

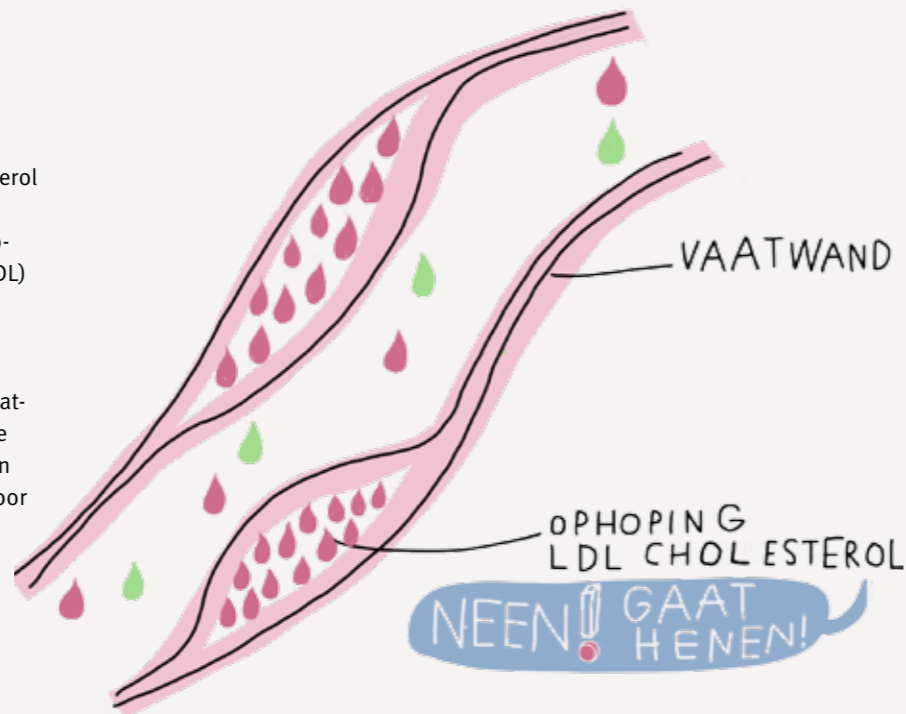
Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaartskwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

Hoog cholesterol

Bijna twee miljoen Nederlanders slikken cholesterolverlagers. Die pillen werken prima, maar het cholesterol mag best nog lager. Hoe? Zo!

Wat is het probleem?

Cholesterol is een vette stof die belangrijk is voor de opbouw van onze cellen en hormonen. Cholesterol reist in kleine druppeltjes door de bloedbaan. Er zijn druppeltjes cholesterol met een lage dichtheid (LDL) waaruit cholesterol lekt en aan de vaatwand blijft plakken en er zijn druppels met een hoge dichtheid (HDL) die de cholesterol van de vaatwand weer kunnen opnemen en de vaten schoonhouden. Veel mensen hebben een te hoog LDL en daardoor een verhoogd risico op een hartinfarct en andere vaatziekten.



Wat doet de dokter?

Bijna twee miljoen mensen krijgen een statine, cholesterolverlager, van hun dokter. Deze pillen werken goed, het slechte LDL cholesterol halveert ongeveer en het goede HDL cholesterol stijgt met 10%. Statines slik je wel voor de rest van je leven. Met een gezonde leefstijl kun je het slechte LDL cholesterol verlagen en het goede HDL cholesterol verhogen. Ook voor wie al pillen slikt is een gezonde leefstijl heel belangrijk. Hoe gunstiger je cholesterolwaarden, hoe minder kans op hart- en vaatziekten.

Wat kunt u zelf doen?



1 Haal het ouderwetse filterkoffieapparaat van zolder. In koffie zitten stofjes die uw slechte LDL cholesterol verhogen, een papieren filter haalt die stofjes eruit.



2 Doe boodschappen na het eten, dan koopt u minder voorverpakte producten met ongezonde vetten. Kies het liefst vloeibare plantaardige vetten.



3 1 glas alcohol verhoogt het goede HDL cholesterol en verlaagt het slechte LDL cholesterol. Overdrijf het echter niet, te veel alcohol heeft een ongunstig effect op je cholesterol.



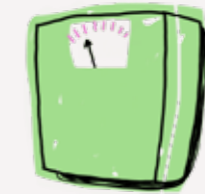
4 Plantensterolen hebben een cholesterolverlagend effect dat ongeveer gelijk is aan een kwart van een pil. Deze stofjes zitten in noten en sojabonen, en ze worden toegevoegd aan sommige margarines.



5 Eet vezelrijk voedsel zoals volkorenbrood, -pasta en peulvruchten. Vezels absorberen cholesterol in je darmen.



Begin de dag met een bord havermout. Haver verlaagt het slechte LDL cholesterol.



6 Met elke kilo gewichtsverlies daalt het slechte LDL cholesterol.



7 Vul de snoeppot of koektrommel met lekkere nootjes, die bevatten gezonde vetten en doen het LDL cholesterol dalen.



8 Word lid van een sportclub. Regelmatige lichaamsbeweging verhoogt het goede HDL.

Raadpleeg áltijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen