

Cholesterol: vriend en vijand



Cholesterol is een moeilijke materie: het is 'goed' en 'slecht' tegelijk. De feiten over cholesterol aan de hand van tien vragen.

1 CHOLESTEROL, DAT IS TOCH ONGEZOND?

Ja en nee. De vetachtige stof cholesterol is onmisbaar voor het lichaam bij het maken van celwanden, hormonen en gal. Maar als je jarenlang te veel cholesterol in je bloed hebt, kan het zich ophopen in de wanden van bloedvaten. De bloedvaten worden daardoor nauwer en kunnen op den duur dicht gaan zitten. Dat kan leiden tot bijvoorbeeld een hartinfarct of beroerte.

2 WAAR KOMT CHOLESTEROL VANDAAN?

Het lichaam maakt zelf cholesterol aan in de lever, maar het zit ook in voedsel, bijvoorbeeld in mosselen, eieren en garnalen.

3 WAT WORDT BEDOELD MET 'GOED' EN 'SLECHT' CHOLESTEROL?

Eigenlijk kloppen die termen niet, want er is maar één soort cholesterol.

'Goed' en 'slecht' slaat op de manier waarop het bloed cholesterol vervoert. Dit gebeurt door het cholesterol aan eiwitten te binden. Deze verbindingen heten lipoproteïnen, en er zijn twee verschillende: hoge dichtheid lipoproteïne (HDL) en lage dichtheid lipoproteïne (LDL).

* HDL voert het teveel aan cholesterol in het bloed af naar de lever. De lever zorgt er vervolgens voor dat het cholesterol je lichaam verlaat via de ontlasting. Cholesterol gebonden aan HDL-lipoproteïnen wordt daarom het 'goede' cholesterol genoemd.

* LDL vervoert cholesterol naar de verschillende delen van het lichaam. Onderweg kunnen vetlaagjes zich afzetten in wanden van slagaders en zo een vernauwing veroorzaken. Cholesterol gebonden aan LDL-lipoproteïnen wordt daarom het 'slechte' cholesterol genoemd.

4 HOE KOM JE AAN TE VEEL CHOLESTEROL?

Erfelijke aanleg, een te traag werkende schildklier, suikerziekte, overgewicht en het gebruik van medicijnen kunnen zorgen voor een te hoog cholesterolgehalte.

5 ZIJN ER NOG ANDERE OORZAKEN?

Ja: ongezonde voeding speelt ook mee. Maar niet zozeer het eten van cholesterolrijke producten, zoals je zou verwachten. Cholesterol uit voeding doet het cholesterolgehalte slechts licht stijgen. De echte boosdoeners zijn verzadigd vet en transvet. Deze vetten komen bijvoorbeeld voor in roomboter en andere vaste vetten, vet vleeswaar, volle zuivelproducten, snacks en koek. Verzadigd vet laat de hoeveelheid 'slecht' LDL-cholesterol toenemen. Transvet doet dit ook, en vermindert bovendien de hoeveelheid 'goed' HDL-cholesterol.

6 IS EEN TE HOOG CHOLESTEROL-GEHALTE EEN ZIEKTE?

Nee, het is geen ziekte, maar een risicofactor. Het geeft op zich geen klachten, maar verhoogt de kans op hart en vaatziekten. De kans op zo'n ziekte wordt nog groter als er ook andere risicofactoren in het spel zijn, zoals roken, suikerziekte en een verhoogde bloeddruk.

7 HEEFT HET NUT OM JE CHOLESTEROL-GEHALTE TE VERLAGEN?

Dat is afhankelijk van de andere risicofactoren (zie vraag 6). Met het cholesterolgehalte pak je immers één risicofactor aan, maar voor hart- en vaatziekten is een combinatie van risicofactoren verantwoordelijk waarvan de aard en ernst per mens verschilt.

8 HOE VERLAAG JE JE CHOLESTEROL-GEHALTE?

In ieder geval zorgen voor een gezonde leefstijl, dus gezond eten, niet roken, genoeg bewegen en afslanken bij overgewicht. Helpt dit niet voldoende, dan schrijft een arts doorgaans statines voor: medicijnen die de vorming van cholesterol remmen.

9 WERKEN DIE MEDICIJNEN ALLEMAAL EVEN GOED?

Ja en nee. Statines zijn de meestgebruikte cholesterolverlagers. In Nederland zijn vijf verschillende op de markt. Van alle vijf is aangetoond dat ze het cholesterolgehalte verlagen. Maar het verlagen van dat gehalte is geen doel op zich: een verhoogd cholesterolgehalte is immers geen ziekte. Het is de kans op hart- en vaatziekten die je wilt verkleinen.

De twee statines waarnaar het meeste onderzoek is gedaan, zijn simvastatine (merknaam Zocor) en pravastatine (Selektine). Van deze middelen is duidelijk aangetoond dat ze daadwerkelijk de kans op (overlijden door) hart- en vaatziekten verkleinen. In medische termen: de werkzaamheid is bewezen op harde eindpunten. De duurere statines atorvastatine (Lipitor) en fluvastatine (Canef, Lescol) hebben hetzelfde werkingsmechanisme, maar er is minder ervaring mee. Van het duurste middel, rosuvastatine (Crestor), is voornamelijk niet bewezen dat het middel de kans op (overlijden aan) hart- en vaatziekten daadwerkelijk verkleint.

10 EN HOE ZIT HET MET CHOLESTEROL-VERLAGENDE MARGARINE?

In cholesterolverlagend voedsel zitten stoffen die ervoor zorgen dat er minder cholesterol wordt opgenomen in het bloed. Deze werking is bewezen. Maar het doel van cholesterolverlaging is een kleinere kans op hart- en vaatziekten, en het staat niet vast dat dit voedsel dat risico daadwerkelijk vermindert.