

Cholesterol



Mijn objectief:

- Totaal cholesterol: 190 mg/dl*
- LDL-cholesterol of "slechte cholesterol": 115 mg/dl*

* Europese normen

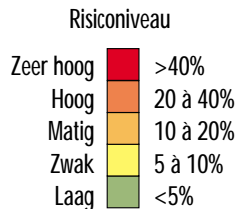
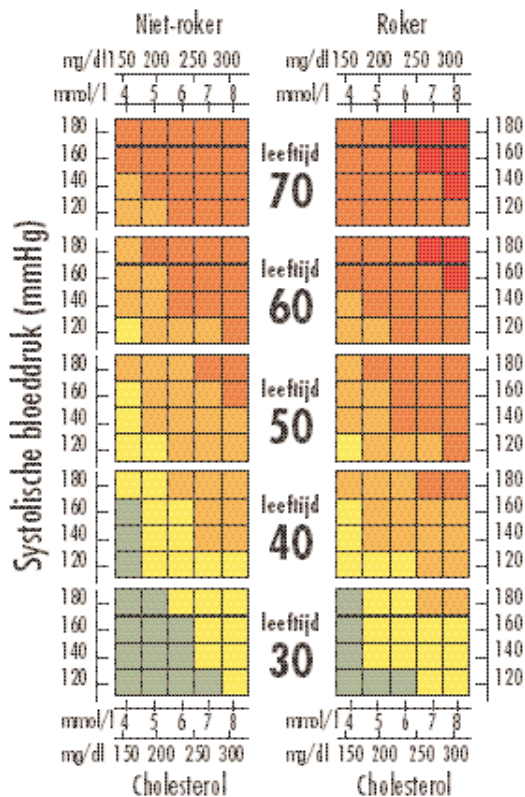
1. WAT IS HET CHOLESTEROL?

Cholesterol, een stof die op vet lijkt, is een essentieel element voor ons organisme aangezien het een rol speelt in de opbouw van onze cellen, de vorming van bepaalde hormonen en de goede werking van ons zenuwstelsel. Indien het echter in overmaat voorkomt, wordt het schadelijk. Een teveel aan cholesterol, vooral als gevolg van een onevenwichtige voeding, beschadigt vroegtijdig de bloedvaten en de organen die erdoor bevoled worden (hart, hersenen, benen) waardoor de persoon het gevaar loopt op cardiovasculaire ziekten.

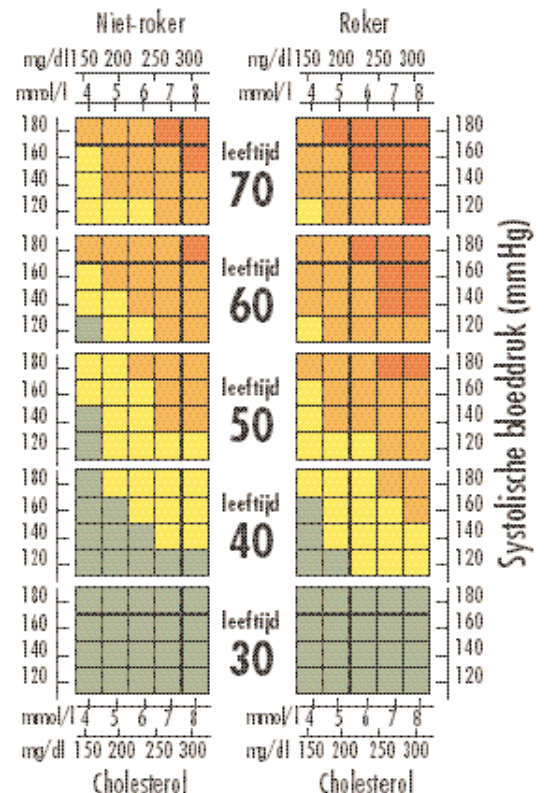
BEPALING VAN HET CORONAIRE RISICO



MAN



VROUW

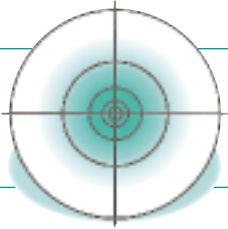


2. ATHEROSCLEROSE: DE CHOLESTEROL-ZIEKE ARTERIE

Om zijn vitale functies te verzekeren, circuleert cholesterol in de bloedbaan. Indien het te overvloedig voorkomt, zet het zich af aan de binnenkant van de arteriën, tegen de wand, waardoor vetplaques ontstaan die men "atheroomplaques" noemt. Dit is het proces van atherosclerose. In het begin ontwikkelen deze plaques zich zonder dat u hiervan weet hebt, zonder enige pijn en zonder duidelijke stoornissen. Enkel een te hoog cholesterolgehalte laat hun bestaan vermoeden, zeker indien sommige mensen uit uw familie reeds lijden aan cardiovasculaire ziekten. Dit verklaart het belang en het nut van een bloedcontrole.

Een exclusieve service van de Laboratoria Parke-Davis & Pfizer

Cholesterol



Mijn aanbeveling:

- Totaal cholesterol: 190 mg/dl*
- LDL-cholesterol of "slechte cholesterol": 115 mg/dl*

* Europese normen

DIET RAADGEVINGEN

	Vermijden	Beter vervangen door
VETTEN	Boter, harde margarine uit de handel, reuzel, palmolie.	Olijf-, koolzaad-, zonnebloem- en druivenpittenolie, plantaardige zachte margarines uit de handel.
MELK EN ZUIVELPRODUCTEN	Room, volle melkproducten, vette kaas (vooral harde soorten).	Gedeeltelijk of volledig afgeroomde melkproducten.
VLEES, VLEESWAREN EN ORGAANVLEES	Vette vleessoorten (schaap, lam, rund), bereide vleeswaren (pastei, worst,...), alle orgaanvlees.	Magere vleessoorten (kalf, paard, konijn). Wit vlees, gevogelte (zonder het vel). Magere ham (ter vervanging van vlees).
EIEREN	Eidooier (max 2/week), inclusief de bereidingen op basis daarvan.	Eiwit.
VIS, SCHELP- EN SCHAALDIEREN	Bereidingen uit de handel, gepaneerde vis, kroketten,...	Alle vis (vers, diepgevroren of conserven) zonder toevoeging. Schelp- en schaaldieren.
GROENTEN EN FRUIT	Gebbruikbare groenten uit de winkel. Pinda's, pistaches, kokosnoot.	Groenten (vers, diepgevroren of conserven) zonder toevoeging. Peulvruchten. Vers of diepgevroren fruit (rauw of gestoofd).
ZETMEEL, GRANEN	Deegwaren verrijkt met eieren, bereidingen uit de handel (ravioli), frieten, chips.	Gewone deegwaren, rijst, granen, brood, gestoomde aardappelen, zelfbereide puree.
NAGERECHTEN, ZOETIGHEDEN, GEBAK	Tussendoortjes, nagerechten en gebak uit de handel, roomijs.	Zelfbereide nagerechten en gebak (weinig eieren, met toegevoegde vetten), sorbet.
DRANKEN	Dranken op basis van volle melk, chocolade,...	Water, thee, koffie, vers fruitsap. Wijn (in beperkte hoeveelheid) is niet verboden.

3. CHOLESTEROL, DE HARTENBREKER

Metertijd zullen stoornissen optreden. Meestal gaat het om pijn die optreedt bij inspanning, bijv. ter hoogte van de borst (angina pectoris) of in de kuit bij het stappen (arteritis). Maar de ziekte kan ook plots tot uiting komen, door een volledige onderbreking van de bloedcirculatie als gevolg van de vorming van een klont of een trombus. Ter hoogte van het hart, spreekt men van een myocardinfarct, ter hoogte van de hersenen, van een beroerte.

4. REVERSIBELE STOORNISSEN

Gelukkig zijn er vele jaren nodig vooraleer een overmaat aan cholesterol leidt tot dit type accidenten. Nochtans kunnen bepaalde factoren de progressie van de atherosclerose versnellen, en dit des te meer indien ze gecombineerd voorkomen: arteriële hypertensie, roken, diabetes en overgewicht. Om ze te bestrijden, moeten algemene hygiënische maatregelen genomen worden:

- een gezonde en evenwichtige voeding,
- voldoende beweging,
- stoppen met roken,
- gewichtsdeling indien nodig.

Bovendien kan, in functie van uw cholesterolgehalte, een geneesmiddel voorgeschreven worden om uw cholesterolspiegel te verlagen. Dit geneesmiddel moet u voldoende lang innemen, zelfs levenslang, want indien uw cholesterol daalt, is dit dankzij dit geneesmiddel. Indien u het geneesmiddel stopzet, is de kans groot dat uw cholesterol opnieuw stijgt, met alle gevolgen voor uw hart.

Een exclusieve service van de Laboratoria Parke-Davis & Pfizer