

# LIPIDEN

## SOORTEN CHOLESTEROL

- Totaal cholesterol
- HDL: Voert cholesterol uit het lichaam af.
- LDL: Cholesterol van de lever naar de cellen.
- Triglyceriden: TG zorgt voor een energiereserve. Bij het nemen van teveel suiker en/of alcohol, is er sprake van een verhoogde productie van TG. Snelle  $\uparrow$  TG  $\rightarrow$  verdikking van het bloed.

CHOLESTEROL veroorzaakt aderverkalking

## WAARDEN

<i>Totaal cholesterol:</i>	< 175
<i>HDL:</i>	> 46 voor mannen > 55 voor vrouwen
<i>LDL:</i>	< 100 < 70 bij al bewezen bloedvatschade
<i>Triglyceriden:</i>	< 150

## WAAROM

Bescherming van een eerste of tweede hersen- of hartinfarct of bescherming tegen bloedvatletsels in benen...

## AANDACHTSPUNTEN ?

LEEFSTIJL AANPASSEN:  
rookstop  
gewicht verliezen  
extra bewegen  
gezonde voeding (vetarm)

## WANNEER IS OPSTART VAN MEDICATIE NODIG ?

Als de bloedvetten hoger zijn dan streefwaarden.  
Als reeds bloedvatprobleem aanwezig is.

## WELKE MEDICATIE?

Statines bv.: simvastatine, pravastatine, atorvastatine, fluvastatine, rosuvastatine  
Statines liefst 's avonds in te nemen, omdat cholesterol 's nachts door het lichaam wordt aangemaakt.  
Niet bij zwangerschap en borstvoeding.  
Statines verlagen LDL.  
Levenslange inname.

## DIET.

Vetarme voeding (zie dieetblad)  
Alcoholbeperking  
Praktische tips:

- ✓ Kies voor mager beleg: mager vlees en 20% kazen.
- ✓ Eet minstens 2 x per week vis en neem een kleine portie mager vlees.
- ✓ Gebruik de juiste vetten en beperk de hoeveelheid.
- ✓ Eet maximaal 1 tot 2 eieren per week.
- ✓ Opletten met koeken, chocolade, snoep...