

plantaardige oliën (zonnebloemolie, olijfolie), producten gemaakt van plantaardige olie (kuipjes margarine en halvarine, mayonaise), vette vis (zalm, haring, makreel) en noten.

Om een juiste keuze te maken voor producten met vet kan het volgende onthouden worden: hoe vloeibaarder het vet bij kamertemperatuur, hoe meer onverzadigde vetzuren het bevat. (een fles margarine bevat dus meer onverzadigde vetzuren dan een pakje margarine).

Er zijn voedingsmiddelen te koop waar plantensterolen in zitten, zoals Benecol en Becel Pro Activ. Deze sterolen remmen de opname van cholesterol uit de darmen. Deze producten kunnen meewerken aan een verlaging van het cholesterolgehalte en zijn zodoende een waardevolle aanvulling op de gezonde voeding.



Roken

Er is een indirect verband tussen roken en een verhoogd cholesterolgehalte. Roken heeft invloed op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, dus een combinatie van een verhoogd cholesterol en roken levert extra risico op.

Voorkomen van overgewicht

Als het lichaamsgewicht toeneemt, stijgt het cholesterolgehalte in het bloed. Overgewicht is dus ongunstig. Voor iedereen geldt het advies om bij overgewicht af te vallen.

Voldoende lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen is goed voor de gezondheid. De kans op bijvoorbeeld overgewicht is kleiner. Beweging zorgt voor een betere cholesterolspiegel, het 'goede' HDL cholesterolgehalte in het bloed zal stijgen en het 'slechte' LDL cholesterol zal dalen. Probeer iedere dag minimaal een half uur in beweging te zijn.

Matig alcoholgebruik

Gebruik niet meer dan twee glazen alcohol per dag. Matig alcoholgebruik verhoogt de productie van het goede HDL cholesterol. Het positieve effect verdwijnt wanneer er teveel alcohol wordt gedronken.

Medicijnen

Medicijnen worden voorgeschreven als het cholesterolgehalte niet voldoende daalt door gezonde voeding en aanpassing van de leefstijl. Bij mensen met extra risicofactoren, zoals diabetes en hart- en vaatziekten zullen sneller medicijnen worden voorgeschreven. Bij een familiair verhoogd cholesterolgehalte zijn medicijnen meestal nodig om het cholesterolgehalte te verlagen.

De medicijnen remmen de productie van cholesterol in de lever, waardoor de lever meer cholesterol uit bloed moet halen. Cholesterolverlagende medicijnen kunnen als bijwerking spierpijn veroorzaken. Dit is niet prettig, stop niet met de medicijnen zonder eerst met uw behandelaar te overleggen.

Naast het dagelijks gebruik van medicijnen (vaak blijvend) blijft een gezonde leefstijl met gezonde voeding altijd noodzakelijk.

Voor mensen met diabetes is het van belang dat de behandelaar minimaal 1x per jaar de bloeddruk, het cholesterol en de triglyceridenwaarden controleert om complicaties te voorkomen. Hou dit daarom zelf mee in de gaten!

Deze informatie wordt aangeboden door Boeren Medical BV

Aphroditestraat 24
5047 TW Tilburg
Telefoon: 0800 - 022 96 06

Info@boerenmedical.com

Openingstijden
maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot 17.00 uur

www.boerenmedical.com

Diabetes &

Cholesterol

Cholesterol

Uit onderzoek is gebleken dat bij veel mensen met diabetes type 2 het cholesterolgehalte is verhoogd. Wat is nu eigenlijk cholesterol, waarom lopen mensen met diabetes een verhoogd risico en wat kunt u zelf doen om deze risico's te verkleinen. Op deze vragen zal de brochure antwoord geven.

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een belangrijke stof die nodig is voor het goed functioneren van het lichaam. Het is een vetachtige stof in het bloed en de lichaamscellen, en wordt aangemaakt in de lever. Men denkt vaak dat cholesterol slecht is, maar dit is niet juist! Cholesterol is belangrijk voor de opbouw van cellen en weefsels in het lichaam, de productie van hormonen en het speelt een belangrijke rol in de spijsvertering. Het cholesterol in het lichaam wordt voor 90% door het lichaam zelf gemaakt en slechts 10% wordt opgenomen via de voeding.

Soorten cholesterol

HDL

HDL (Hoge Dichtheid Lipoproteïne) is het zogenaamde 'goede' cholesterol. Het zorgt voor de afvoer van het 'slechte' cholesterol uit het bloed naar de lever. Daar wordt het afgebroken. Via de gal komt het cholesterol in de darmen en wordt het opnieuw gebruikt of het verlaat het lichaam met de ontlasting. HDL kan tevens aangeslibd cholesterol van de vaatwanden verwijderen en beschermt daardoor tegen hart- en vaatziekten.

LDL

LDL (Lage Dichtheid Lipoproteïne) is het zogenaamde 'slechte' cholesterol. Het is een bouwsteen voor hormonen en de opbouw van celwand. Als een cel cholesterol nodig heeft, wordt deze uit de bloedbaan gehaald. Indien er meer LDL cholesterol in de bloedbaan rondcirkelt dan er gebruikt wordt, kunnen ze blijven plakken aan de binnenwanden van de bloedvaten. Hierdoor kunnen de bloedvaten dichtslibben en kan het bloed er steeds moeilijker doorheen stromen. Dit wordt aderverkalking (atherosclerose) genoemd.

Symptomen

Een hoog cholesterolgehalte geeft absoluut geen klachten. Wel geeft het een verhoogd risico op aderverkalking (atherosclerose). Door aderverkalking neemt de kans op bijvoorbeeld een hartinfarct of beroerte toe. Uit onderzoek blijkt dat mensen met diabetes type 2 een grotere kans hebben om te overlijden aan de gevolgen van aderverkalking.

De meest bekende gevolgen van aderverkalking zijn:

Hart	Pijn op de borst, hartinfarct.
Hersenen	TIA (tijdelijke uitval), beroerte.
Benen	Pijn tijdens het lopen, etalagebenen.

Oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte in het bloed

Het cholesterolgehalte in het bloed kan door diverse oorzaken te hoog zijn.

Overgewicht

Bij overgewicht veranderen er processen in het lichaam waardoor het cholesterolgehalte stijgt. Vooral bij veel buikvet (appelvorm) wordt het LDL cholesterol hoger, terwijl het HDL cholesterol juist lager wordt.

Voeding

Het eten van voedsel met veel verzadigde vetten. Hierdoor maakt de lever meer cholesterol aan. Verder kan het eten van cholesterolhoudende producten, zoals orgaanvlees en schaaldieren voor een verhoging zorgen.



Erfelijkheid (familiaire hypercholesterolemie)

Bij erfelijk hoog cholesterol gaat het om een afwijking in het erfelijk materiaal, men mist een eiwit in de lever. Hierdoor wordt het LDL-cholesterol onvoldoende uit het bloed verwijderd. Vroegtijdige vaststelling van erfelijkheid en een goede behandeling verlagen het risico om op jonge leeftijd hart- en vaatziekten te krijgen.

Diabetes

Bij veel mensen met diabetes type 2 is de vethuishouding verstoord. Door een te laag HDL cholesterol gehalte gaat het LDL cholesterol moeilijk uit het lichaam. Hierdoor is het LDL gehalte verhoogd. Ook de hoeveelheid triglyceriden is verhoogd. Triglyceriden zijn geen onderdeel van het cholesterol, maar zijn er wel nauw mee verbonden. Het is een vorm van vetopslag in het bloed en wordt door het lichaam gebruikt als energiebron. Het is de meest voorkomende vorm van vet in het lichaam. Een te grote hoeveelheid triglyceriden in het bloed is ongezond, omdat het zich vastzet aan de wand van de bloedvaten. Door een goede samenwerking tussen de lever en het hormoon insuline zorgt de lever voor een balans in de productie en verwijdering van cholesterol. Bij diabetes type 2 is deze balans niet meer in evenwicht, omdat de insulinehuishouding is verstoord.

Diagnose

Om totaal cholesterol (LDL cholesterol en HDL cholesterol) in het bloed te meten, wordt nuchter een bloedmonster afgenomen. Aan de hand van richtlijnen beoordeelt uw behandelaar wat een toelaatbaar cholesterol is. Een toelaatbaar cholesterolgehalte is per persoon verschillend. Vanwege de extra risicofactoren, geldt voor mensen met diabetes een strengere streefwaarde van het cholesterolgehalte dan voor mensen die geen diabetes hebben.

Streefwaarden bij mensen met diabetes:

Totaalcholesterol	< 4,5 mmol/L
LDL	< 2,5 mmol/L
Triglyceriden	< 2,0 mmol/L

Cholesterol verlagen

Een verhoogd cholesterolgehalte herstelt niet vanzelf. Door een gezonde levensstijl en indien nodig het gebruik van medicijnen kan men zelf ook werken aan het verlagen van het cholesterolgehalte.

Gezonde levensstijl

Een gezonde levensstijl kan meehelpen om het cholesterolgehalte goed te houden of te verlagen. Hieronder volgen enkele adviezen voor een gezonde(re) levensstijl.

Gezonde voeding

Vetten horen in elke voeding. Het lichaam heeft vetten nodig voor de opbouw van de lichaamscellen en er zitten vitamines (A, D en E) in. Het is belangrijk om voor de goede onverzadigde vetten te kiezen. Sommige onverzadigde vetten zijn essentieel, omdat het lichaam ze zelf niet kan maken uit andere vetten, waardoor men ze dus uit voeding moet halen. Onverzadigde vetten komen voor in