

HOOG CHOLESTEROL



Een risico voor hart- en vaatziekten



Help je mee?

Iedereen een gezond hart, voor nu én later! Dat is ons doel en daar werken we aan. Maar dat kunnen we niet alleen. Jouw hulp en steun is nodig om de hartgezondheid van Nederland te verbeteren.

Help mee met tijd

- Meld je aan als vrijwilliger of collectant
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener
- Doe de Spoedcursus en leer hoe je een beroerte, hartinfarct en hartstilstand herkent

Kijk voor meer informatie op hartstichting.nl/help-mee-met-tijd

Help mee met geld

- Doneer via een schenking
- Word maandelijks donateur
- Doe een zakelijke gift

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in je testament. Ongeveer één op de drie onderzoeken wordt mogelijk gemaakt door giften via testament.

Kijk voor meer informatie op hartstichting.nl/help-mee-met-geld

Of scan de QR-code.



Hartelijk dank voor je bijdrage!

Inhoudsopgave

Waarover gaat deze folder?	5
Wat is cholesterol?	6
Wanneer is het cholesterol te hoog?	7
Wat zijn de oorzaken van een hoog cholesterol?	9
Wat zijn de gevolgen van een hoog cholesterol?	12
Hoe kun je je cholesterol verlagen?	13
Bewegen	15
De bereiding in de keuken	16
Gezonde leefstijl	19
Medicijnen	20
Veelgestelde vragen	22
Waar vind je meer informatie?	24
Meer weten over gezond eten en leven?	25
Hoe helpt de Hartstichting je?	27
Iedereen een gezond hart, voor nu én later	28
Sluit je aan bij Harteraad!	29
Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!	30



Waarover gaat deze folder?

Je lichaam heeft cholesterol nodig om goed te kunnen werken. Maar als je een verhoogd cholesterolgehalte in je bloed hebt, is het belangrijk om dit te verlagen. Want een hoog cholesterolgehalte vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Je arts kijkt ook of je nog andere risicofactoren hebt. Zoals hoge bloeddruk, diabetes en of je rookt. Hoe meer risicofactoren, hoe hoger de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Wat zijn de oorzaken en gevolgen van een hoog cholesterol? En wat kun je zelf doen om je cholesterol te verlagen? Daarover lees je meer in deze folder.

De Hartstichting vindt het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over een hoog cholesterol en de risico's daarvan. We geven je met deze folder graag een steuntje in de rug.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze folder? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via 0900 3000 300. Chatten kan ook: **hartstichting.nl/voorlichting**



Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die ons lichaam nodig heeft om goed te werken. Het is een belangrijke bouwsteen voor lichaamscellen, hormonen en gal.

Het meeste cholesterol maakt je lichaam zelf aan, in de lever. Een klein gedeelte komt rechtstreeks uit de voeding.

Normaal maakt het lichaam precies zo veel cholesterol aan als nodig is. Een teveel is namelijk schadelijk. Te veel cholesterol verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

Soorten cholesterol

Om de kleine bolletjes cholesterol zit een laagje eiwit, om het cholesterol door het bloed te kunnen vervoeren. De twee bekendste eiwit-cholesteroldeeltjes zijn LDL en HDL. Minder bekende zijn VLDL, IDL en Lp(a).

LDL en HDL

LDL vervoert het cholesterol naar verschillende delen van het lichaam. Onderweg kan het teveel aan cholesterol zich makkelijk in slagaderwanden nestelen waardoor de slagaders vernauwen (slagaderverkalking). LDL wordt het slechte cholesterol genoemd omdat dit het risico op hart- en vaatziekten verhoogt. HDL voert het teveel aan cholesterol af naar de lever, en die breekt het af.

Non-HDL

Naast LDL zijn er nog meer eiwitcholesteroldeeltjes die bijdragen aan slagaderverkalking, zoals VLDL, IDL en Lp(a). Samen heten ze non-HDL. Non-

HDL is het totale cholesterol min het HDL-cholesterol.

Triglyceriden

Andere belangrijke vetdeeltjes zijn triglyceriden. Het lichaam gebruikt ze als energiebron. We krijgen triglyceriden binnen via de voeding en ze worden ook gemaakt in de lever. Een te hoog triglyceridengehalte in het bloed draagt bij aan slagaderverkalking en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

Het totale cholesterol

Het totale cholesterolgehalte is een som van het LDL-cholesterol, het HDL-cholesterol en een gedeelte van de triglyceriden.

Wanneer is het cholesterol te hoog?

De arts meet je cholesterol met een bloedonderzoek. Soms moet je daarvoor naar een laboratorium, bijvoorbeeld in het ziekenhuis. Het cholesterol is te hoog als het totaal cholesterol hoger is dan 5 of het LDL hoger is dan 3.

De cholesteroltest

Bij een cholesteroltest worden verschillende waarden gemeten: totaal cholesterol, LDL-cholesterol, HDL-cholesterol, non-HDL cholesterol en triglyceriden.

De arts gebruikt de uitslag om je risico op hart- en vaatziekten in te schatten. Als je medicijnen krijgt, meet de arts regelmatig je cholesterol om te kijken of de medicijnen werken.

Wanneer is het cholesterol te hoog?

Je cholesterol is te hoog als het totaal cholesterol hoger is dan 5 of als het LDL hoger is dan 3.

Totaal cholesterol in mmol/L	Wat betekent dit?
5 tot 6,5	Een beetje te hoog
6,5 tot 8	Te hoog
8 of hoger	Veel te hoog

Hoe lager het LDL, hoe beter. Een normaal LDL is lager dan 3. Voor sommige mensen is de streefwaarde voor het LDL lager:

Streefwaarde LDL in mmol/L	Voor wie geldt dit?
Lager dan 3	Mensen met een normaal risico op hart- en vaatziekten
Lager dan 2,6	Mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten
Lager dan 2,6	Mensen boven de 70 jaar met een hart- of vaatziekte
Lager dan 1,8	Mensen tot 70 jaar met een hart- of vaatziekte

Soms kijkt de arts ook naar het non-HDL gehalte. Een normaal non-HDL cholesterol is lager dan 3,8. De non-HDL waarde ligt 0,8 mmol/l hoger dan de waarde van het LDL-cholesterol. Voor sommige mensen is de streefwaarde voor het non-HDL lager:

Streefwaarde non-HDL in mmol/L	Voor wie geldt dit?
Lager dan 3,8	Mensen met een normaal risico op hart- en vaatziekten
Lager dan 3,4	Mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten
Lager dan 3,4	Mensen boven de 70 jaar met een hart- of vaatziekte
Lager dan 2,6	Mensen tot 70 jaar met een hart- of vaatziekte

Hele hoge cholesterolwaarden (totaal cholesterol hoger dan 8 of LDL hoger dan 6) kunnen komen door Familiaire Hypercholesterolemie, of erfelijk hoog cholesterol.

Voor het HDL-cholesterol en triglyceriden-gehalte gelden geen streefwaarden. De waardes kunnen wel aanvullende informatie geven over het risico op hart- en vaatziekten. Zo is een HDL lager dan 1,0 mmol/l gelinkt aan een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Een triglyceridengehalte van minder dan 2,0 mmol/l is ook gelinkt aan een lager risico.

Inschatten van jouw risico op hart- en vaatziekten

Bij het inschatten van het risico op hart- en vaatziekten kijkt de arts soms naar het non-HDL in combinatie met je leeftijd, geslacht, bloeddruk en of je rookt. Soms weet de arts al dat je een verhoogd risico op hart- en vaatziekten hebt, bijvoorbeeld omdat je al een hart- en vaatziekte of diabetes hebt (gehad).



Wat zijn de oorzaken van een hoog cholesterol?

Door verschillende oorzaken kan het cholesterolgehalte in het bloed te hoog zijn. We zetten ze hieronder op een rij.

Het eten van veel verzadigd vet

Als je voeding met veel verzadigde vetten eet, maakt je lichaam meer cholesterol aan. Daardoor stijgt het cholesterolgehalte in je bloed. Verzadigd vet zit veel in dierlijke producten en in snacks. Voorbeelden van producten die veel verzadigd vet bevatten zijn:

- roomboter
- margarine in een wikkel
- kokosolie
- volle melkproducten
- volvette kaas (48+)
- vet vlees
- vette vleeswaren en worst
- koek
- gebak
- snacks
- zoutjes

Verzadigd en onverzadigd vet

Vet in de voeding is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Daarnaast zijn vetten nodig voor de opname van de vetoplosbare vitamines A, D, E en K. Er zijn twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet.

Het eten van veel verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Daardoor heb je een hoger risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten zijn juist goed. Vervang de verzadigde vetten in je voeding daarom zoveel mogelijk door onverzadigde vetten. Daarmee verlaag je je cholesterolgehalte en de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Onverzadigd vet komt veel voor in: vette vis, noten, pitten en zaden, oliën zoals olijfolie en zonnebloem olie (palmolie en kokosolie bevatten naar verhouding wél veel verzadigd vet), vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare en zachte margarine en halvarine. Vis bevat speciale onverzadigde vetten (visvetzuren) die goed zijn voor het cholesterolgehalte en voor het hart.

Het eten van veel cholesterolrijke voedingsmiddelen

In sommige voeding zit zelf al cholesterol. Cholesterolrijke voeding heeft veel minder sterke invloed op het cholesterolgehalte dan onverzadigd vet. Maar ook deze voedingsmiddelen kunnen een slechte invloed hebben op het cholesterolgehalte in je bloed. Voedingscholesterol komt vooral voor in:

- eidoorier
- orgaanvlees en vleeswaren daarvan
- vlees en vleeswaren
- paling
- garnalen
- schelvislever
- schelpdieren

Overgewicht

Bij overgewicht veranderen de stofwisselingsprocessen in het lichaam. Vooral veel buikvet heeft een slechte invloed op het cholesterolgehalte en op het risico op hart- en vaatziekten. Bij overgewicht zijn meestal het LDL-cholesterol (het slechte cholesterol) en het triglyceridengehalte verhoogd. Het HDL-cholesterol is dan vaak juist verlaagd.

Erfelijke aanleg

Familiäre Hypercholesterolemie is een erfelijke aanleg voor een heel hoog cholesterol. Gezonde voeding en beweging is dan heel belangrijk. Maar meestal is dat niet genoeg om het cholesterolgehalte naar normale waarden te krijgen. Daarom zijn ook vaak

cholesterolverlagende medicijnen nodig. Je arts beoordeelt welke medicijnen het meest geschikt zijn voor jou. Hoe weet je of je zo'n erfelijke aanleg hebt? Heb je directe familieleden (ouders, broers of zussen, ooms en tantes) die al op jonge leeftijd een hoog cholesterol of hart- en vaatziekten hadden? Meld dit altijd aan je arts.

Diabetes mellitus (suikerziekte)

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op een hoog cholesterolgehalte. Als je diabetes én een hoog cholesterol hebt, is het nog belangrijker om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen. Want ze vergroten allebei de kans op hart- en vaatziekten.

Roken

Roken heeft een slechte invloed op het cholesterol. Roken verlaagt het HDL-cholesterol en veroorzaakt kleine beschadigingen aan de binnenkant van de bloedvaten. De vaten worden ruwer, waardoor cholesterol en andere vette stoffen zich er gemakkelijker op kunnen afzetten, waardoor de vaten vernauwen.

Langzaam werkende schildklier

Een te langzaam werkende schildklier (hypothyreoïdie) heeft invloed op het cholesterolgehalte. Mensen met een langzaam werkende schildklier hebben een hoger totaal cholesterol, een hoger LDL-cholesterol en soms ook een hoger triglyceridengehalte.



Wat zijn de gevolgen van een hoog cholesterol?

Je merkt meestal niets van een hoog cholesterol. Een hoog cholesterol geeft geen klachten maar kan wel leiden tot slagaderverkalking (atherosclerose).

Dit betekent dat de slagaders nauwer worden. Cholesterol en andere vetachtige stoffen gaan vastzitten op beschadigde plekken aan de binnenkant van slagaders. Dit heet plaque.

Langs een plaque kan minder bloed stromen, waardoor de organen (zoals het hart of de hersenen) minder zuurstof krijgen. Een plaque kan ook scheuren, dan ontstaat er een bloedstolseltje. Dit kan het bloedvat afsluiten of met de bloedstroom meevaren en verderop in een bloedvat blijven steken. Dan wordt de bloedtoevoer in de slagader helemaal afgesloten en krijgt het weefsel achter de afsluiting geen zuurstof meer en sterft af.

Als dat in de kransslagaders van het hart gebeurt, is er sprake van een hartinfarct. En als dat in de hersenen gebeurt, is er sprake van een beroerte (herseninfarct).

Daarom is hoog cholesterol een hoger risico op hart- en vaatziekten.

Hoe kun je je cholesterol verlagen?

Je kunt zelf veel doen om je cholesterolgehalte te verlagen. In ieder geval door op je voeding te letten, voldoende te bewegen, door af te vallen als je overgewicht hebt en door te kiezen voor een gezonde leefstijl. Hiermee kun je je cholesterol zo'n 10-20% verlagen.

Gezonde voeding

Gezonde voeding wil zeggen: veel en verschillende groenten, fruit, vezels, volkorenproducten, peulvruchten, weinig zout, en verzadigde vetten vervangen door onverzadigde vetten. Van bepaalde voeding, zoals haver- en volkorenproducten, fruit, noten en peulvruchten is bekend dat ze het cholesterol helpen verlagen. De voedingsvezels pectine (vooral in fruit) en bètaglucaan (onder andere in haver, gerst en paddenstoelen) kunnen het LDL-cholesterol verlagen. Van bètaglucaan moet je minstens 3 gram per dag eten voor het cholesterolverlagende effect. Deze hoeveelheid zit bijvoorbeeld in 3 tot 6 eetlepels haverzemelen of 2 porties havermout(pap).

Onverzadigd vet verlaagt het cholesterol. Onverzadigd vet zit veel in vloeibare bak- en braadproducten en olie, zoals olijfolie of zonnebloemolie. En verder in margarine en halvarine uit een kuipje, avocado, zaden, pitten, noten en vette vis. In vis zitten speciale onverzadigde vetten (omega 3)

die goed zijn voor hart- en bloedvaten.

In vet zit wel veel calorieën, gebruik ze daarom met mate.

Soja eten in plaats van vlees kan helpen het cholesterol te verlagen. In veel vlees zit verzadigd vet. In soja zit juist veel onverzadigd vet. Maar ook eiwit, ijzer en vitamine B1. Tofu en tempé zijn voorbeelden van vleesvervangers van soja.

Plantensterolen

Plantensterolen zijn stoffen in planten, die lijken op cholesterol. Ze verlagen de opname van cholesterol in de darmen. Plantensterolen zitten van nature in plantaardige olie, noten en granen. In de supermarkt zijn ook margarines en yoghurt drinks te koop met toegevoegde plantensterolen. Met dagelijks 1,5-3 gram plantensterolen uit dit soort producten kun je je cholesterol met ongeveer 10% verlagen. Dat is bovenop het effect van gezond eten.

Een gezond dagmenu

Gezond eten is niet moeilijk. We geven een **voorbeeld** van een gezond dagmenu voor een **vrouw van 60 jaar**:

- Groente: 250 gram groente.
- Fruit: 2 porties fruit.
- Brood: 3-4 bruine of volkoren boterhammen.
- Graanproducten: 3-4 opscheplepels volkoren graanproducten (bijvoorbeeld zilvervliesrijst, volkoren pasta of bulgur) of 3-4 aardappelen.
- 1 portie mager vlees, vleesvervanger, vette vis of kip. Varieer door in een week vlees af te wisselen met peulvruchten, noten of ei. Eet in elk geval 1-2 keer per week vette vis. Gebruik maximaal 3 eieren per week. Matig het gebruik van rood vlees, in ieder geval niet meer dan 300 gram per week.
- Noten: 25 gram ongezouten noten. Pindakaas of notenpasta van 100% pinda's of noten (zonder toegevoegd zout en suiker) telt ook mee.
- Zuivelproducten: 3-4 porties magere of halfvolle zuivel zoals melk, yoghurt of kwark.
- Kaas: 40 gram 20+ of 30+ kaas.
- Vetten: 40 gram smeer- en bereidingsvetten. Kies bij voorkeur halvarine uit

een kuipje voor op brood. Om de warme maaltijd mee te bereiden zijn vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare margarine of oliën geschikt. Bijvoorbeeld zonnebloem-, mais-, soja- of olijfolie.

- Vocht: 1,5-2 liter vocht (water, thee en filterkoffie zonder suiker).
- Alcohol: Drink geen alcohol of maximaal 1 glas per dag.

Op de website van het Voedingscentrum kan iedereen zijn eigen dagmenu maken. Ga naar **voedingscentrum.nl/mijnschijf**. Vul je leeftijd in en of je man of vrouw bent en je krijgt tien suggesties voor een afwisselend dagmenu.

Boodschappen doen

Je kunt gezonder kiezen door de etiketten van producten te lezen en met elkaar te vergelijken. De voedingswaarde staat er op per 100 gram en soms ook per portie. Ook zie je hoeveel suiker, zout, verzadigd en onverzadigd vet er in een product zit. Om het kiezen makkelijker te maken, kun je de lijst met voorkeursproducten in onze folder 'Eten naar hartenlust' bekijken. Je downloadt deze folder via **shop.hartstichting.nl**



Bewegen

Als je voldoende beweegt, verbetert het cholesterolgehalte in het bloed. Beweging verlaagt het LDL-cholesterol en het triglyceridengehalte en verhoogt het HDL. Ook de bloeddruk daalt door beweging. Mensen die voldoende bewegen, hebben minder kans op hart- en vaatziekten.

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Het advies is om minstens 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Dit is beweging waarbij de hartslag en ademhaling verhoogt, maar waarbij je wel nog kunt praten. Bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen of zwemmen. Beweeg gespreid over meerdere dagen van de week. Voorkom ook dat je veel stilzit, want stilzitten is niet goed voor de gezondheid. De richtlijn van 2,5 uur per week bewegen is het minimum. Langer, vaker of intensiever bewegen is nog beter voor je gezondheid.

Tips om meer te bewegen

- Pak vaker de fiets of ga lopend als je een boodschap in de buurt doet.
- Ga samen bewegen met een buurvrouw/man, goede kennis of vriend(in).
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Stap een halte eerder uit als je de bus, tram of metro neemt en loop het laatste stuk.
- Ga met de fiets naar je werk, in plaats van met de auto of het openbaar vervoer.
- Ook huishoudelijk werk en klussen in en om het huis is prima beweging.



De bereiding in de keuken

Op deze pagina's geven we je tips hoe je een gezondere maaltijd voor jezelf kan bereiden.

Koken met minder vet

Gebruik voor het bakken plantaardige olie of vloeibare bak- en braadproducten. Daar zitten veel onverzadigde vetten in. Kies liever geen roomboter of kokosolie, want daar zitten juist veel verzadigde vetten in. Niet alleen het soort vet maar ook de hoeveelheid is belangrijk. Zeker als je extra moet letten op je gewicht.

Een pan met een anti-aanbaklaag is bijvoorbeeld heel geschikt om gerechten met minder vet te bereiden. Laat het vet of de olie in de pan voldoende heet worden, dan neemt het eten minder vet op. Als je de grill gebruikt, is helemaal geen vet nodig. Een roerbakpan (met anti-aanbaklaag) is handig om kleine stukjes vlees, kip of vis en groenten met een beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct snel en smakelijk te bakken. Als je iets wilt opwarmen, is een magnetron of oven geschikt. Extra vet toevoegen is dan niet nodig. En wist je dat je alles wat je kunt koken ook kunt stomen? Stomen heeft als voordeel dat je geen vet nodig hebt en bovendien blijven smaak, vitamines en mineralen beter in het voedsel dan bij koken. Reken voor stomen 3 tot 5 minuten langer dan voor koken.

Tips voor de warme maaltijd

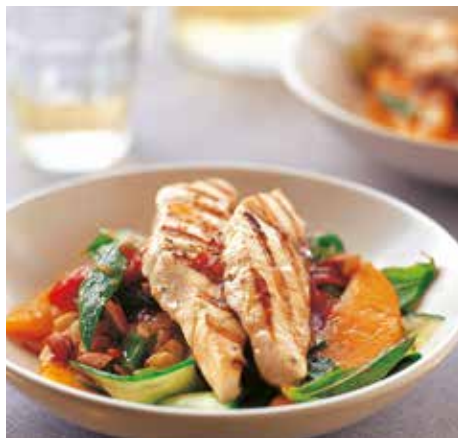
- Als je jus maakt van het braadvet, maak de jus niet op basis van roomboter. Vloeibare margarine is een gezondere optie met minder verzadigd vet.
- Voeg water toe aan de jus, voeg voor de smaak een stukje tomaat, een beetje ui of kleingesneden groenten en kruiden toe. Met allesbinder of aardappelmeel kun je de minder vette jus wat binden.
- Maak bij rauwe groenten een dipsaus van magere kwark of yoghurt met smaakmakers zoals ui, knoflook, peper en verse kruiden.
- Maak een luchtige aardappelpuree met magere of halfvolle melk, een beetje peper en nootmuskaat. Voeg er bieslook, peterselie of andere kruiden aan toe.
- Maak bij rijst of pasta een saus op basis van verse tomaten (of tomaten uit blik of gezeefde tomaten uit een pak), tonijn, roergebakken groenten en bijvoorbeeld olijven.
- Vers fruit is heerlijk als toetje in combinatie met magere yoghurt of kwark.
- Kies eens voor peulvruchten in je maaltijd in plaats van vlees. Bijvoorbeeld linzen, kikkererwten of bonen.

Tips voor de broodmaaltijd

- Een dikke snee brood of een dubbele boterham (dun besmeerd en enkel belegd) zorgt ervoor dat de broodmaaltijd minder verzadigd vet bevat.
- Rauwe groentesoorten (komkommer, radijs, tomaat) en fruit (plakjes banaan, appel of aardbei) zijn lekker op brood.
- Volkoren mueslibrood en 30+ kaas is erg lekker samen.
- Maak zelf groentespread voor op brood. Bijvoorbeeld van fijn gemalen paprika, tomaat, pompoen, wortel of avocado met verse kruiden. Voorbeelden van groentespreads zijn yazzara en muhammara.
- Maak een lekkere lunchsalade van rauwkost, peulvruchten (zoals linzen, kikkererwten of bonen) en een dressing van olijfolie en azijn bij je volkoren boterham.
- Maak een broodpizaatje van 2 volkoren-boterhammen, 1 vleestomaat in plakken, oregano, tijm en een beetje geraspte 30+ kaas.
- Andere goede belegkeuzes zijn: hüttenkäse, pindakaas van 100% pinda's, vis of een gekookt eitje.

Tips voor tussendoor

- Serveer rondjes roggebrood met hüttenkäse, op smaak gemaakt met blokjes peer en wat fijngehakte ui en bieslook.
- Meng gedroogde abrikoos met een paar zonnebloempitten en noten.
- Neem een handje ongezoeten noten of studentenhaver.
- Maak een verse fruitsalade of rijg fruit aan een spiesje.
- Snij paprika, komkommer of radijs in reepjes en serveer met een dipsaus van kwark met verse kruiden.



Een etentje buitenshuis

Ook buitenshuis kun je lekker en gezond eten. Kies bij voorgerechten voor bijvoorbeeld meloen of andere exotische fruitsoorten als mango of papaja, een salade, of bestel een gerecht met mager vlees of vis (tonijnsalade bijvoorbeeld). Vis, wild, gevogelte of minder vette vleessoorten (rosbief, entrecote, varkenshaasje) zijn heerlijke hoofdgerechten. Als ze worden roergebakken, gegrild of gestoofd, maken ze het menu niet vet. Vraag de saus apart, dan bepaal je zelf hoeveel je wilt hebben. Kies als dessert een fruitsalade of neem thee of koffie.

Koffie en cholesterol

In koffiebonen zit een vette stof (cafestol) die het cholesterolgehalte kan verhogen. Hoe beter de koffie is gefilterd, hoe minder van deze stof erin zit. In koffiepads, oploskoffie en koffie die is gezet met een papieren filter of met een percolator zit zo weinig cafestol dat je dit gerust kan drinken. In koffiecups en koffie uit een koffiebonen machine zit meer cafestol. Beperk dit daarom liever tot 2-3 kopjes per dag. De hoeveelheid cafestol is het hoogst in kookkoffie en in koffie die is gezet met een cafetière (doordruk-koffie). Drink dit daarom zo min mogelijk en houd het dan bij 1 kopje. En gebruik bij voorkeur verse magere of halfvolle melk, of eventueel halfvolle koffiemelk voor in de koffie. In kofficreamers zit veel verzadigd vet.

Samen met de diëtist

Je kunt je voedingspatroon ook bespreken met een diëtist. Samen kijk je waar te veel verzadigd vet, cholesterol of suiker in zit. En je zet voedingsmiddelen op een rij waar meer onverzadigde vetten in zitten. Van de diëtist krijg je een advies speciaal voor jou. Met lekkere alternatieven, voor de minder gezonde dingen die je misschien eet. En je krijgt tips over hoe je minder vet kunt koken. Of hoe je meer groente en fruit kunt eten.

Wil je naar een diëtist? Diëtisten bij jou in de buurt vind je via: **dietist.org** of **nvdietist.nl**

Je kunt zonder verwijzing van de huisarts naar een diëtist toe. Voor vergoeding van de verzekering heb je meestal wel een verwijsbrief nodig.

De eerste drie uren dieetadvies krijg je vergoed uit de basisverzekering. Dit gaat van het eigen risico af.

Als je diabetes of een hart- of vaatziekte hebt kun je dieetadvies via ketenzorg krijgen. Daarbij geldt het eigen risico niet.

Via een aanvullende verzekering krijg je bij sommige verzekeraars meer afspraken vergoed.

Lekker én gezond eten gaat prima samen. Op onze website is veel informatie te vinden over gezonde voeding:

hartstichting.nl/gezond-eten

Bekijk bijvoorbeeld ook eens onze lekkere recepten:

hartstichting.nl/recepten

Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl verbetert het cholesterolgehalte in je bloed. Gezond leven betekent gezond en gevarieerd eten, voldoende bewegen (minstens 2,5 uur per week), niet roken, geen of weinig alcohol en voldoende slaap en ontspanning.

Op onze website is veel informatie te vinden over gezond leven. Hier lees je waarom het zo goed is om voldoende te bewegen en hoe je die beweging krijgt. Ook vind je informatie over stoppen met roken en kun je met de BMI-meter zien of je een gezond gewicht hebt. Kijk op **hartstichting.nl/gezond-leven**

Afvallen bij overgewicht

Voor iedereen met een hoog cholesterol geldt het advies: afvallen bij overgewicht. Dat doe je door gezonder en minder te eten en veel te bewegen. Afvallen bij overgewicht is belangrijk, omdat overgewicht het cholesterol kan verhogen. Door af te vallen verlaag je ook je bloeddruk.

Meer informatie en tips om af te vallen staan in onze folder Overgewicht. Download deze via onze website **shop.hartstichting.nl**



Medicijnen

De huisarts kan medicijnen voorschrijven. Dat hangt af van hoe hoog je cholesterolwaarden zijn en je risico op hart- en vaatziekten.

Hoe meer risicofactoren je hebt hoe hoger je risico op hart- en vaatziekten. Risicofactoren zijn bijvoorbeeld een hoog cholesterol, hoge bloeddruk, roken of overgewicht. Mensen met een hart- of vaatziekte, diabetes of een erfelijke aanleg voor een hoog cholesterol krijgen bijna altijd medicijnen. Er zijn verschillende cholesterolverlagende medicijnen:

- **Statines** remmen de aanmaak van cholesterol in de lever, waardoor er minder (slecht) cholesterol in het bloed komt. Statines zijn het eerste keus medicijn. Ze verlagen goed het cholesterol en zijn goed onderzocht. Meestal wordt eerst simvastatine voorgeschreven. Als hiermee het cholesterol niet genoeg daalt, dan schrijft de arts atorvastatine of rosuvastatine voor. Of in bepaalde gevallen pravastatine.
- **Ezetimibe** verlaagt de opname van cholesterol in de darmen. Dit krijg je naast een statine als het cholesterol met alleen een statine onvoldoende daalt.
- **PCSK9-remmers** zijn nieuwe cholesterolverlagers, die het LDL-

gehalte in het bloed sterk verlagen. Je krijgt deze alleen als je een hoog risico op hart- en vaatziekten hebt en het met statines of Ezetimibe niet lukt om het cholesterol te verlagen.

PCSK9-remmers worden tweewekelijks met een injectie toegediend.

- **Inclisiran** is vergelijkbaar met PCSK9-remmers. Het verlaagt het cholesterol ongeveer net zo sterk. Je krijgt het elke 6 maanden per injectie. Het wordt alleen onder strenge voorwaarden voorgeschreven en vergoed.
- **Bempedoïnezuur** is ook een nieuw medicijn. Het verlaagt net als statines het cholesterol doordat het de aanmaak van cholesterol in de lever remt. Dit medicijn wordt pas voorgeschreven als statines en Ezetimibe het cholesterol niet genoeg verlagen en je niet in aanmerking komt voor een PCSK9-remmer.

Na 3 maanden controleert de arts het cholesterol opnieuw en bekijkt of er een aanpassing in de medicijnen nodig is. Als het cholesterol onvoldoende is gedaald, krijg je een sterker medicijn of krijg je een medicijn erbij. Als het

cholesterol voldoende is gedaald, dan wordt je cholesterol daarna nog 1 keer per jaar gemeten.

Cholesterolverlagende medicijnen kunnen bijwerkingen geven zoals maag- en darmproblemen of spierklachten zoals spierpijn, kramp en stijve spieren. Heb je last van bijwerkingen? Overleg altijd

eerst met je arts. Soms moet het lichaam wennen aan een nieuw medicijn. De arts kan eventueel de dosering aanpassen of een ander medicijn met dezelfde werking voorschrijven. Informatie over bijwerkingen vind je in de bijsluiter.

Stofnaam	Merksnaam
<i>Cholesterolsyntheseremmers</i>	
• Simvastatine	Zocor
• Atorvastatine	Lipitor
• Fluvastatine	Lescol
• Pravastatine	Selektine, Pravastatinenatrium
• Rosuvastatine	Crestor
<i>Cholesterolabsorptieremmers</i>	
• Ezetimibe	Ezetrol
<i>Combinatiepreparaten</i>	
• Ezetimib/simvastatine	Inegy
• Ezetimib/atorvastatine	Atozet
<i>PCSK9-remmers</i>	
• Evolocumab	Repatha
• Alirocumab	Praluent
<i>Overigen</i>	
• Inclisiran	Leqvio
• Bempedoïnezuur	Nilemdo

In de tabel zie je een aantal cholesterol verlagende medicijnen.

Meer weten over medicijnen bij hart- en vaatziekten?

Kijk dan op onze website: hartstichting.nl/medicijnen

Veelgestelde vragen

Wat is het effect van voedingssupplementen op het cholesterolgehalte?

Er zijn allerlei supplementen te koop: knoflookpillen, lecithine, rode gist rijst en antioxidanten. Ze doen meestal niet veel en er is ook weinig bekend over de werking en de veiligheid. De Hartstichting raadt daarom dit soort supplementen af. Wij adviseren een gezonde leefstijl. Eventueel aangevuld met medicijnen via je arts.

De Hartstichting raadt het gebruik van visolie-capsules niet aan, omdat niet is aangetoond dat dit net zo goed is als het eten van vis. Hartpatiënten die deze capsules toch willen gebruiken, moeten dat in overleg met de behandelend arts doen. Eventueel kan een margarine verrijkt met visolie gebruikt worden; het gevaar van een te hoge dosering is dan kleiner. Maar 1-2 keer per week (vette) vis eten heeft de voorkeur.

Helpen teentjes knoflook om het cholesterolgehalte te verlagen?

De werking van knoflook wordt vaak overschat. Knoflook verlaagt mogelijk het cholesterol maar pas bij enorme hoeveelheden van dagelijks tientallen teentjes knoflook. De werking van knoflook en knoflooktabletten is onvoldoende bewezen.

Is het nodig om het cholesterolgehalte jaarlijks te meten?

Dat is niet voor iedereen nodig. Jaarlijks meten is wel nodig:

- als je familieleden hebt met een erfelijk verhoogd cholesterol;
- als je een tekort aan schildklierhormonen hebt (hypothyreoïdie);
- als je diabetes hebt;
- bij belangrijke veranderingen in je leefstijl;
- bij vrouwen na de menopauze die tijdens de zwangerschap complicaties hebben doorgemaakt, zoals diabetes, hoge bloeddruk en zwangerschapsvergiftiging (pre-eclampsie);
- als je een hart- of vaatziekte hebt.

Ben je boven de 40 jaar? Laat dan je cholesterol regelmatig checken.

Artsen verschillen onderling in hun aanpak bij een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed. Hoe komt dat?

Artsen houden rekening met verschillen tussen mensen. Ze kijken bijvoorbeeld of iemand rookt, of iemand voldoende beweegt en naar erfelijke factoren. Dat zijn zaken die voor iedereen anders liggen. Bovendien denken niet alle artsen hetzelfde over preventie. Dat wil zeggen dat sommige artsen al adviezen geven over een gezonde leefstijl, voordat iemand gezondheidsproblemen krijgt. Andere artsen doen dat op dat moment nog niet.

Krijg ik wel voldoende vitamine A binnen als ik minder vette producten eet?

Vitamine A draagt bij aan een goede weerstand. Daarnaast speelt deze vitamine een rol bij de groei, het gezichtsvermogen en de gezondheid van huid, tandvlees en haar. Vitamine A zit vooral in vette producten. En die ga je juist minder eten om je cholesterolgehalte

omlaag te brengen. Eet elke dag voldoende groente (250 gram) en fruit (2 stuks) om voldoende vitamine A binnen te krijgen. Gebruik daarnaast in elk geval één van de volgende producten waar vitamine A in zit:

- halvarine of margarine op brood
- een vloeibaar bak- en braadproduct of vloeibare margarine bij het bereiden van de warme maaltijd



Waar vind je meer informatie?

Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300.

Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op de website:

hartstichting.nl/voorlichting

Folders

De Hartstichting geeft folders uit over gezonde voeding, meer bewegen, stoppen met roken, hoge bloeddruk, overgewicht en hart- en vaatziekten.

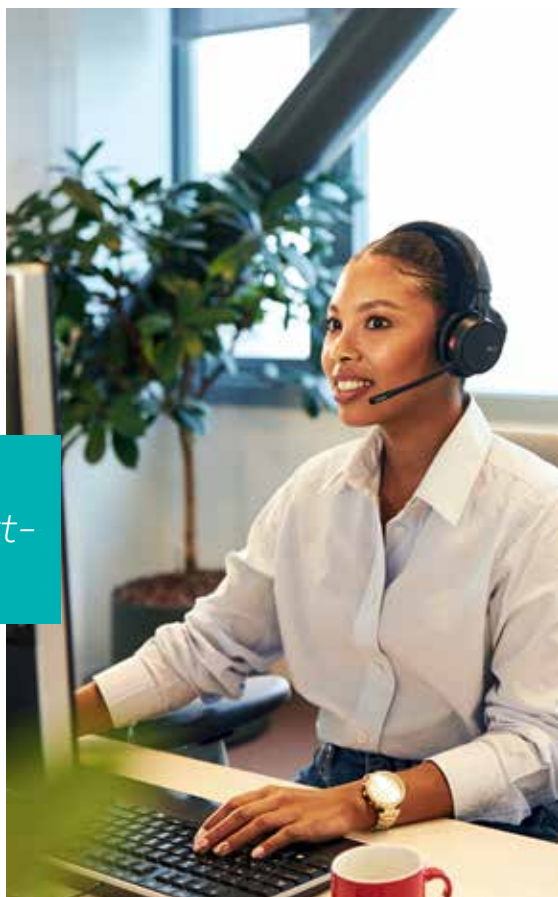
Download de folders via onze website:

shop.hartstichting.nl

hartstichting.nl

Op je gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En betrouwbare informatie lezen over het hart en de vaten? Of eens inspiratie opdoen voor gezond leven? Ga dan naar onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

*Stel ons jouw
vragen over hart-
en vaatziekten*



Meer weten over gezond eten en leven?

Op hartstichting.nl informeren we je uitgebreid over gezond eten en leven. Maar er zijn nog meer organisaties die je hierbij kunnen helpen.

Gezonde voeding

Op de website van het Voedingscentrum vind je betrouwbare informatie over voeding. Je kunt via de webshop verschillende folders bestellen, zoals: *Voedingsadviezen bij een zoutbeperking*, *Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterol-gehalte* en *Eten met de Schijf van Vijf*.

Zie ook de handige apps en tools, zoals de 'Kies Ik Gezond?'-app. Daarmee kun je producten vergelijken op de hoeveelheid zout, verzadigd vet of suiker.

Voedingscentrum

Website: voedingscentrum.nl

Diëtist

Wil je contact opnemen met een diëtist? Kijk voor diëtisten bij jou in de buurt op de website dietist.org of nvdietist.nl

De eerste drie uren dieetadvies krijg je vergoed vanuit de basisverzekering.

Via een aanvullende verzekering krijg je bij sommige verzekeraars meer vergoeding. Zie ook pagina 18.

Stoppen met roken

Op zoek naar hulp bij het stoppen met roken? Kijk dan eens op ikstopnu.nl of vraag je huisarts om advies. De combinatie van begeleiding en hulpmiddelen (nicotinepleisters of medicijnen op recept) is de meest succesvolle methode om te stoppen. Je kunt begeleiding krijgen bij je eigen huisarts of bij een gespecialiseerde coach. Je zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor begeleiding en hulpmiddelen. Dit gaat niet van het eigen risico af. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de precieze voorwaarden.

Voor meer informatie en advies over stoppen met roken, begeleiding of vergoedingen kun je terecht bij het Trimbos-instituut:

Website: ikstopnu.nl

Stoplijn: 0800 - 1995 (gratis)

Meer bewegen

- Houd je van wandelen of fietsen in de natuur? Op ivn.nl en natuurmonumenten.nl vind je natuurwandelingen en -fietstochten in de regio.

- De sportverenigingen en clubs bij jou in de regio vind je op **sport.nl**
- Heb je een hart- of vaataandoening en wil je onder begeleiding bewegen? In de Harteraad kaart met beweeglocaties vind je deskundige beweegorganisaties bij jou in de buurt. Kijk voor het aanbod op **harteraad.nl/locaties**
- Beweeg je liever in je eigen huiskamer? Elke ochtend is op televisie het beweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg een omroepgids of de website voor informatie: **omroepmax.nl/nederlandinbeweging**

Familiaire Hypercholesterolemie

Op **leefh.nl** vind je meer informatie over erfelijk hoog cholesterol. Op de website van Harteraad vind je ervaringen van anderen en je kunt de interactieve folder voor kinderen over FH bekijken: **harteraad.nl/fh**

Diabetes mellitus (suikerziekte)

Informatie over diabetes vind je op de website van de Diabetesvereniging Nederland: **dvnl.nl**. Je kunt ook bellen met de Diabeteslijn: 033 4630566 of een e-mail sturen: **info@dvnl.nl**



Hoe helpt de Hartstichting je?

De Hartstichting wil dat iedereen een gezond hart heeft, voor nu én later. Voor een deel kun je daar zelf voor zorgen: door gezond te eten, niet te roken en genoeg te bewegen. Maar of je gezond kunt leven, hangt ook af van je omgeving. Welke producten er in de supermarkt liggen, bijvoorbeeld. Welke regels er gelden voor sigaretten of e-sigaretten. Of welke reclames je te zien krijgt. De meeste mensen hebben daar zelf geen invloed op. Terwijl wat je eet, hoeveel je beweegt en of je rookt wél invloed heeft op je hart. Daarom zetten wij in op maatschappelijke systeemverandering: wij willen dat er wetten komen die het voor iedereen makkelijker en goedkoper maken om gezond te leven. Daarvoor lobbyen wij bij de politiek. Zo kunnen er regels komen voor de hoeveelheid suiker die in frisdrank mag zitten. Of over het aantal plekken waar je tabak of e-sigaretten kunt kopen.

Wij willen:

- dat **gezonde voeding** goedkoper, beter beschikbaar en aantrekkelijker is dan ongezonde voeding
- een Rookvrije Generatie. We willen dat Nederland **rookvrij** wordt. Want kinderen en jongeren moeten beschermd worden tegen de gevaren van roken. Dat geldt ook voor nieuwe vormen van roken, zoals de e-sigaret (vape). Zie **rookvrijegeneratie.nl**

- een omgeving die **bewegen, spelen en sporten** een vanzelfsprekend onderdeel van de dag maakt.

Samenwerking

Onze omgeving gezond maken, dat kunnen we niet alleen. Daarom werken we samen met veel andere organisaties, zoals andere gezondheidsfondsen, NOC*NSF, JOGG en Unicef. Dat doen we onder de naam Gezonde Generatie. We werken met de Gezonde Generatie samen aan dezelfde doelen. Want samen kom je verder dan alleen. Ook jouw support is daarbij onmisbaar.

Op **gezondegeneratie.nl** lees je hoe je kunt helpen om Nederland gezonder te maken.



Iedereen een gezond hart, voor nu én later

Dát is het doel van de Hartstichting. Want alles start met het hart. Er zijn nu 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaataandoening. Komen we niet in actie, dan zijn dat er over enkele jaren 1 miljoen méér dan nu. Daarom wil de Hartstichting de hartgezondheid van Nederland duurzaam verbeteren door:

- de omgeving gezonder te maken;
- mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten vroeg op te sporen en hen te stimuleren gezond te leven;
- hartziekten eerder te herkennen en te investeren in onderzoek naar de beste behandeling;
- het stimuleren van snelle hulp in noodsituaties.

Meer informatie? Kijk op hartstichting.nl



Hartstichting



Sluit je aan bij Harteraad

Het kan iedereen overkomen. Meer dan 1,7 miljoen mensen in Nederland hebben een hart- of vaataandoening. Mannen, vrouwen, jong en oud. Veel informatie krijg je van het ziekenhuis. Maar vaak komen de meeste vragen pas thuis. Want hoe gaat het nu verder? Wat mag ik nog wel doen? En wat beter niet? Voor juist die vragen is er Harteraad.

Harteraad is er voor iedereen met een hart- of vaataandoening

Harteraad is hét expertisecentrum voor mensen met hart- en vaataandoeningen. We helpen mensen met een hart- of vaataandoening met praktische, sociale en emotionele steun. Zo kan Harteraad je in contact brengen met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Of heb je juist behoefte aan meer informatie over je aandoening? Dan vind je veel antwoorden op [Harteraad.nl](https://www.harteraad.nl). Want als je meer weet over je aandoening, dan ervaar je uiteindelijk ook meer grip. En zo kan je je leven weer zo optimaal mogelijk leven, ondanks je aandoening.



Scan de QR-code of
bezoek [harteraad.nl](https://www.harteraad.nl)



Meld je nu aan voor de Harteraad nieuwsbrief!

Zo blijf je op de hoogte van het laatste nieuws rondom jouw hart- of vaataandoening. Ontvang je het nieuwste Harteraad magazine. En kan je je als één van de eerste inschrijven voor webinars, programma's en meer.

Schrijf je in voor de nieuwsbrief via [harteraad.nl](https://www.harteraad.nl) of scan de QR-code.

Meer informatie?

www.harteraad.nl
088-111 16 00



Harteraad

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie moet je dus altijd overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze folders duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar **brochures@hartstichting.nl**

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

Hertaalde tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen,
Amsterdam in samenwerking met de Hartstichting

Vormgeving: Hartstichting

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam
ZorginBeeld.nl, Shutterstock, iStock

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Leiden

Copyright: Hartstichting

Uitgave: mei 2025 (versie 5.9)

Deze folder is CO₂ neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

hartstichting.nl



Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

252505 HR01 | Deze folder is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier



Hartstichting