

# Hoog cholesterol



**Een risico voor hart- en vaatziekten**

## De Hartstichting

De Hartstichting wil dat iedereen uit het leven kan halen wat erin zit. Daarom werken we dag in dag uit aan oplossingen om ieders hart zo gezond mogelijk te houden of weer sterk te maken.

Elke dag overlijden ruim 100 mensen aan een hart- of vaatziekte, vaak abrupt, zonder signaal vooraf. De Hartstichting wil dat hart- en vaatziekten eerder opgespoord en opgelost worden. Daarom investeren wij in wetenschappelijk onderzoek, geven voorlichting en stimuleren preventie en verbeteringen in de gezondheidszorg.

Maar dit kunnen wij niet alleen. Dit doen wij samen met patiënten, vrijwilligers, donateurs, zorgprofessionals, wetenschappers en zakelijke partners. Door samen te werken staan we sterker, kunnen we meer doen en dus meer bereiken. Hoe jij kunt helpen lees je achterin deze brochure.



# Inhoudsopgave

Waarover gaat deze brochure?	5
Wat is cholesterol?	6
Wanneer is het cholesterolgehalte te hoog?	7
Wat zijn de oorzaken van een hoog cholesterol?	9
Wat zijn de gevolgen van een hoog cholesterolgehalte?	12
Hoe kun je je cholesterolgehalte verlagen?	13
De bereiding in de keuken	16
Veelgestelde vragen	23
Waar vind je meer informatie?	25
Meer weten over gezond eten en leven?	26
Help je mee?	28
Welkom bij Harteraad!	29
Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!	30

Hugo ter Beek (54): Het blijkt dat mijn cholesterol verhoogd is. Mijn huisarts gaf mij er goede uitleg over. Ook nam hij mijn bloeddruk op en hij stelde wat vragen over mijn leefstijl.



# Waarover gaat deze brochure?

Je lichaam heeft cholesterol nodig om goed te kunnen functioneren. Maar als je een verhoogd cholesterolgehalte in je bloed hebt, is het belangrijk om dit omlaag te brengen. Want een hoog cholesterolgehalte vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Je arts kijkt niet alleen naar het cholesterolgehalte, maar ook of je rookt of andere risicofactoren hebt, zoals hoge bloeddruk of diabetes.

Wat zijn de oorzaken en gevolgen van een hoog cholesterolgehalte? En wat kun je zelf doen om je cholesterolgehalte te verlagen? Daarover lees je meer in deze brochure.

De Hartstichting vindt het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over een hoog cholesterolgehalte en de risico's daarvan. We geven je met deze brochure graag een steuntje in de rug.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze brochure? Bel of mail dan met de Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300 of [infolijn@hartstichting.nl](mailto:infolijn@hartstichting.nl) Chatten kan ook: [www.hartstichting.nl/infolijn](http://www.hartstichting.nl/infolijn)



# Wat is cholesterol?

**Cholesterol is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes. Het lichaam gebruikt cholesterol als bouwstof voor lichaamscellen en hormonen. Je hebt cholesterol dus nodig om goed te functioneren. Het meeste cholesterol maakt je lichaam zelf aan, in de lever. Een klein gedeelte komt rechtstreeks uit de voeding. Normaal gesproken maakt het lichaam precies zo veel cholesterol aan als nodig is. Een teveel aan deze stof is namelijk schadelijk. Teveel cholesterol verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.**

## Goed en slecht cholesterol

Om de kleine bolletjes cholesterol zit een laagje eiwit, dat ervoor zorgt dat het cholesterol door het bloed vervoerd kan worden. De twee belangrijkste eiwit-cholesteroldeeltjes zijn LDL en HDL. Die termen heb je misschien al bij de huisarts gehoord. LDL wordt 'slecht cholesterol' genoemd en HDL 'goed cholesterol'.

LDL vervoert het cholesterol naar verschillende delen van het lichaam. Onderweg kan het overtollige cholesterol zich makkelijk in slagaderwanden nestelen en daardoor een vernauwing veroorzaken. HDL vervoert het teveel aan cholesterol juist af naar de lever, waar het wordt afgebroken. Een deel van het cholesterol verlaat het lichaam via de ontlasting.

Het HDL cholesterol beschermt dus juist tegen hart- en vaatziekten, terwijl het LDL-cholesterol het risico verhoogt.

## Triglyceriden

Een ander belangrijk type vet zijn triglyceriden. Het lichaam gebruikt ze als energiebron. We krijgen triglyceriden binnen via de voeding en ze worden ook aangemaakt in de lever. Een te hoog triglyceridengehalte in het bloed draagt bij aan slagaderverkalking. Het geeft -net als een hoog cholesterol- meer risico op hart- en vaatziekten. Een hoog triglyceridengehalte gaat vaak samen met een hoog LDL- en een laag HDL-cholesterol.

## Het totale cholesterol

Het totale cholesterolgehalte is een optelling van het LDL-cholesterol, het HDL-cholesterol en het triglyceridengehalte in het bloed.

## Cholesterolratio

De verhouding tussen het totaal cholesterol en het HDL-cholesterol is de cholesterolratio. Deze ratio wordt berekend door het totale cholesterolgehalte te delen door het HDL-gehalte. Dit is een belangrijk getal waar de arts ook naar kijkt. Het getal zegt iets over je risico op hart- en vaatziekten.

# Wanneer is het cholesterolgehalte te hoog?

De arts meet je cholesterolgehalte met een bloedonderzoek. Soms moet je daarvoor naar een laboratorium, bijvoorbeeld in het ziekenhuis. De uitslag wordt uitgedrukt in millimol per liter (mmol/l). Meestal krijg je twee bloedonderzoeken, want een hoge waarde kan een uitschieter zijn.

## Bepaling van het cholesterolgehalte

De arts kan verschillende dingen laten bepalen: het totale cholesterolgehalte, een afzonderlijke (cholesterol)waarde, of een combinatie van waarden.

In zo'n combinatie zit meestal het totaal cholesterol, het HDL-cholesterol, het LDL-cholesterol, het triglyceridengehalte en de cholesterolratio. Zo kan onder andere worden onderzocht hoeveel van het 'goede' (HDL) en 'slechte' (LDL) cholesterol in je bloed aanwezig is en in welke verhouding.

De arts gebruikt de uitslagen om jouw risico op hart- en vaatziekten in te schatten. Als je medicijnen krijgt, meet de arts regelmatig je cholesterolgehalte om te kijken of de medicijnen werken.

## Verhoogd cholesterol

Voor cholesterol geldt dat er niet één waarde als 'te hoog' bestempeld kan worden. Dat komt omdat het risico op hart- en vaatziekten geleidelijk toeneemt met het stijgen van het cholesterol. Hoe hoger het cholesterol, hoe hoger het risico op hart- en vaatziekten. Bovendien is het risico op hart- en vaatziekten niet alleen van het cholesterol afhankelijk maar van een combinatie van factoren.

Hoewel er geen strikte grenswaarden zijn, is een totaal cholesterolgehalte van lager dan 5,0 mmol/l in het algemeen gunstig. Een totaal cholesterol van meer dan 6,5 mmol/l is in het algemeen verhoogd en boven de 8,0 mmol/l is sterk verhoogd.



Bij een hoog totaal cholesterolgehalte is bijna altijd het LDL-gehalte (het 'slechte' cholesterol) verhoogd. Het LDL-cholesterol is de belangrijkste waarde voor het risico op hart- en vaatziekten. Voor het LDL-cholesterol wordt meestal een streefwaarde van lager dan of gelijk aan 2,5 mmol/l aangehouden.

Voor het HDL-cholesterol en triglyceriden-gehalte gelden geen streefwaarden. De waardes kunnen wel aanvullende informatie geven over het risico op hart- en vaatziekten. Zo wijst een HDL van hoger dan 1,0 mmol/l (mannen) of 1,2 mmol/l (vrouwen) op een lager risico op hart- en vaatziekten. Een triglyceridengehalte van minder dan 1,7 mmol/l wijst ook op een lager risico.

## Inschatting van jouw risico op hart- en vaatziekten

Bij het inschatten van het risico op hart- en vaatziekten kijkt de arts meestal naar de cholesterolratio. Dit is een betere voorspeller voor hart- en vaatziekten dan het totaal cholesterol. Hoe lager het getal, des te beter.

Naast het cholesterolgehalte zijn er meer factoren die het risico op hart- en vaatziekten bepalen. De arts zal daarom ook kijken naar andere risicofactoren zoals leeftijd, geslacht, bloeddruk en of je rookt.





# Wat zijn de oorzaken van een hoog cholesterol?

Door verschillende oorzaken kan het cholesterolgehalte in het bloed hoog zijn. We zetten ze hieronder op een rij.

## Het eten van veel verzadigd vet

Als je voeding met veel verzadigde vetten eet, maakt je lichaam meer cholesterol aan. Daardoor stijgt het cholesterolgehalte in je bloed. Verzadigd vet zit veel in dierlijke producten en in snacks. Voorbeelden van producten die veel verzadigd vet bevatten zijn:

- roomboter
- margarine in een wikkel
- kokosolie
- volle melkproducten
- volvette kaas (48+)
- vet vlees
- vette vleeswaren en worst
- koek
- gebak
- snacks
- zoutjes

## Verzadigd en onverzadigd vet

Vet in de voeding is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Daarnaast bevatten sommige vetten de onmisbare vitaminen A, D en E. Er zijn twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet. Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed.

Onverzadigd vet komt veel voor in: alle soorten olie waaronder olijfolie (palmolie en kokosolie bevatten naar verhouding wél veel verzadigd vet), vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare margarine, zachte margarine en halvarine (light), gele en witte sauzen op basis van olie (bijvoorbeeld fritessaus en halvanaise), noten en vette vis. Vis bevat speciale onverzadigde vetten (visvetzuren) die erg gunstig zijn voor het cholesterolgehalte en ook voor het hart.

## Het eten van veel cholesterolrijke voedingsmiddelen

In sommige voeding zit zelf al cholesterol. De invloed van cholesterolrijke voeding op het lichaam is veel minder sterk dan van verzadigd vet. Maar ook deze voedingsmiddelen kunnen een ongunstig effect hebben op het cholesterolgehalte in je bloed. Voedingcholesterol komt vooral voor in:

- eidooier
- orgaanvlees en vleeswaren daarvan
- vlees en vleeswaren
- paling
- garnalen
- schelvislever
- schelpdieren

## Te hoog lichaamsgewicht

Bij overgewicht veranderen de stofwisselingsprocessen in het lichaam. Vooral veel buikvet heeft een ongunstige invloed op het cholesterolgehalte en op het risico op hart- en vaatziekten. Bij overgewicht zijn het LDL-cholesterol (het slechte cholesterol) en triglyceridengehalte meestal verhoogd en het HDL-cholesterol (het goede cholesterol) verlaagd.

## Erfelijke aanleg

Misschien heb je een erfelijke aanleg voor een veel te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Dat noemen we erfelijke hypercholesterolemie. Een dieet is dan heel belangrijk, maar helpt hierbij onvoldoende. Meestal heb je ook cholesterolverlagende medicijnen nodig. Je arts beoordeelt welke medicijnen het meest geschikt zijn voor jou. Hoe weet je of je zo'n erfelijke aanleg

hebt? Heb je directe familieleden (ouders, broers of zussen, ooms en tantes) bij wie al op jonge leeftijd sprake was van een hoog cholesterolgehalte of hart- en vaatziekten? Meld dit altijd aan je arts.

## Diabetes mellitus (suikerziekte)

Heb je diabetes? De kans op een hoog cholesterolgehalte is groter dan bij mensen zonder diabetes. Als je diabetes én een hoog cholesterol hebt, is het nog belangrijker om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen. Want beide factoren vergroten de kans op hart- en vaatziekten.

## Roken

Roken heeft een ongunstige invloed op het cholesterol. Roken verlaagt het HDL (het 'goede' cholesterol) en veroorzaakt kleine beschadigingen in de wanden van de bloedvaten. De vaten worden ruwer, waardoor cholesterol en andere vette stoffen zich er gemakkelijker op kunnen afzetten, en de vaten vernauwen.

## Langzaam werkende schildklier

Een te langzaam werkende schildklier (hypothyreoïdie) heeft een ongunstig effect op het cholesterolgehalte. Mensen met een langzaam werkende schildklier hebben een hoger totaal cholesterol, een hoger LDL-cholesterol en soms ook een hoger triglyceridengehalte.



# Wat zijn de gevolgen van een hoog cholesterolgehalte?

In het dagelijks leven merk je helemaal niets van een hoog cholesterolgehalte. Van een hoog cholesterolgehalte zelf heb je geen klachten. Maar een verhoogd cholesterolgehalte kan leiden tot slagaderverkalking (atherosclerose). Dit betekent dat de slagaders nauwer worden, omdat cholesteroldeeltjes en andere vetachtige stoffen blijven kleven op beschadigde plekken in de wanden van slagaders. Dit wordt een plaque genoemd. Langs een plaque kan minder bloed stromen, waardoor de organen (zoals het hart of de hersenen) minder zuurstof krijgen. Een plaque kan ook scheuren, dan ontstaat er een bloedstolseltje. Dit kan het bloedvat afsluiten of met de bloedstroom meegevoerd worden en verderop in een bloedvat blijven steken. Dan wordt de bloedtoevoer in de slagader helemaal afgesloten en krijgt het weefsel achter de afsluiting geen zuurstof meer en sterft af. Als dat in de kransslagaders van het hart gebeurt, is er sprake van een hartinfarct. En als dat in de hersenen gebeurt, is er sprake van een beroerte (herseninfectie). Daarom is hoog cholesterol een risicofactor voor hart- en vaatziekten.

# Hoe kun je je cholesterolgehalte verlagen?

**Je kunt zelf veel doen om je cholesterolgehalte te verlagen. In ieder geval door op je voeding te letten, door af te vallen als je overgewicht hebt en door te kiezen voor een gezonde leefstijl.**

## Gezonde voeding

Een gezonde voeding wil zeggen: gevarieerd eten met veel groente, fruit en voedingsvezels, weinig zout, en verzadigde vetten vervangen door onverzadigde vetten. Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed.

Onverzadigd vet komt veel voor in alle soorten olie waaronder olijfolie (*palmolie en kokosvet bevatten naar verhouding wél veel verzadigd vet*), vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare margarine, zachte margarine en halvarine (light), gele en witte sauzen op basis van olie (bijvoorbeeld fritessaus en halvanaise), noten en vette vis. Vetten bevatten veel calorieën, gebruik deze met mate.

Vis bevat speciale onverzadigde vetten die erg gunstig zijn voor het cholesterolgehalte en vooral ook voor het hart.

Die gezonde manier van eten is niet iets tijdelijks, maar het wordt een onderdeel van een gezonde leefstijl.

## Plantensterolen

Als je kiest voor gezonde voeding, kun je het cholesterolgehalte in je bloed met ongeveer 10% verlagen. Gebruik je daarnaast voedingsmiddelen met plantensterolen dan kun je in drie weken nog een extra daling van 10% bereiken.

Plantensterolen zijn vetachtige stoffen in planten met ongeveer dezelfde chemische structuur als cholesterol. Ze verlagen de opname van cholesterol in de darmen.

Ze komen in kleine hoeveelheden voor in plantaardige oliën, noten en granen.

In de supermarkt zijn ook margarines en melkproducten te koop die verrijkt zijn met plantensterolen. Met je dagelijkse eten kun je dus zonder medicijnen al zorgen voor een cholesterolverlaging van tot wel 20%.





## Een gezond dagmenu

Gezond eten is niet moeilijk. We geven een **voorbeeld** van een gezond dagmenu voor een **man van 60 jaar**:

- Groente: 250 gram groente
- Fruit: 2 porties fruit
- Broodproducten: 6-7 bruine of volkoren boterhammen
- Graanproducten: 4 opscheplepels volkoren graanproducten (bijvoorbeeld zilvervliesrijst, volkoren pasta of bulgur) of 4 aardappelen
- 1 portie mager vlees, vleesvervanger, vette vis of kip. Varieer door in een week vlees af te wisselen met peulvruchten, noten of ei. Eet in elk geval één keer per week vette vis. Gebruik maximaal 3 eieren per week.
- Noten: 25 gram ongezouten noten
- Zuivelproducten: 3 porties magere of halfvolle zuivel (melk en yoghurt)
- Kaas: 40 gram kaas (kies voor 30+ kaas), je kunt ook af en toe kiezen voor pinda kaas zonder toegevoegd suiker en zout als broodbeleg
- Vetten: 65 gram smeer- en bereidingsvetten. Kies bij voorkeur halvarine uit een kuipje voor op brood. Om de warme maaltijd mee te bereiden zijn vloeibare

bak- en braadproducten, vloeibare margarine of oliën geschikt.

Bijvoorbeeld zonnebloem-, mais-, soja- of olijfolie.

- Vocht: 1,5-2 liter vocht (water, thee en filterkoffie zonder suiker)
- Drink maximaal één glas alcohol per dag

Op de website van het Voedingscentrum kan iedereen zijn eigen dagmenu maken. Ga naar **[www.voedingscentrum.nl/mijnschijf](http://www.voedingscentrum.nl/mijnschijf)**. Vul je leeftijd in en of je man of vrouw bent en je krijgt tien suggesties voor een afwisselend dagmenu.

## Boodschappen doen

Je kunt een gezonde keuze maken door de informatie op de etiketten van producten te lezen en met elkaar te vergelijken. Meestal wordt de voedingswaarde van het product per 100 gram vermeld. Ook zie je hoeveel vet er in een product zit, met een onderverdeling in de hoeveelheid verzadigd en onverzadigd vet. Om het kiezen makkelijker te maken, kun je de lijst met voorkeursproducten in onze brochure 'Eten naar hartenlust' raadplegen. Vraag deze aan of download hem via **[www.hartstichting.nl/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures)**







### **Sojaproducten**

Soja is rijk aan eiwit en onverzadigde vetten en bevat ijzer en vitamine B1. Gebruik van soja als vleesvervanger kan gunstig zijn voor het cholesterolgehalte, omdat je op die manier meer onverzadigde vetten en minder verzadigde vetten binnenkrijgt. Tofu en tempé zijn voorbeelden van vleesvervangers die zijn gemaakt van soja.

# De bereiding in de keuken

**Je hebt in de winkel zoveel mogelijk voorkeursproducten gekocht. Olie of vloeibare bak- en braadproducten bijvoorbeeld, die je gebruikt bij de bereiding van de warme maaltijd.**

Soms vraagt het klaarmaken van de gerechten om een andere aanpak (kijk op de verpakking). Niet alleen de soort vet maar ook de hoeveelheid die je gebruikt, is van invloed op de kwaliteit van je voeding. Zeker als je extra moet letten op je gewicht. Een pan met een anti-aanbaklaag is bijvoorbeeld heel geschikt om gerechten met minder vet te bereiden. Laat het vet of de olie in de pan voldoende heet worden, dan neemt het gerecht minder vet op. Als je de grill gebruikt, is helemaal geen vet nodig. Een roerbakpan (met anti-aanbaklaag) is handig om kleine stukjes vlees, kip of vis en groenten met een beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct snel en smakelijk te bakken. Als je gerechten wilt opwarmen, is een magnetron of oven geschikt. Extra vet toevoegen is dan niet nodig.

## Tips voor de warme maaltijd

- Voeg water toe aan de jus, voeg voor de smaak een stukje tomaat, een beetje ui of kleingesneden groenten en kruiden toe (kerrie, paprikapoeder, fijngehakte groene kruiden);
- Is de minder vette jus te dun dan kun je de jus wat binden met een beetje allesbinder of aardappelmeel;
- Serveer rauwe groenten met een saus van magere yoghurt of kwark als basis en voeg een beetje slasaus, fijngehakte ui, veel groene kruiden en een beetje peper toe;
- Maak een luchtige aardappelpuree met magere of halfvolle melk, een beetje peper en nootmuskaat. Voeg er bieslook, peterselie of andere kruiden aan toe;
- Maak bij rijst of pasta een saus op basis van verse tomaten (of tomaten uit blik of gezeefde tomaten uit een pak), tonijn, roergebakken groenten en bijvoorbeeld olijven;
- Vers fruit is heerlijk als toetje in combinatie met yoghurtijs of magere yoghurt;
- Combineer magere yoghurt met vers sinaasappelsap;
- Een peulvruchtenmaaltijd (bijvoorbeeld van bruine bonen, ui, tomatenpuree, mager rundergehakt) combineert uitstekend met brood en sla.

## Tips voor de broodmaaltijd

- Een dikke snee brood of een dubbele boterham (dun besmeerd en enkel belegd) zorgt ervoor dat de broodmaaltijd minder verzadigd vet bevat;
- Rauwe groentesoorten (komkommer, radijs, tomaat) en fruit (schijfjes peer, appel, plakjes banaan of kiwi) zijn lekker op brood;
- Mueslibrood en 30+ kaas combineren uitstekend;
- Groentespreads, of tomaat met piccalilly zijn verrassend broodbeleg;
- Vul een taco met reepjes ijsbergsla, bruine bonen of kidney-bonen (uit glas of blik), reepjes gekookte achterham en tacosaus;
- Kies een sesambolletje met sandwichspread en geraspte wortel;
- Maak een broodpizaatje van 2 volkorenboterhammen, 1 vleestomaat in plakken, oregano, tijm en een beetje geraspte 30+ kaas.

## Tips voor tussendoor

- Serveer rondjes roggebrood met cottage cheese, op smaak gemaakt met blokjes peer en wat fijngehakte ui en bieslook;
- Meng gedroogde abrikoos met een paar zonnebloempitten en noten;
- Studentenhaver, Japanse mix of popcorn zijn lekkere hartige lekkernijen;
- Combineer dadels met zachte geitenkaas, 30+ kaas of walnoot.



## Een etentje buitenshuis

Ook buitenshuis kun je lekker en gezond eten. Kies bij voorgerechten voor bijvoorbeeld meloen of andere exotische fruitsoorten als mango of papaja, een sla gemengd met noten en fruit, een geurige runder- of wildbouillon, of bestel een gerecht met mager vlees of vis (tonijnsalade bijvoorbeeld). Vis, wild, gevogelte of minder vette vleessoorten (rosbief, entrecote, varkenshaasje) zijn heerlijke hoofdgerechten. Als ze worden roergebakken, gegrild of gestoofd, maken ze het menu niet vet. Vraag de saus apart, dan bepaal je zelf hoeveel je wilt hebben. Pasta's, rijst en brood zijn samen met diverse groenten (zonder saus) prima keuzes. Kies als dessert bijvoorbeeld vruchtenijs (sorbet), fruitsalade of koffie.

### **Koffie en cholesterol**

Koffiebonen bevatten een vette stof (cafestol) die het cholesterolgehalte kan verhogen. Hoe beter de koffie is gefilterd, hoe minder van deze stof erin zit. Koffie van koffiepad, oploskoffie en koffie die is gezet met een papieren filter of met een percolator bevatten zo'n laag gehalte cafeïne dat ze met een gerust hart gedronken kunnen worden. Espresso en koffie van cups bevat wat meer cafeïne, en kan daarom het beste beperkt worden tot 2-3 kopjes per dag. Het gehalte cafeïne is het hoogst in kookkoffie en in koffie die is gezet met een cafetière (doordruk-koffie). Drink dit daarom zo min mogelijk en houd het dan bij één kopje. En gebruik bij voorkeur halfvolle (koffie)melk voor de koffie. Koffiecreamer bevat veel verzadigd vet.

### **Samen met de diëtist**

Het kan verstandig zijn om je voedingspatroon te bespreken met een diëtist. Samen bekijk je wat de belangrijkste bronnen van verzadigd vet en voedingscholesterol zijn in jouw voeding. En je zet voedingsmiddelen op een rij waar onverzadigde vetten in zitten. Van de diëtist krijg je een advies speciaal voor jou, met smakvolle alternatieven. En je krijgt tips over hoe je minder vet kunt koken. Bovendien verwerkt de diëtist in je voeding de aanbevelingen om elke dag een flinke portie groente en fruit en minstens één keer per week vette vis te eten. Wil je naar een diëtist? Dat kan zonder verwijzing van de huisarts.

Adressen van diëtisten vind je via:

**[www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)** of **[dcn-dietist.nl](http://dcn-dietist.nl)**

Afhankelijk van je medische situatie en/of je verzekeringspakket is vergoeding van een bezoek aan de diëtist mogelijk. Voor vergoeding is wel vooraf een verwijzing van de (huis)arts nodig.

Lekker én verantwoord eten gaat prima samen. Op onze website is veel informatie te vinden over gezonde voeding:

**[www.hartstichting.nl/gezond-leven](http://www.hartstichting.nl/gezond-leven)**

Bekijk bijvoorbeeld ook eens onze lekkere recepten.

## Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl verlaagt het cholesterolgehalte in je bloed en verbetert het gunstige HDL-cholesterol. Gezond leven betekent gezond eten, voldoende bewegen en niet roken.

Op onze website is veel informatie te vinden over gezond leven. Hier lees je waarom het zo goed is om voldoende te bewegen en hoe je die beweging krijgt. Kijk op [www.hartstichting.nl/gezond-leven](http://www.hartstichting.nl/gezond-leven)

Ook vind je informatie over stoppen met roken en kun je met de BMI-meter zien of je een gezond gewicht hebt: [www.hartstichting.nl/risicofactoren](http://www.hartstichting.nl/risicofactoren)

## Afvallen bij overgewicht

Voor iedereen met een hoog cholesterol geldt het advies: afvallen bij overgewicht. Dat doe je door gezond te eten en veel te bewegen. Afvallen bij overgewicht is belangrijk, omdat een te hoog lichaamsgewicht een ongunstige invloed heeft op het cholesterolgehalte. Door af te vallen verlaag je ook je bloeddruk.

Meer informatie en tips om af te vallen staan in onze brochure Overgewicht. Bestel of download deze via onze website [www.hartstichting.nl/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures)





## Stoppen met roken

Roken is, naast een hoog cholesterol en een hoge bloeddruk, een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Stoppen met roken is dus belangrijk en heeft al snel effect op je gezondheid. Als je stopt met roken, krijgen je hart en bloedvaten het vrijwel meteen makkelijker. En na een jaar is het verhoogde risico op onder andere een hartinfarct of angina pectoris (pijn op de borst) gehalveerd.

Hulp en advies nodig bij het stoppen met roken? Raadpleeg dan eens de website van het Trimbos-instituut:

Website: [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

Stoptlijn: 0800 - 1995 (gratis)

Natuurlijk kun je ook onze brochures over gezond eten, meer bewegen en stoppen met roken aanvragen via

[www.hartstichting.nl/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures)



## Rookvrije Generatie

Stoppen met roken valt niet mee.

Juist daarom wil de Hartstichting voorkomen dat kinderen ermee beginnen.

De Hartstichting is mede initiatiefnemer van de Rookvrije Generatie. Samen met KWF Kankerbestrijding en het Longfonds willen we kinderen in elke fase van het opgroeien, beschermen tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken.

Zo hebben kinderen de vrijheid om op te groeien als een generatie die zélf kiest voor een gezonde, rookvrije toekomst.

Voor kinderen geldt heel sterk: zien roken, doet roken. Dus iedere roker die stopt, draagt bij aan de rookvrije generatie.

Stoppen met roken doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen.

Meer weten over de Rookvrije Generatie?

Bezoek de website

[www.rookvrijegeneratie.nl](http://www.rookvrijegeneratie.nl)



## Medicijnen

Het kan zijn dat de huisarts medicijnen voorschrijft. Dat hangt af van de hoogte van je cholesterolgehalte en of je nog andere risicofactoren hebt. Mensen met een hart- of vaatziekte, diabetes of een erfelijke aanleg voor een hoog cholesterolgehalte (erfelijke hypercholesterolemie), krijgen vrijwel altijd medicijnen voorgeschreven. De huisarts kan verschillende soorten medicijnen voorschrijven:

- *Cholesterol syntheseremmers* (statines) remmen de aanmaak van cholesterol.
  - *Galzuurbindende harsen* verlagen indirect het cholesterolgehalte in het bloed.
  - *Fibraten* worden soms voorgeschreven bij een verhoogd triglyceridegehalte.
  - *Nicotinezuurderivaten* verhogen het HDL-cholesterolgehalte. Zij worden wel voorgeschreven bij een verhoogd triglyceridegehalte.
- *Cholesterolabsorptieremmers* krijg je bij een sterk verhoogd LDL-cholesterolgehalte als andere cholesterolverlagende medicijnen dit onvoldoende omlaag brengen.
  - *PCSK9-remmers* zijn nieuwe cholesterolverlagers, die het LDL-gehalte in het bloed sterk verlagen. Je krijgt deze alleen als je een hoog risico op hart- en vaatziekten hebt en niet reageert op de andere cholesterolverlagende medicijnen. De medicijnen worden (meestal) tweewekelijks met een injectie toegediend.

In de tabel op pagina 22 zie je een aantal cholesterolverlagende medicijnen. Meer weten over medicijnen bij een hoog cholesterolgehalte?

Kijk dan op onze website:

**[www.hartstichting.nl/medicijnen](http://www.hartstichting.nl/medicijnen)**



<b>Stofnaam</b>	<b>Merksnaam</b>
<i>Cholesterol syntheseremmers</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atorvastatine</li> <li>▪ Fluvastatine</li> <li>▪ Pravastatine</li> <li>▪ Rosuvastatine</li> <li>▪ Simvastatine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lipitor, AtoraB</li> <li>Lescol</li> <li>Selektine, Pravastatinenatrium</li> <li>Crestor</li> <li>Zocor</li> </ul>
<i>Galzuurbindende harsen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colestyramine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Questran</li> </ul>
<i>Fibraten</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bezafibraat</li> <li>▪ Ciprofibraat</li> <li>▪ Gemfibrozil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bezalip</li> <li>Modalim</li> <li>Lopid</li> </ul>
<i>Nicotinezuurderivaten</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acipimox</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nedios, Olbetam</li> </ul>
<i>Cholesterolabsorptieremmers</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ezetimib</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ezetrol</li> </ul>
<i>PCSK9-remmers</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evolocumab</li> <li>▪ Alirocumab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repatha</li> <li>Praluent</li> </ul>

Meestal krijg je eerst simvastatine voorgeschreven. Als hiermee het cholesterol niet genoeg daalt, dan schrijft de arts atorvastatine of rosuvastatine voor. Ook wordt om de drie maanden je LDL-cholesterol gecontroleerd en bekijkt de arts de medicijnen opnieuw. Als het cholesterol voldoende is gedaald, dan wordt je cholesterol voortaan nog één keer per jaar gemeten.

Heb je last van bijwerkingen? Overleg altijd eerst met je arts. Soms moet het lichaam wennen aan een nieuw medicijn. De arts kan eventueel de dosering aanpassen of een ander medicijn met een vergelijkbare werking voorschrijven. Informatie over bijwerkingen vind je in de bijsluiter.

# Veelgestelde vragen

## Wat is het effect van voedingssupplementen op het cholesterolgehalte?

Er zijn allerlei preparaten en capsules te koop: knoflookpillen, lecithine en antioxidanten. Op termijn zijn de effecten van deze middelen gering. Er is ook weinig bekend over de werking en de veiligheid. De Hartstichting raadt daarom over het algemeen dergelijke preparaten en capsules af. Wij adviseren een gezonde leefstijl.

De Hartstichting is erg terughoudend in haar advies over het gebruik van **visolie-capsules**, omdat er nog veel onduidelijkheid over is. Hartpatiënten die deze capsules toch willen gebruiken, moeten dat in overleg met de behandelend arts doen om eventuele ongewenste neveneffecten te voorkomen. Eventueel kan een margarine verrijkt met visolie gebruikt worden; het gevaar van een te hoge dosering is dan kleiner. Maar 1 keer per week (vette) vis eten verdient de voorkeur.

## Helpen teentjes knoflook om het cholesterolgehalte te verlagen?

Knoflook werkt mogelijk cholesterolverlagend. Maar dan moet je dit wel elke dag in grote hoeveelheden eten: 7 tot 28 teentjes! De werkzaamheid van knoflooktabletten is niet bewezen. Het gunstige effect van knoflook wordt dus vaak overschat.

## Is het nodig om het cholesterolgehalte jaarlijks te meten?

Dat is niet voor iedereen nodig. Jaarlijks meten is wel nodig:

- als je familieleden hebt met een erfelijk verhoogd cholesterol;
- als je een tekort aan schildklierhormonen hebt (hypothyreoïdie);
- als je diabetes hebt;
- bij belangrijke veranderingen in je leefstijl;
- bij vrouwen na de menopauze die tijdens de zwangerschap complicaties hebben doorgemaakt, zoals diabetes, hoge bloeddruk en zwangerschapsvergiftiging (pre-eclampsie);
- als je een hart- of vaatziekte hebt.

Ben je boven de 40 jaar: laat dan je cholesterol regelmatig checken.

## Artsen verschillen onderling in hun aanpak bij een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed. Hoe komt dat?

Artsen houden rekening met verschillen tussen mensen. Ze kijken bijvoorbeeld of iemand rookt, of iemand voldoende beweegt en naar erfelijke factoren. En dat zijn zaken die voor iedereen anders liggen. Bovendien denken niet alle artsen hetzelfde over preventie. Dat wil zeggen dat sommige artsen al adviezen geven over een gezonde leefstijl, voordat iemand gezondheidsproblemen krijgt. Andere artsen doen dat op dat moment nog niet.

## Krijg ik wel voldoende vitamine A binnen als ik minder vette producten eet?

Vitamine A draagt bij aan een goede weerstand. Daarnaast speelt deze vitamine een rol bij de groei, het gezichtsvermogen en de gezondheid van huid, tandvlees en haar. Vitamine A zit vooral in vette producten. En die ga je juist minder eten om je cholesterolgehalte omlaag te

brenge. Eet elke dag voldoende groente (250 gram) en fruit (2 stuks) om voldoende vitamine A binnen te krijgen. Gebruik daarnaast in elk geval één van de volgende producten waar vitamine A in zit:

- halvarine of margarine op brood
- een vloeibaar bak- en braadproduct of vloeibare margarine bij het bereiden van de warme maaltijd



# Waar vind je meer informatie?

## Infolijn Hart en Vaten

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur met de Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300.

Of stel je vraag per e-mail:

**infolijn@hartstichting.nl**

Chatten kan ook:

**www.hartstichting.nl/infolijn**

## Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, stoppen met roken, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten.

Bestel of download de brochures via onze website:

**www.hartstichting.nl/brochures**

## www.hartstichting.nl

Op je gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En betrouwbare informatie lezen over het hart en de vaten? Of eens inspiratie opdoen voor gezond leven? Ga dan naar onze website.

Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

Bel ons met jouw vragen over hart- en vaatziekten



# Meer weten over gezond eten en leven?

Uiteraard informeert de Hartstichting je op [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) uitgebreid over gezond eten en leven. Maar we werken ook nauw samen met andere partijen die je uitstekend kunnen helpen.

## Gezonde voeding

Het Voedingscentrum geeft diverse brochures uit, o.a. de brochures *Voedingsadviezen bij een natriumbeperving*, *Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterolgehalte* en de *Ettabel*. Op de website van het Voedingscentrum staat veel informatie. Ook kun je daar via de webshop brochures bestellen.

Voedingscentrum

Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Diëtist

Wil je contact opnemen met een diëtist? Kijk voor diëtisten bij jou in de buurt op de website [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) of [dcn-dietist.nl](http://dcn-dietist.nl)

Voor een bezoek aan de diëtist heb je geen verwijzing van je huisarts nodig. Afhankelijk van je medische situatie en/of je verzekeringspakket is vergoeding van een bezoek aan de diëtist mogelijk. Hiervoor is wel vooraf een verwijzing van de (huis)arts nodig.

## Stoppen met roken

Wil je stoppen met roken en kun je daarbij wel wat hulp gebruiken? De huisarts kan adviseren, bijvoorbeeld over het gebruik van hulpmiddelen. Ook zijn er diverse vormen van begeleiding mogelijk, die de kans dat het stoppen lukt aanzienlijk vergroten. Je kunt kiezen voor individuele begeleiding, telefonisch coaching of meedoen aan een groepstraining. Je kunt hiervoor onder andere terecht bij de eigen huisartsenpraktijk, bij (de stoppoli van) het ziekenhuis of bij een stoppen-met-roken coach. Begeleiding wordt meestal vergoed vanuit de basisverzekering. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de precieze voorwaarden.

Voor meer informatie en advies over stoppen met roken, begeleiding of vergoedingen kun je terecht bij het Trimbos-instituut:

Website: [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

Stoptlijn: 0800 - 1995 (gratis)



## Meer bewegen

- Wil je informatie over sportverenigingen bij jou in de buurt? Kijk dan in de gemeentegids.
  - Alle sportverenigingen bij jou in de regio vind je op **www.sportwijzer.nl**
  - Houd ook de huis-aan-huisbladen in de gaten. Daarin worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten via wijk- of buurtverenigingen.
  - Op de site van de Atletiekunie vind je adressen bij jou in de regio waar je je kunt aanmelden voor de trainingen Sportief Wandelen of Nordic Walking: **www.atletiekunie.nl**
  - Hou je van wandelen of fietsen in de natuur? Op **www.ivn.nl** vind je natuurwandelingen en -fietstochten in jouw regio. Of kijk op **www.natuurmonumenten.nl**
  - Start je liever samen met iemand een beweegactiviteit? Zoek dan een maatje bij jou in de buurt op **www.jouwbeweegmaatje.nl**
- Beweeg je liever in je eigen huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg een omroepgids of de website **www.omroepmax.nl** voor de uitzendtijden.
  - Allerlei informatie over sport en gezondheid, bewegen met een chronische aandoening, sportblessures of sportmedische onderzoeken, vind je op **www.sportzorg.nl**

## Erfelijke hypercholesterolemie

Bij patiëntenorganisatie Harteraad kun je terecht voor voorlichting over erfelijk hoog cholesterol. Op de website vind je achtergrondinformatie en je kunt de interactieve brochure voor kinderen over FH bekijken: **www.harteraad.nl/fh**

## Diabetes mellitus (suikerziekte)

Informatie over diabetes vind je op de website van de Diabetesvereniging Nederland: **www.dvn.nl**. Je kunt ook bellen met de Diabeteslijn: 033 4630566 of een e-mail sturen: **info@dvn.nl**



# Help je mee?

Om te zorgen dat iedereen uit het leven kan halen wat erin zit, investeren wij in wetenschappelijk onderzoek, geven voorlichting en stimuleren preventie en verbeteringen in de gezondheidszorg. Dit doen wij samen met patiënten, vrijwilligers, donateurs, zorgprofessionals, wetenschappers en zakelijke partners. Door samen te werken staan we sterker, kunnen we meer doen en dus meer bereiken.

Er zijn verschillende manieren waarop ook jij kunt helpen:

- Meld je aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer, eenmalig of maandelijks
- Steun de Hartstichting met een schenking.
- Organiseer een sponsoractie en haal geld op.
- Volg een reanimatiecursus, leer een AED bedienen en meld je aan als burgerhulpverlener.

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in jouw testament. Een op de drie onderzoeken wordt mogelijk gemaakt door giften via testament.

Want alleen samen kunnen wij hart- en vaatziekten verslaan.

**Kijk voor meer informatie op [www.hartstichting.nl/help-mee](http://www.hartstichting.nl/help-mee)**



# Welkom bij Harteraad!

**Harteraad is per 1 januari 2018 de nieuwe naam van De Hart&Vaatgroep.**

## **Harteraad is er voor iedereen met hart- en vaatandoeningen**

Er zijn heel veel mensen zoals jij. Met een aandoening aan hun hart of vaten. Patiënt ben je dan. In ieder geval in de ogen van anderen. Maar je bent vooral wie je bent. Ook al moet je wat aanpassen in je leven. En dat moeten de mensen die dichtbij je staan vaak ook. Harteraad begrijpt dat. Alles wat wij doen komt voort uit wat mensen met hart- en vaatandoeningen en hun omgeving ons vertellen. Waar ze last van hebben én wat hen helpt. Harteraad zorgt voor veel onderlinge ontmoetingen. Zodat we samen sterker staan.

## **We ontdekken samen wat beter kan in de behandeling en zorg voor mensen met hart- en vaatandoeningen.**

Daarmee werkt Harteraad aan richtlijnen voor goede zorg. We dringen aan bij verzekeraars en overheid op zorgpakketten die passen bij mensen met hart- en vaatandoeningen. En Harteraad heeft keurmerken, waardoor mensen weten waar de zorg goed is. Door te delen wat je weet én ervaart, help je anderen. We roepen je dan ook op om je bij ons aan te sluiten. Op een manier die bij jou past. Want jij weet het beste wat beter kan.

## **Sluit je aan, Harteraad**

Meer informatie, ervaringen of zelf je ervaring delen?

[www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl)

088-111 16 00

[info@harteraad.nl](mailto:info@harteraad.nl)



**Harteraad**  
voor mensen  
met hart- en  
vaatandoeningen

Harteraad is partner van de Hartstichting.

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie moet je dus altijd overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

### **Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!**

De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze brochures duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar [brochures@hartstichting.nl](mailto:brochures@hartstichting.nl)

### **Colofon**

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

Hertaalde tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen, Amsterdam  
in samenwerking met de Hartstichting

Vormgeving: Studio 66

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam

ZorginBeeld.nl

Shutterstock

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: januari 2019 (versie 5.0)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag