

HOOG CHOLESTEROL



Een risico voor hart- en vaatziekten



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
Bewegen	15
De bereiding in de keuken	16
Rookvrije Generatie	20
Veelgestelde vragen	23
Waar vind je meer informatie?	25
Meer weten over gezond eten en leven?	26
Iedereen een gezond hart, voor nu én later	28
Sluit je aan 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 werken. 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 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 dan met een voorlichter van de Hartstichting via 0900 3000 300. Chatten kan ook: **hartstichting.nl/voorlichting**



Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die ons lichaam nodig heeft om goed te werken. Het is een belangrijke bouwsteen voor lichaamscellen, hormonen en de aanmaak van gal.

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 is namelijk schadelijk.

Teveel cholesterol verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

Soorten cholesterol

Om de kleine bolletjes cholesterol zit een laagje eiwit, dat ervoor zorgt dat het cholesterol door het bloed vervoerd kan worden. De twee bekendste eiwit-cholesteroldeeltjes zijn LDL en HDL. Minder bekende zijn VLDL, IDL en Lp(a).

LDL vervoert het cholesterol naar verschillende delen van het lichaam.

Onderweg kan het teveel aan cholesterol zich makkelijk in slagaderwanden nestelen waardoor de slagaders vernauwen (slagaderverkalking). HDL voert het teveel aan cholesterol af naar de lever, waar het wordt afgebroken. LDL wordt het slechte cholesterol genoemd omdat dit het risico op hart- en vaatziekten verhoogt.

Hoewel LDL bekend staat als het slechte cholesterol, zijn er meer 'slechte' eiwit-cholesteroldeeltjes. Ook VLDL, IDL en Lp(a) bevatten cholesterol en dragen bij aan slagaderverkalking. Al die deeltjes worden samen non-HDL genoemd.

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 gemaakt in de lever. Een te hoog triglyceridengehalte in het bloed draagt (net als cholesterol maar in mindere mate) bij aan slagaderverkalking en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

Het totale cholesterol

Het totale cholesterolgehalte is een som van het LDL-cholesterol, het HDL-cholesterol en een gedeelte van de triglyceriden.

Cholesterolratio

De verhouding tussen het totaal cholesterol en het HDL-cholesterol is de cholesterolratio. Deze ratio is het totale cholesterolgehalte gedeeld 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 opgeschreven 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 een afzonderlijke waarde laten bepalen (bijvoorbeeld alleen het LDL) of een combinatie van waarden. Zo'n combinatie bestaat meestal uit: totaalcholesterol, HDL, LDL, triglyceriden en de cholesterolratio. Zo kan onder andere worden onderzocht hoeveel HDL en LDL cholesterol in je bloed aanwezig is en in welke verhouding. Soms worden nog meer waarden bepaald zoals non-HDL of de apoB-concentratie.

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.

Hoe hoger het cholesterol, hoe hoger het risico op hart- en vaatziekten. Het risico hangt niet alleen van het cholesterol af, maar van een combinatie van dingen.

Wat is te hoog?

Een totaalcholesterol hoger dan 5,0 mmol/l wordt over het algemeen als (licht) verhoogd gezien 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. Hoe lager het LDL, hoe beter. Een LDL onder de 3,0 mmol/l is over het algemeen goed. Voor mensen met een verhoogd risico op (sterfte aan) hart- en vaatziekten geldt meestal een lagere streefwaarde:

- LDL lager dan 2,6 bij mensen met een hoog risico op hart- en vaatziekten (bijvoorbeeld bij diabetes of bij een ernstig verhoogde bloeddruk of cholesterol).
- LDL lager dan 1,8 bij mensen die al een hart- of vaatziekte hebben en jonger zijn dan 70 jaar.

Bij sterk verhoogde cholesterolwaarden (totaal cholesterol hoger dan 8 of LDL hoger dan 6) moet worden gedacht aan Familiaire Hypercholesterolemie, of erfelijk hoog cholesterol.

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 is een HDL lager dan 1,0 mmol/l gelinkt aan een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Een triglyceridengehalte van minder dan 1,7 mmol/l is ook gelinkt aan 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 te 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 zijn vetten nodig voor de opname van de vetoplosbare vitamines A, D, E en K. Er zijn twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet. Het eten van veel verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten daarentegen zijn juist goed. Vervang de verzadigde vetten in je voeding daarom zoveel mogelijk door onverzadigde vetten. Daarmee verlaag je je cholesterolgehalte en de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Onverzadigd vet komt veel voor in: vette vis, noten, pitten en zaden, oliën zoals olijfolie en zonnebloem olie (palmolie en kokosolie bevatten naar verhouding wél veel verzadigd vet), vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare en zachte margarine en halvarine. Vis bevat speciale onverzadigde vetten (visvetzuren) die erg gunstig zijn voor het cholesterolgehalte en voor het hart.

Het eten van veel cholesterolrijke voedingsmiddelen

In sommige voeding zit zelf al cholesterol. De invloed van cholesterolrijke voeding op het cholesterolgehalte is veel minder sterk dan van verzadigd vet. Maar ook deze voedingsmiddelen kunnen een slechte invloed hebben op het cholesterolgehalte in je bloed. Voeding cholesterol 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 slechte invloed op het cholesterolgehalte en op het risico op hart- en vaatziekten. Bij overgewicht zijn meestal het LDL-cholesterol (het slechte cholesterol) en het triglyceridengehalte verhoogd, en het HDL-cholesterol verlaagd.

Erfelijke aanleg

Misschien heb je een erfelijke aanleg voor een veel te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Dat noemen we Familiaire Hypercholesterolemie. Een gezond dieet en voldoende beweging is dan heel belangrijk, maar helpt in dit geval onvoldoende om het cholesterol naar normale waarden te krijgen. Daarom

is ook vaak cholesterolverlagende medicatie 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)

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op een hoog cholesterolgehalte. 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 negatieve invloed op het cholesterol. Roken verlaagt het HDL 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, waardoor de vaten vernauwen.

Langzaam werkende schildklier

Een te langzaam werkende schildklier (hypothyreoïdie) heeft een slechte invloed 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 meestal niets van een hoog cholesterolgehalte. Een hoog cholesterol geeft geen klachten maar kan wel 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 (herseninfarct). 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, voldoende te bewegen, door af te vallen als je overgewicht hebt en door te kiezen voor een gezonde leefstijl. Hiermee kun je je cholesterol zo'n 10-20% verlagen.

Gezonde voeding

Gezonde voeding wil zeggen: gevarieerd eten met veel groente, fruit, vezels, volkorenproducten, peulvruchten, weinig zout, en verzadigde vetten vervangen door onverzadigde vetten. Van bepaalde voeding, zoals haver- en volkoren graanproducten, fruit, noten en peulvruchten is bekend dat ze het cholesterol helpen verlagen. De voedingsvezels beta-glucanen (onder andere in haver, gerst en paddenstoelen) en pectine (vooral in fruit) kunnen het LDL-cholesterol verlagen.

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, zachte margarine en halvarine, avocado, zaden, pitten, noten en vette vis. Vis bevat speciale onverzadigde vetten (omega 3 visvetzuren) die erg goed zijn voor hart- en bloedvaten. Vetten bevatten wel veel calorieën, gebruik ze daarom met mate.

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.

Plantensterolen

Eventueel kunnen voedingsmiddelen met plantensterolen worden gebruikt. 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 met plantensterolen. Met een dagelijks gebruik van 1,5-3 gram plantensterolen uit deze voedingsmiddelen kan een cholesterol-daling van ongeveer 10% worden bereikt (bovenop het effect van gezonde voeding).

Een gezond dagmenu

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

- Groente: 250 gram groente.
- Fruit: 2 porties fruit.
- Brood: 3-4 bruine of volkoren boterhammen.
- Graanproducten: 3-4 opscheplepels volkoren graanproducten (bijvoorbeeld zilvervliesrijst, volkoren pasta of bulgur) of 3-4 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 1-2 keer per week vette vis. Gebruik maximaal 3 eieren per week. Matig het gebruik van rood vlees, in ieder geval niet meer dan 300 gram per week.
- Noten: 15 gram ongezouten noten. Pindakaas of notenpasta van 100% pinda's of noten (zonder toegevoegd zout en suiker) telt ook mee.
- Zuivelproducten: 3-4 porties magere of halfvolle zuivel zoals melk, yoghurt of kwark.
- Kaas: 40 gram 20+ of 30+ kaas.
- Vetten: 40 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).
- Alcohol: Drink geen alcohol of maximaal 1 glas per dag.

Op de website van het Voedingscentrum kan iedereen zijn eigen dagmenu maken. Ga naar **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. De voedingswaarde wordt vermeld per 100 gram en soms ook per portie. Ook zie je hoeveel suiker, zout en 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' bekijken. Je downloadt deze brochure via **shop.hartstichting.nl**



Bewegen

Als je voldoende beweegt, verbetert het cholesterolgehalte in het bloed. Beweging verlaagt het LDL-cholesterol en het triglyceridengehalte. Ook de bloeddruk daalt door beweging. Mensen die voldoende bewegen, hebben minder kans op hart- en vaatziekten.

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Het advies is om minstens 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Dit is beweging waarbij de hartslag en ademhaling verhoogt, maar waarbij je wel nog kunt praten. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of rustig zwemmen. Beweeg gespreid over meerdere dagen van de week. Voorkom ook dat je veel stilzit, want stilzitten is niet goed voor de gezondheid. De richtlijn van 2,5 uur per week bewegen is het minimum. Langer, vaker of intensiever bewegen geeft meer gezondheidsvoordelen.

Tips om meer te bewegen

- Pak vaker de fiets of ga lopend als je een boodschap in de buurt doet.
- Ga samen met een buurvrouw/man, goede kennis of vriend(in).
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Stap een halte eerder uit als je de bus, tram of metro neemt en loop het laatste stuk.
- Ga met de fiets naar je werk, in plaats van met de auto of het openbaar vervoer.
- Ook huishoudelijk werk en klussen in en om het huis is prima beweging.



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. En wist je dat je alles wat je kunt koken ook kunt stomen? Stomen heeft als voordeel dat je geen vet nodig hebt en bovendien blijven smaak, vitamines en mineralen beter behouden dan bij koken. Reken voor stomen 3 tot 5 minuten langer dan voor koken.

Tips voor de warme maaltijd

- Als je jus maakt van het braadvet, maak de jus niet op basis van roomboter. Vloeibare margarine is een gezondere optie met minder verzadigd vet.
- Voeg water toe aan de jus, voeg voor de smaak een stukje tomaat, een beetje uit of kleingesneden groenten en kruiden toe. Met allesbinder of aardappelmeel kun je de minder vette jus wat binden.
- Maak bij rauwe groenten een dipsaus van magere kwark of yoghurt met smaakmakers zoals ui, knoflook, peper en verse kruiden.
- 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 magere yoghurt of kwark.
- 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 (plakjes banaan, appel of aardbei) zijn lekker op brood.
- Volkoren mueslibrood en 30+ kaas combineren uitstekend.
- Maak zelf groentespread voor op brood. Bijvoorbeeld van fijn gemalen paprika, tomaat, pompoen, wortel of avocado met verse kruiden. Voorbeelden van groentespreads zijn yazzara en muhammara.
- Maak een lekkere lunchsalade van rauwkost, peulvruchten (zoals linzen, kikkererwten of bonen) en een dressing van olijfolie en azijn bij je volkoren boterham.
- Maak een broodpizaatje van 2 volkoren boterhammen, 1 vleestomaat in plakken, oregano, tijm en een beetje geraspte 30+ kaas.
- Andere goede belegkeuzes zijn: hüttenkäse, pindakaas van 100% pinda's, vis of een gekookt eitje.

Tips voor tussendoor

- Serveer rondjes roggebrood met hüttenkäse, op smaak gemaakt met blokjes peer en wat fijngehakte ui en bieslook.
- Meng gedroogde abrikoos met een paar zonnebloempitten en noten.
- Neem een handje ongezoeten noten of studentenhaver.
- Maak een verse fruitsalade of rijg fruit aan een spiesje.
- Snij paprika, komkommer of radijs in reepjes en serveer met een dipsaus van kwark met verse kruiden.



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 salade, 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. Kies als dessert een fruitsalade of neem thee 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 koffiepads, oploskoffie en koffie die is gezet met een papieren filter of met een percolator bevatten zo'n laag gehalte cafeestol dat ze met een gerust hart gedronken kunnen worden. Koffie van cups en koffie uit een koffiebonen machine bevat meer cafeestol, en kan daarom het beste beperkt worden tot 2-3 kopjes per dag. Het gehalte cafeestol 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 verse magere of halfvolle melk, of eventueel halfvolle koffiemelk voor in 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 smaakvolle 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? Diëtisten bij jou in de buurt vind je via: dietist.org of nvdietist.nl

De eerste drie uren dieetadvies krijg je vergoed vanuit de basisverzekering. Dit gaat van het eigen risico af. Als je diabetes of een hart- of vaatziekte hebt, kom je in aanmerking voor dieetadvies via ketenzorg. In dat geval geldt het eigen risico niet. Via een aanvullende verzekering krijg je bij sommige verzekeraars meer afspraken vergoed.

Je kunt in principe zonder verwijzing van de huisarts naar een diëtist maar voor vergoeding is bij de meeste verzekeraars wel een verwijzing nodig.

Lekker én verantwoord eten gaat prima samen. Op onze website is veel informatie te vinden over gezonde voeding: hartstichting.nl/gezond-leven Bekijk bijvoorbeeld ook eens onze lekkere recepten.

Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl verbetert het cholesterolgehalte in je bloed. Gezond leven betekent gezond en gevarieerd eten, voldoende bewegen (minstens 2,5 uur per week), niet roken, geen of matig alcoholgebruik en voldoende ontspanning.

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 **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: **hartstichting.nl/risicofactoren**



Afvallen bij overgewicht

Voor iedereen met een hoog cholesterol geldt het advies: afvallen bij overgewicht. Dat doe je door gezonder en minder 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.

Download deze via onze website

shop.hartstichting.nl

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 een positief 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: **ikstopnu.nl**

Stoplijn: 0800 - 1995 (gratis)

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

shop.hartstichting.nl

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 **rookvrijegeneratie.nl**

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**



Medicijnen

De huisarts kan medicijnen voorschrijven. Dat hangt af van de hoogte van je cholesterolgehalte en van je totale risico op hart- en vaatziekten. Hoe meer risicofactoren je hebt (zoals een hoog cholesterol, hoge bloeddruk, roken of overgewicht) hoe hoger je risico op hart- en vaatziekten. Mensen met een hart- of vaatziekte, diabetes of een erfelijke aanleg voor een hoog cholesterolgehalte (familiaire hypercholesterolemie), krijgen vrijwel altijd medicijnen voorgeschreven. Er zijn verschillende cholesterolverlagende medicijnen:

- Cholesterolsyntheseremmers (statines) remmen de aanmaak van cholesterol in de lever, waardoor er minder (slecht) cholesterol in het bloed komt. Statines zijn goed onderzocht en zijn effectief in het verlagen van het cholesterol. Ze zijn dan ook het middel van eerste keus. Meestal wordt eerst simvastatine voorgeschreven. Als hiermee het cholesterol niet genoeg daalt, dan schrijft de arts atorvastatine of rosuvastatine voor. Of in bepaalde gevallen pravastatine.
- Cholesterolabsorptieremmer (ezetimibe) verlaagt de opname van cholesterol in de darmen. Dit medicijn krijg je als 2e medicijn naast een statine als het cholesterolgehalte met alleen een statine onvoldoende daalt.

- PCSK9-remmers zijn nieuwe cholesterolverlagende, die het LDL-gehalte in het bloed sterk verlagen. Je krijgt deze alleen als je een hoog risico op hart- en vaatziekten hebt en het met de eerder genoemde medicijnen niet lukt om het cholesterol omlaag te krijgen. PCSK9-remmers worden (meestal) tweewekelijks met een injectie toegediend.
- Fibraten worden soms voorgeschreven bij een verhoogd triglyceridegehalte.

Na 3 maanden controleert de arts het cholesterol opnieuw en bekijkt of er een aanpassing in de medicijnen nodig is. Als het cholesterol onvoldoende is gedaald, krijg je een sterker medicijn of krijg je een medicijn erbij. Als het cholesterol voldoende is gedaald, dan wordt je cholesterol voortaan nog één keer per jaar gemeten.

Cholesterolverlagende medicijnen kunnen bijwerkingen geven zoals maag- en darmproblemen of spierklachten zoals spierpijn, kramp en stijve spieren. 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.

Stofnaam	Merknaam
<i>Cholesterol syntheseremmers</i>	
• Simvastatine	Zocor
• Atorvastatine	Lipitor
• Fluvastatine	Lescol
• Pravastatine	Selektine, Pravastatinenatrium
• Rosuvastatine	Crestor
<i>Cholesterolabsorptieremmers</i>	
• Ezetimibe	Ezetrol
<i>Combinatiepreparaten</i>	
• Ezetimib/simvastatine	Inegy
• Ezetimib/atorvastatine	Atozet
<i>PCSK9-remmers</i>	
• Evolocumab	Repatha
• Alirocumab	Praluent
<i>Fibraten</i>	
• Bezafibraat	Bezalip
• Ciprofibraat	Modalim
• Gemfibrozil	Lopid
<i>Overigen</i>	
• Galzuurbindende harsen	
• Nicotinezuurderivaten	
• Inclisiran	Leqvio
• Bempedoïnezuur	Nilemdo

In de tabel zie je een aantal cholesterolverlagende medicijnen.

Meer weten over medicijnen bij een hoog cholesterolgehalte?

Kijk dan op onze website: **hartstichting.nl/medicijnen**

Veelgestelde vragen

Wat is het effect van voedingssupplementen op het cholesterolgehalte?

Er zijn allerlei preparaten en capsules te koop: knoflookpillen, lecithine, rode gist rijst 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 raadt het gebruik van visolie-capsules niet aan, omdat hiervoor niet dezelfde positieve effecten op hart- en bloedvaten zijn aangetoond als voor het eten van vis. 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 1-2 keer per week (vette) vis eten verdient de voorkeur.

Helpen teentjes knoflook om het cholesterolgehalte te verlagen?

Het gunstige effect van knoflook wordt vaak overschat. Knoflook werkt mogelijk cholesterolverlagend bij enorme hoeveelheden van dagelijks tientallen teentjes knoflook. De werkzaamheid van knoflook en knoflooktabletten is onvoldoende bewezen.

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. 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 brengen. 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?

Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300.

Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op de website:

hartstichting.nl/voorlichting

Brochures

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

Download de brochures via onze website:

shop.hartstichting.nl

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.

Stel ons jouw vragen over hart- en vaatziekten



Meer weten over gezond eten en leven?

Op hartstichting.nl informeren we je uitgebreid over gezond eten en leven. Maar er zijn nog meer organisaties die je hierbij kunnen helpen.

Gezonde voeding

Op de website van het Voedingscentrum vind je betrouwbare informatie over voeding. Je kunt via de webshop verschillende brochures bestellen, zoals: *Voedingsadviezen bij een zoutbeperking*, *Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterol-gehalte* en *Eten met de Schijf van Vijf*.

Zie ook de handige apps en tools, zoals de 'Kies Ik Gezond?'-app. Daarmee kun je producten vergelijken op de hoeveelheid zout, verzadigd vet of suiker.

Voedingscentrum

Website: voedingscentrum.nl

Diëtist

Wil je contact opnemen met een diëtist? Kijk voor diëtisten bij jou in de buurt op de website dietist.org of nvdietist.nl. De eerste drie uren dieetadvies krijg je vergoed vanuit de basisverzekering. Via een aanvullende verzekering krijg je bij sommige verzekeraars meer vergoeding. Zie ook pagina 18.

Stoppen met roken

Op zoek naar hulp bij het stoppen met roken? Kijk dan eens op ikstopnu.nl of vraag je huisarts om advies. De combinatie van begeleiding en hulpmiddelen (nicotinepleisters of medicijnen op recept) is de meest succesvolle methode om te stoppen. Je kunt begeleiding krijgen bij je eigen huisarts of bij een gespecialiseerde coach. Je zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor begeleiding en hulpmiddelen. Dit gaat niet van het eigen risico af. 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: ikstopnu.nl

Stoplijn: 0800 - 1995 (gratis)

Meer bewegen

- Heb je een hart- of vaataandoening en wil je onder begeleiding bewegen? In de Harteraad kaart met beweeglocaties vind je deskundige beweegorganisaties bij jou in de buurt. Kijk voor het aanbod op harteraad.nl/locaties

- Om meer te bewegen kun je lid worden van een sportvereniging. Informatie en adressen vind je in de gemeentegids.
- De sportverenigingen en clubs bij jou in de regio vind je op **sport.nl**
- Houd ook de huis-aan-huisbladen in de gaten. Daarin worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten via wijk- of buurtverenigingen.
- Je kunt je aanmelden voor Sportief Wandelen of Nordic Walking. Kijk op **atletiekunie.nl** of **kwbn.nl** voor loopverenigingen in de regio.
- Hou je van wandelen of fietsen in de natuur? Op **ivn.nl** vind je natuurwandelingen en -fietstochten in jouw regio. Of kijk op **natuurmonumenten.nl**
- Vind je het leuker om samen met iemand te gaan bewegen? In veel gemeenten kan je een beweegmaatje bij jou in de buurt vinden. Kijk in je gemeentegids of zoek via internet of dat in jouw woonplaats ook zo is.
- Beweeg je liever in je eigen huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg een omroepgids of de website **omroepmax.nl** voor informatie.
- Op **sportzorg.nl** vind je allerlei informatie over sport en gezondheid, sportblessures, sportmedische onderzoeken, sportkeuringen en voeding.

Familiaire Hypercholesterolemie

Op **leefh.nl** vind je meer informatie over erfelijk hoog cholesterol. Op de website van Harteraad vind je ervaringen van anderen en je kunt de interactieve brochure voor kinderen over FH bekijken: **harteraad.nl/fh**

Diabetes mellitus (suikerziekte)

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



Iedereen een gezond hart, voor nu én later

Dát is het doel van de Hartstichting. Nederland telt 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaatziekte. Doen we niets, dan stijgt dit aantal binnen acht jaar naar 2,6 miljoen. De Hartstichting vindt het belangrijk dat Nederland hartgezonder wordt. We willen voorkomen dat mensen ziek worden. En we willen dat de omgeving waarin we leven gezonder wordt. Dat doen we door druk uit te oefenen op onze regering. Daarnaast financieren we belangrijk onderzoek om hart- en vaatziekten eerder op te sporen en steeds beter te behandelen. Bij alles wat we doen hebben we aandacht voor de verschillen tussen mensen.

De problemen waar we voor staan vragen expliciet en nadrukkelijk om samenwerking met patiënten, naasten, vrijwilligers, donateurs, mensen uit de zorg, wetenschappers en bedrijven. Help je mee? Dat kan op veel manieren:

Zorg goed voor je eigen hart

- Beweeg voldoende, ontspan op tijd, eet gezond en rook niet.
- Doe mee aan een van onze beweegevenementen.
- Meet je waarden (bloeddruk, cholesterol en BMI) en stuur op tijd bij.

Zorg goed voor het hart van anderen

- Herken signalen van een hartinfarct, beroerte of hartstilstand en bel direct 112.
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener.
- Meld je aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer via een schenking of machtiging.
- Steun ons door de Hartstichting op te nemen in je testament.

Kijk voor meer informatie op hartstichting.nl/help-mee



Sluit je aan bij Harteraad!

Harteraad is dé patiëntenorganisatie voor mensen met hart- en vaatandoeningen. Harteraad verbindt, vertegenwoordigt en versterkt deze mensen.

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

088-111 16 00

info@harteraad.nl

Harteraad is partner van de Hartstichting.



Harteraad
voor mensen
met hart- en
vaatandoeningen

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**

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

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

Vormgeving: Hartstichting

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam
ZorginBeeld.nl, Shutterstock, iStock

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: december 2022 (versie 5.6)

Deze brochure is CO₂ neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.



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.

hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

252212 HR01 | Deze brochure is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier



Hartstichting