Cholesterol

Het woord 'cholesterol' heeft bij veel mensen een negatieve weerklank. Dat is ten onrechte, cholesterol is namelijk een onmisbare stof. Het is een bestanddeel van celwanden en zorgt voor de stevigheid van cellen. Daarnaast is cholesterol ook nodig voor het aanmaken van hormonen en galzuren. Problemen ontstaan op het moment dat een bepaalde soort cholesterol, LDL, te hoge waardes bereikt. Gelukkig kun je voldoende doen om dat te voorkomen.

Cholesterol is een vetachtige stof, die slecht in water oplosbaar is. Daarom wordt het gebonden aan eiwitten, zogenaamde lipoproteïnen. Op deze manier wordt het cholesterol via de bloedstroom vervoerd naar de cellen van ons lichaam. Er zijn verschillende soorten cholesterol. De twee belangrijkste soorten zijn HDL en LDL cholesterol. HDL is het 'goede' en LDL is het 'slechte' cholesterol. LDL vervoert het cholesterol door het lichaam. Onderweg kan het vastzetten aan de wanden van slagaders. De slagaders vernauwen en slibben dicht. Hoe nauwer de slagaders worden, hoe groter de kans op hart- en vaatziekten. HDL neemt cholesterol op uit de vaatwand en vervoert het terug naar de lever. Via de lever komt het cholesterol terug in de darmen en het verlaat het lichaam via de ontlasting. Het 'totaal cholesterol' is dan ook niet zozeer van belang, maar wel de verhouding tussen HDL en LDL cholesterol. Een hoog HDL cholesterol is gunstig voor de gezondheid.

VETTEN

Veel voedingsmiddelen bevatten cholesterol, zoals eieren, orgaanvlees en garnalen. Maar het cholesterol in de voeding speelt maar een kleine rol bij het verhogen van het cholesterol in ons bloed. Voedingsdeskundige Cathalijn Okken: "Belangrijker zijn de vetten die we eten. Verzadigde vetten en transvetten verhogen het slechte LDL cholesterol. Verzadigd vet heeft een vaste vorm bij kamertemperatuur. Het zit vooral in vet vlees, volvette zuivelproducten zoals volle melk, volle yoghurt en kaas, roomboter, pakjes margarine, chocolade, koek en gebak. Transvetten zijn industrieel verharde, onverzadigde vetten. Deze zitten vooral in koekjes, gebak, sommige soorten chips en zoutjes en koffiecreamer. Onverzadigde vetzuren verhogen juist het gunstige HDL cholesterol. Ze zitten vooral in olie, vette vis, noten en zaden. Eten we te weinig voedingsvezels uit volkoren graanproducten, groente en fruit, dan kan dit ook bijdragen aan een verhoogd totaal cholesterol, hoewel de invloed van de vetten die we eten groter is. Daarnaast kunnen overgewicht en roken het totaal cholesterol verhogen en het gunstige HDL verlagen. Voldoende beweging, tenminste een half uur per dag, en matig alcoholgebruik kunnen het HDL juist verhogen."

ERFELIJKE STOORNIS

Een hoog cholesterolgehalte komt niet alleen maar voor bij mensen die te dik zijn of die te vet eten. Ook een erfelijke stoornis kan de oorzaak zijn. Cathalijn: "Er zijn verschillende vormen van erfelijke stoornissen, zoals familiaire hypercholesterolemie (FH) en familiair gecombineerde hyperlipdemie (FCH). Al op jonge leeftijd kunnen de cholesterolwaarden flink verhoogd zijn. Ook een te traag werkende schildklier, suikerziekte en sommige nier- en leverziekten kunnen het cholesterolgehalte verhogen. Daarnaast zijn er verschillende geneesmiddelen, zoals bloeddrukverlagende middelen en plastabletten, die het cholesterolgehalte verhogen." De adviezen van Cathalijn op een rijtje:

- Wees matig met verzadigde vetten en transvetten.

Chinese kruiden

- Neem tweemaal daags 1,75 gram San Qi (pseudo-ginsengpoeder).
- Drink thee van Gou Ji Zi (vrucht van de Chinese boksdoorn): dompel zeven gram Gou Ji Zi in kokendheet water. Drink als thee en eet de vrucht.

Bron: 'Het Aromatherapie Handboek', ISBN 978 90 6378 775 2