

## Cholesterol en Vogelgriep

Eerst nog even wat aanvullende informatie naar aanleiding van het stukje in de vorige Groene Venen over vogelgriep.

Er zijn na het verschijnen nogal wat vragen binnengekomen met betrekking tot de beschikbaarheid van een vaccin. Dat vaccin is er dus niet (dat schreef ik al) maar het is in ontwikkeling. Hoe lang duurt dat nog vragen mensen zich af. Wel dat duurt nog wel even, het probleem is dat pas als het vogelgriep virus in staat is om op de mens over te gaan (gemuteerd is) we weten hoe het er dan uit ziet. En dan kan er pas een vaccin worden gemaakt, die aanmaak duurt ongeveer 6 maanden schat men, en dat is dus ook al niet erg geruststellend.

Nu over cholesterol;

Toen ik laatst bij de plaatselijke super een paar boodschappen ging halen verbaasde ik mij over de aldaar in grote getale aanwezige mensen (niet dat het er anders ooit rustig is, maar zo druk had ik het niet eerder gezien), buiten kwam ik een paar patienten tegen van wie er een snel zijn sigaret doofde voordat hij met vrouw naar binnen liep. Dit allemaal om gratis het cholesterol te meten, zo bleek later. Blijkbaar is men steeds meer geïnteresseerd in de cholesterol-waarde en worden daar ook bepaalde verwachtingen aan gekoppeld.

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een product van de lever, die dat aanmaakt omdat we het nodig hebben. Het wordt in ons lichaam gebruikt voor verschillende signaalstoffen (hormonen) en het wordt als bouwstof in de cellen gebruikt. Daarnaast wordt het via de lever en de galblaas naar de darm uitgescheiden omdat we het voor de vertering nodig hebben. Cholesterol is dus niet per definitie schadelijk!

Een probleem ontstaat pas als het totaal cholesterol in het bloed te hoog wordt, dan kan het op plekken waar de bloedvaten wat beschadigd zijn gaan vastkleven en krijg je op den duur slagaderverkalking (en dat is niet goed).

De kans dat zoiets gebeurt wordt niet zo zeer bepaald door het cholesterol gehalte maar meer door de vorm waarin dat cholesterol in het bloed wordt vervoerd, en die vorm wordt aangegeven in "dichtheid". We onderscheiden Hdl-cholesterol (High density) en Ldl-cholesterol (Low density) Het Hdl is het "goede" cholesterol omdat het kleine compacte deeltjes zijn en het Ldl is het slechte cholesterol omdat dat lompe grote stukken zijn (als je met een grote vrachtauto door een steegje moet is de kans groter dat er iets kapot gaat dan wanneer je met een mini door dat steegje gaat).

Hoeveel zin heeft het om het cholesterol te meten?

Uit voorgaand stukje moge duidelijk zijn dat het geen zin heeft om dat te doen zonder daarbij ook de Hdl en Ldl cholesterol te bepalen, dat is dus minder handig voor de supermarkt.

Als je nou het Hdl en Ldl ook zou meten, hoeveel zin heeft het dan?

Om dat te kunnen inschatten moet ik wat vertellen over het plaatstje Framingham in Amerika . Daar zijn een aantal slimme dokters al in 1948 begonnen met alle bewoners te vervolgen, leefgewoontes, dieet en ook cholesterol worden sindsdien in de gaten gehouden (overigens worden ook aangetrouwden en kinderen daarvan weer in de gaten gehouden).

De studie loopt inmiddels dus al 57 jaar en wat blijkt?

Al in 1960 , dus 12 jaar na de start, bleek dat roken de overleving en ook de kwaliteit van leven negatief beïnvloed, maar ook dat het feit dat je man bent het risico negatief beïnvloed.

In 1961 bleken ook hoge bloeddruk en verhoogd cholesterol tot de risico factoren voor het ontwikkelen van een herseninfarct of een hartinfarct te behoren.

Later zijn er meer risicofactoren gevonden, maar de belangrijkste zijn tot op heden bovenstaande.

Nu even concreet;

Roken verdubbeld het risico op een hartinfarct en hersenbloeding!

Rokers leven gemiddeld 10 jaar korter en sterven aan ellendige ziektes.

Hoog cholesterol verhoogd het risico met een paar procenten.

De belangrijkste risico-factor is het geslacht (en dat is dus niet te beïnvloeden).

Dus wat moet u doen als uw cholesterol te hoog is?

Natuurlijk zijn er voldoende dieeten beschikbaar, uw huisarts heeft vast informatie voor u.

Belangrijk is dat u ook andere risikofactoren laat bepalen (bijvoorbeeld de bloeddruk).

Het belangrijkste wat u kunt doen is stoppen met roken, daardoor halveert uw risico!

Indien u uw bloeddruk en cholesterol weet kunt u op mijn site ([www.drbeeker.nl](http://www.drbeeker.nl)) het risico berekenen, ook kunt u dan zien welke invloed er is op dat risico indien u bijvoorbeeld de bloeddruk zou kunnen verlagen.