ondermeer galzouten. Ze wordt dan ook terecht een “goede” fractie van cholesterol genoemd. Cholesterol kan ook voorkomen in het bloed als LDL-cholesterol, meer bepaald gebonden aan “Low Density Lipoproteïnes” als dragerstoffen. LDL-cholesterol is een transportvorm van cholesterol die cholesterol aanbiedt aan de miljarden cellen die cholesterol nodig hebben, zoals de teelballen, eierstokken, hersenen en bijniere. LDL-cholesterol is dan ook helemaal geen “slechte” choleste-

rol! Je kan namelijk een vrij hoge LDL-cholesterol hebben, waarbij toch weinig cholesterol zich afzet op de vaatwand.

De eigenlijke boosdoener: oxycholesterol

Bij mensen met een verkeerde levenswijze en vooral slechte eetgewoonten, die te weinig beschermende antioxidanten opnemen via hun voeding, kan helaas wel LDL-cholesterol overmatig door schadelijke “vrije radicalen” geoxideerd worden tot het zogenaamde “oxycholesterol”. En deze zeer kleverige stof is de eigenlijke “slechte” of de “echte slechte” cholesterol, die op de vaatwand gaat aanslibben. Het is dus het gehalte van oxycholesterol die routinematig zou moeten bepaald worden in het bloed om de schadelijkheid van cholesterol in te schatten, in plaats van zoveel belang te hechten aan het totale cholesterolgehalte en het LDL-cholesterolgehalte, zoals dat tegenwoordig in de praktijk vooral gebeurt! Er bestaat wel degelijk een test voor, namelijk via het meten van de antilichamen tegen oxycholesterol. Een gehalte van die antilichamen is ideaal onder de 500 mU/ml. Helaas, wat eigenlijk de belangrijkste test is om de schadelijkheid van cholesterol te evalueren, is door vele artsen niet gekend en wordt ook niet terugbetaald. Dat zal er waarschijnlijk niet zo snel van komen, want heel wat mensen met een zogenaamd te hoog cholesterolgehalte maar een laag oxycholesterolgehalte zouden hun cholesterolverlagende medicijnen in de vuilbak mogen gooien en dat zou een grote aderlating zijn voor de farmaceutische industrie....

Vermijd oxycholesterol in de voeding!

Hoewel oxycholesterol vooral in het lichaam kan gevormd worden uit cholesterol als teveel schadelijke vrije radicalen ons belagen en we te weinig over beschermende antioxidanten beschikken, bestaat er ook een gevaar dat we al via de voeding rechtstreeks oxycholesterol opnemen. Namelijk als dierlijke voedingsbronnen die cholesterol bevatten, worden gemalen of verpoederd en als vervolgens het verkregen vergrote oppervlak intensief in contact komt met zuurstof uit de lucht, onder hoge druk wordt verwerkt of verhittingsprocessen ondergaat. Om die reden zouden we om onze bloedvaten te beschermen, zeker al uit onze voeding moeten weren:

- ▶ alles wat ei-poeder bevat
- ▶ alles wat melkpoeder of gecondenseerde melk bevat
- ▶ kant- en klaar-maaltijden die boter en/of eieren bevatten
- ▶ verpakte geraspte kaas, smelt- en smeerkaas
- ▶ alle frituurwaren, die worden gemaakt van dierlijke producten
- ▶ bereide vleeswaren zoals frikadellen, hamburgers, salami, gebakken spek
- ▶ melkchocolade
- ▶ boterkoekjes en gebak dat boter bevat

Rem de vorming van oxysterol af

Verder hebben we natuurlijk een hele reeks maatregelen ter onze beschikking om in ons lichaam de vorming van de kleverige boosdoener oxysterol uit cholesterol tegen te gaan en het proces van atherosclerose af te remmen:

- ▶ **consumeer zoveel mogelijk verse, biologische groenten en fruit** als bronnen van de antioxidante stoffen vitamine C, vitamine A, vitamine E en diverse bioflavonoiden zoals quercetine, rutine, hesperidine, anthocyanen en oligomere procyaniden. Van vitamine C werd recent nog aangetoond dat het de vorming van oxysterol tegengaat en naast de verschillende groentesoorten (voorop knoflook, ui, pepers en koolsoorten) werden de laatste jaren vooral bessen zoals bosbessen, zwarte bessen, frambozen, braambessen, gojibessen, acaibessen, cranberries, granaatappel en mangosteen als zeer waardevolle bronnen van vaatwandbeschermende antioxidanten naar voor geschoven
- ▶ **gebruik enkel biologische, ongeraffineerde oliën van eerste koude persing**, want dat zijn goede bronnen van het antioxidans vitamine E, die samen met andere vitamine E-bronnen zoals groene groenten, noten en zaden eveneens de oxidatie van cholesterol tot oxysterol afremmen
- ▶ denk aan bronnen van het sterke antioxidans ubiquinol (actieve co-enzym Q10), dat we terugvinden in vette vis (sardien, makreel, zalm), in biologisch gevogelte, in biologisch rundvlees, in zaden (vooral sesam), noten (walnoten), broccoli, spinazie, peulvruchten (soja, pinda) en zure zuivel
- ▶ **drink elke dag enkele tassen groene thee**, dat met vooral EGCG een sterk antioxidans bevat dat de oxidatie van cholesterol tegengaat
- ▶ **gebruik rijkelijk biologische, ongeraffineerde olijfolie van eerste koude persing**, want die bevat naast de interessante mono-onverzadigde vetzuren ook het sterke antioxidans hydroxytyrosol, dat cholesterol beschermt tegen oxidatie
- ▶ neem eventueel extra antioxidanten in onder de vorm van voedings-supplementen op aanraden van een gezondheidsbegeleider of natuurarts zoals de voornoemde vitaminen A, C en E, bioflavonoiden en ubiquinol. Met ondermeer resveratrol, alfaliponzuur, pycnogenol en melatonine bestaan trouwens nog andere antioxidanten die atherosclerose afremmen
- ▶ maak gebruik van kruiden die de aanmaak van oxysterol afremmen:
 - ▶ een **absolute topper is gefermenteerde knoflook**, waarvan bewezen is dat ze de oxysterolvorming met 50 % kan afremmen
 - ▶ ook een curcumapreparaat, indien het voldoende curcuminoïden bevat en eventueel de stof piperine om te opname daarvan te verbeteren, remt ook sterk de oxysterolaanmaak af
 - ▶ een wijnpittenextract of dennenschors-extract, rijk aan oligomere procyaniden (OPC)



Krill Oil Superior

De super opneembare omega-3

NIEUW! Nu ook in een voordeelpack van 120 capsules *

- ONDERSTEUNT DE CIRCULATIE
- GOED VOOR DE CHOLESTEROL-SPIEGEL
- BEHOUDT EEN GOEDE GEMOEDSTOESTAND
- BEVordert het concentratievermogen
- HOUDT BEENDEREN EN GEWRICHTEN GEZOND



60 capsules van 500 mg
 € 21,95 • CNK 2710-770
***120 capsules van 500 mg**
 € 39,95 • CNK 2835-395

Krill, een massa garnaalachtige schaaldiertjes, is erg rijk aan de omega-3 vetzuren EPA en DHA. Zijn die ook niet aanwezig in visolie? Klopt. Maar er is een belangrijk verschil. Bij visolie zit de omega-3 immers in de tryglyceriden, terwijl die in krillolie gebonden is aan de fosfolipiden. De omega-3 uit krillolie is wateroplosbaar en wordt dus veel beter opgenomen door ons lichaam. Deze vetzuren verhogen bovendien de elasticiteit van de lichaamscellen en absorberen veel beter gezondheidsbevorderende ingrediënten. Plus: in krillolie zit ook Astaxanthine, een sterke vrije radicalenvanger die ons lichaam beschermt tegen oxidatie.

Waarom Krill Oil Superior Van Nataos?

- Betere opname dan omega-3 uit visolie (wetenschappelijk bewezen).
- Milieubewuste, MSC gecertificeerde oogst zonder bijvangst.
- Meteen en vers verwerkt dankzij Eco-Harvesting-techniek.
- Geen enzymatische degradatie en oxidatie.
- Rijk aan veresterde Astaxanthine, een sterke antioxidant.
- Vrij van dioxines, PCB's en andere zware metalen.

Vraag naar Krill Oil Superior in de betere natuurvoedingswinkel of apotheek.

Meer weten? Bel 052 48 43 00 of surf naar oijbwa.be

WWW.NATAOS.COM

