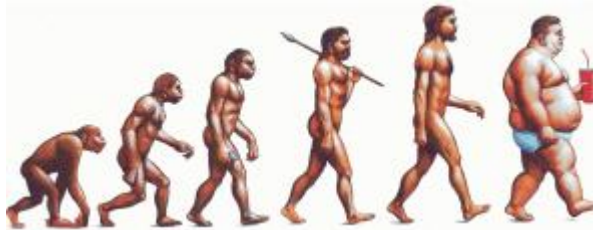


Op **15 februari 2014** organiseerde WijchenGezond voor de tweede keer een “WijchenGezond café”. Tijdens dit WijchenGezond café was het Thema:

cholesterol; goed of fout?



Bron afbeelding: <http://www.genezen-voeding.nl/overgewicht-obesitas>

Wat weten we eigenlijk van cholesterol? Is het gevaarlijk en voor wie dan wel? Waar zit het in en hoeveel? Is ieder vet cholesterol? Onderstaand de stellingen en de antwoorden om alles te weten over cholesterol:

Stellingen en antwoorden over cholesterol

1. Cholesterol is een essentiële bouwstof.

JA. Essentieel als grondstof voor aanmaak van diverse hormonen, vitamine D, galzuren en voor de opbouw en stevigheid van celmembranen.

2. Hoog cholesterol veroorzaakt aderverkalking.

NEE. Aderverkalking wordt veroorzaakt door een ontstekingsproces. Waarschijnlijk spelen bacteriële toxinen hierbij een belangrijke rol. Cholesterol is als onderdeel van het aangeboren afweersysteem in staat om deze toxinen te neutraliseren. M.a.w. cholesterol heeft juist een beschermende functie!

3. Het eten van veel eieren verhoogt het cholesterol.

NEE. Het grootste deel van het cholesterol wordt aangemaakt in de lever. De invloed van voeding is heel beperkt. Bij langdurige inname van meer cholesterol met de voeding daalt de cholesterol synthese in de lever.

4. Ouderen met een hoog cholesterol leven gemiddelde langer dan ouderen met een laag cholesterol.

JA. Ouderen met een hoog cholesterol leven gemiddeld inderdaad langer dan ouderen met een laag cholesterol. Het naakte feit dat een hoog cholesterol voordelig is voor de groep die staat voor tenminste 90 % procent van de totale sterfte aan hart- en vaatziekten, is heel moeilijk weg te redeneren.

5. Stress verhoogt het cholesterol.

JA. Bij stress is de behoefte aan het stresshormoon cortisol verhoogd en cholesterol is de grondstof voor de aanmaak hiervan.

6. Statines verlagen het risico op hartvaatziekten.

JA. Maar dit komt waarschijnlijk niet zo zeer door het cholesterolverlagende effect, maar door de ontstekingsremmende werking in de bloedvaten. Cholesterolverlaging is dus eerder een bijwerking. De effectiviteit van deze medicijnen bij mensen zonder hart- en vaatziekten en/of type 2 suikerziekte is overigens te verwaarlozen. Bij mensen met hart- en vaatziekten en/of type 2 suikerziekte beschermen statines vooral tegen een nieuw hartinfarct, maar nauwelijks tegen een beroerte.

7. Plantensterolen verlagen het risico op hartvaatziekten.

NEE. Van plantensterolen is alleen aangetoond dat ze het cholesterolgehalte licht doen dalen, doordat ze de opname van cholesterol in de darm tegengaan. Er is geen bewijs dat plantensterolen ook de kans op hart- en vaatziekten verminderen. En dat is ook niet waarschijnlijk als cholesterol geen echte risicofactor is. Plantensterolen blokkeren ook de opname van o.a. vetoplosbare vitamines.

8. Margarine is gezonder dan roomboter.

NEE. Margarine bevat tegenwoordig nauwelijks nog transvetzuren, maar wel veel van het meervoudig onverzadigde vetzuur linolzuur. Dit omega 6 vetzuur bevordert juist ontsteking in de bloedvaten en het samenklonteren van bloedplaatjes. Vooral omdat de meeste mensen in verhouding te weinig omega 3 en 9 vetzuren consumeren, zoals te vinden in vette vis en olijfolie. Roomboter heeft een slechte naam omdat het veel verzadigd vet bevat. Maar het populaire idee dat verzadigd vet het cholesterolgehalte en het risico op hart- en vaatziekten zou verhogen is nooit bewezen en ook niet logisch. Roomboter bevat wel een klein percentage transvetzuren, maar dat staat in geen verhouding tot de hoeveelheid transvetzuren die veel mensen binnenkrijgen door het eten van o.a. koek, chips en frituur!

9. Een hoog cholesterol is erfelijk.

JA en NEE. Familiaire hypercholesterolemie is een zeldzame erfelijke aandoening, waarbij het gen dat codeert voor de aanmaak van de LDL-receptor is gemuteerd. Hoog cholesterol komt wel vaak familiair voor, maar de oorzaak is dan niet zo zeer genetisch maar 'epigenetisch'.

10. Visolie verlaagt het cholesterol.

NEE. De omega 3 vetzuren (DHA en EPA) in visolie verlagen het totaal cholesterol niet. In hoge doseringen gaat het totaal cholesterol zelfs wat omhoog, omdat het omega 3 vetzuren dan het HDL cholesterol licht doen stijgen. Omega 3 vetzuren hebben daarentegen wel een ontstekingsremmend effect in de bloedvaten en een remmende werking op het samenklonteren van bloedplaatjes. Het gaat om een goede balans tussen omega 6 vetzuren (margarine, zonnebloemolie, graan, noten, etc.) en de omega 3 vetzuren (vooral vette vis, walnoten, etc.).

Bas vd Steeg, apotheker.

Februari 2014