

Sport en Cholesterol

Een te hoog cholesterolgehalte is een van de belangrijkste risicofactoren voor het krijgen van een hart- of vaatziekte. Dit laatste geldt ook voor bewegingsarmoede. Bij een tekort aan beweging adviseert men sport en andere lichamelijke activiteit. Bij een te hoog cholesterolgehalte wordt aanbevolen om minder vet te gaan eten en eventueel als dit geen resultaat heeft, bepaalde geneesmiddelen te nemen. Wat is cholesterol eigenlijk en hoe hou je dat gehalte zo laag mogelijk?

Cholesterol

Cholesterol is een reukloze, witte wasachtige stof, normaal voorkomend in dierlijke vetten, gal, bloed, hersenweefsel, melk, eidoier, lever, nieren, bijnieren en zenuwmembranen. Cholesterol wordt via de bloedbaan in pakketjes (lipoproteïnen) naar de cellen gestuurd, waar het in de celwand zit. Daarnaast is het betrokken bij de vorming van geslachtshormonen. We maken cholesterol zelf aan en we krijgen de stof binnen via ons eten. Er bestaan twee soorten: HDL (high density lipoproteïnen = goed cholesterol) en LDL (low density proteïne = slecht cholesterol). 60-70% van het totaal cholesterol zit in LDL en 20-30% in HDL. De rest (0-20%) zit in VLDL (very low density lipoproteïnen = zeer slecht) en chylomicronen. Een hoog HDL-gehalte werkt beschermend tegen hart- en vaatziekten. Een hoog LDL-cholesterol is ongunstig en veroorzaakt een toegenomen kans op hartinfarcten en hersenberoertes.

Cholesterolbepaling

Het totaal cholesterolgehalte wordt door middel van een bloedmonster bepaald. Via een bloedprik in vinger of arm kan dit plaatsvinden, of je nuchter bent of niet. Er bestaan vier graderingen:

<5 mmol/l = gewenst
5-6,5 " = licht verhoogd
6,5-8,0 " = hoog
>8,0 " = sterk verhoogd

Tien procent van de Nederlandse bevolking heeft een verhoogd cholesterol. Ruim één procent heeft een ernstig verhoogd cholesterol. Eén op de drie mannen (55+) heeft een te hoog cholesterol-gehalte. Uit onderzoek is duidelijk geworden dat personen met een cholesterolgehalte >6,3 mmol/l, maar liefst drie keer meer overlijden aan een kransvataandoening dan personen met een laag cholesterol (<4,7 mmol/l). Volgens de laatste consensus-afspraken is de ratio Totaal Cholesterol en de HDL-cholesterol-concentratie de meest geschikte maat om het risico op hart- en vaatziekten in te schatten.

Oorzaken

Een verhoogd cholesterolgehalte kan door verschillende factoren ontstaan. Allereerst speelt erfelijkheid een rol. In bepaalde families bestaat een erfelijk bepaalde cholesterolverhoging. Daarnaast is een slecht voedingspatroon een belangrijke aanstichter van het kwaad. Vooral dierlijke vetten blijken erg slecht te zijn. Andere ongunstige risicofactoren zijn roken en overgewicht. Een verhoogd cholesterol en overgewicht gaan helaas vaak samen! Gevolg van een verhoogd cholesterolgehalte betekent dat de slagaderen rondom het hart

dichtslibben, waardoor vaatvernauwingen ontstaan, die op zich weer aanleiding kunnen zijn voor hartinfarcten en hersenberoertes.

Behandeling en Preventie

Een verandering van het cholesterolgehalte kan via de voeding worden bereikt. In de voeding is vooral het type vetzuur van belang om tot een verandering te komen. Meervoudig en enkelvoudig onverzadigde vetzuren verlagen namelijk het cholesterolgehalte. Dus preventie van hart- en vaatziekten geschiedt zeer zeker door vermindering van vet in de consumptie, hetgeen ook overgewicht voorkomt.

Enkele voedingstips:

- eieren, vlees en melkproducten verminderen; meer groente, fruit en vis nuttigen.
- alternatieven voor vet: dieetmargarine, olijfolie (in plaats van boter); popcorn i.p.v. chips; fruit i.p.v. snoeprepen; bevroren yoghurt i.p.v. ijs.; zure room i.p.v. smeerkaas. Braad vlees in plantaardige olie.

Hoe lager hoe beter?

Het is trouwens ook niet zo dat hoe lager het cholesterol hoe beter. Cholesterol is een belangrijke bouwsteen in ons menselijk lichaam, zoals boven vermeld. Als het cholesterol gehalte te laag wordt zal dit nadelig zijn voor je herstel. Omdat cholesterol nodig is als bouwsteen in celmembranen en ook bij de opbouw van diverse hormonen, kan bij een tekort aan cholesterol, je herstel duidelijk geremd zijn.