

CHOLESTEROLKAART

Cholesterol is een vette stof die uw lichaam nodig heeft voor het maken van cellen en weefsels. Cholesterol zit in sommige voeding. Maar uw lichaam kan het ook zelf maken in de lever.¹

LDL-cholesterol

LDL-cholesterol is een type cholesterol.

Het kan zich ophopen in uw bloedvaten.²

Zo'n ophoping heet een plaque.

De plaque zal langzaam groter worden.

Na een tijd vernauwen de bloedvaten of raken zelfs helemaal verstopt.

Uw bloed kan dan niet meer goed door deze bloedvaten stromen.

Daarom heeft u een grotere kans op hart- en vaatziekten bij een hoog LDL-cholesterol.

Hoe hoger uw kans op hart- en vaatziekten, hoe lager uw LDL-cholesterol zou moeten zijn.³

Gezond bloedvat



Vernauwd bloedvat



Verstopt bloedvat



LDL-CHOLESTEROL OMLAAG

LAGER LDL-
CHOLESTEROL

=

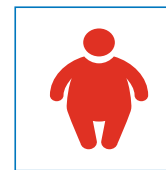
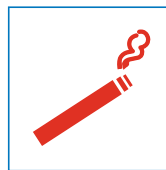
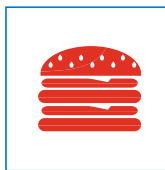
KLEINERE KANS
OP HARTAAANVAL

Een laag LDL-cholesterol is belangrijk^{3,4}

Hoe lager uw LDL-cholesterol, hoe kleiner uw kans op een hartaanval.^{3,4}

De volgende dingen dragen bij aan een hoger LDL-cholesterol:³

- Vet eten
- Roken
- Alcohol
- Te zwaar zijn



Er zijn verschillende mogelijkheden om het LDL-cholesterol te verlagen.^{1,5}

Natuurlijke manieren:

- Gezond eten, zoals weinig verzadigd vet en weinig alcohol⁵
- Genoeg bewegen



Gezond eten en genoeg bewegen is moeilijk.

Uw arts, verpleegkundige of apotheker kan u hier meer informatie over geven.

Medicijnen:

- Statines remmen de aanmaak van cholesterol in de lever⁶
- Absorptie-remmers remmen de opname van cholesterol door de darmen⁷
- Een PCSK9-remmer verhoogt de afbraak van LDL-cholesterol door de lever⁸

Deze 3 soorten medicijnen werken ieder op een andere manier om het LDL-cholesterol te verlagen in het bloed.

Het is ook belangrijk dat u:

- niet rookt
- regelmatig uw cholesterol laat meten
- een goede bloeddruk heeft
- als u suikerziekte heeft, u de suikerziekte goed onder controle houdt
- met uw arts een behandelplan afspreekt
- medicijnen precies slikt zoals u heeft afgesproken met uw dokter

Referenties:

1. <https://www.hartstichting.nl/oorzaken/cholesterol>. Geraadpleegd op 11 april 2024.
2. <https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/slagaderverkalking>. Geraadpleegd op 11 april 2024.
3. Richtlijn Cardiovasculair risicomanagement (CVRM), <https://www.nhg.org/themas/artikelen/mdr-cvrm>. Geraadpleegd op 11 april 2024.
4. Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaborators. Lancet. 2005;366:1267-1278.
5. <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cholesterol.aspx>. Geraadpleegd op 11 april 2024.
6. <https://www.farmacotherapeutischkompas.nl/bladeren/groepsteksten/statinen>.
7. <https://www.farmacotherapeutischkompas.nl/bladeren/preparaatteksten/e/ezetimib>.
8. https://www.farmacotherapeutischkompas.nl/bladeren/groepsteksten/pcsk9_remmers.