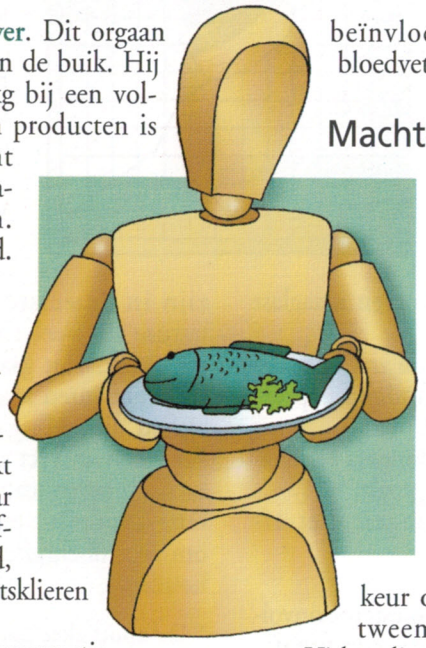
-23-

Cholesterol en Anticholesterol

…en leven zonder **lever**. Dit orgaan ligt rechts verscholen in de buik. Hij weegt gemiddeld 1,5kg bij een volwassene. Eén van zijn producten is cholesterol. Dit dient als grondstof voor vitaminen en hormonen. Maar teveel is niet goed.



Op tocht

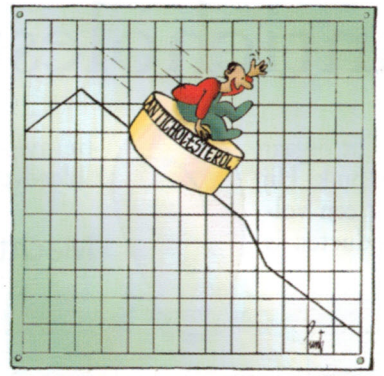
Cholesterol en bloedvetten (triglyceriden) haken zich vast aan eiwit. Zulk treintje trekt langs de bloedbaan naar plaatsen waar bouwstoffen nodig zijn: de huid, de bijnieren, de geslachtsklieren en de celmembranen. Onderweg vliegt een wagonnetje wel eens uit de bocht. Hierbij raken bloedvaten beschadigd en stapelen vetdeeltjes en bloedklonters zich op. Een hartaanval of beroerte is in voorbereiding. Overgewicht en nicotine vergroten nog het **risico**. Erfelijkheid, geslacht, voedingsgewoonten, ziekten (van schildklier, nier of lever bijvoorbeeld) en suikerziekte beïnvloeden de binding eiwit-bloedvet-cholesterol.

Machteloos ?

Neen! Weet wat je eet. Verkies magere of halfvette **voeding**. Voorzie bij **elke** maaltijd een slaatje van verse groenten of een stuk fruit. Vezels (bruin brood, groenten en fruit, psylliumzaad) verhogen de doeltreffendheid van een cholesterolarm dieet. Gebruik plantaardige oliën en bij voorkeur olijfolie. Zet vis minstens tweemaal per week op tafel. Uithoudingssporten zoals wandelen, joggen, fietsen en zwemmen verbranden vetten en verdunnen het bloed. Roken verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Maar dat wist je al!

Geneesmiddelen

Wees niet ontmoedigd wanneer met al deze inspanningen je cholesterol nog uit de pan springt: je eigen natuurlijke aanmaak ligt waarschijnlijk aan de hoge kant. Na **drie maanden dieet** is dat duidelijk. Nu zal het ziekenfonds de terugbetaling toestaan voor geneesmiddelen tegen bloedvetten en cholesterol. Het ene product werkt **al specifieker tegen cholesterol** dan het andere. Daarom is een bloedonderzoek vooraf belangrijk. De arts kiest algemeen voor vlot te slikken capsules of tabletten*. Meestal mag je de dosis in één keer innemen, bij voorkeur 's avonds tijdens een maaltijd. Een regelmatige inname gedurende maanden is nodig. Als **bijwerkingen** komen maaglast en diarree voor.



Verwittig de apotheker of de arts wanneer onverklaarbare en aanhoudende spierpijnen opduiken.
De dosering van bloedverdunners en hartpreparaten zal worden aangepast.
Deze enkele nadelen mogen niet afschrikken.

Is na vier maanden de cholesterol onvoldoende gedaald dan is een combinatie met **harsen*** in poedervorm zinvol. Harsen binden galzuren en verlaten het lichaam via de stoelgang. De lever vult dit galzuurtekort aan door cholesterol af te breken. Ook dit is een traag proces. Meng het poeder met water, yoghurt of vruchtensap om maaglast te vermijden. Neem het bij het eten. Andere, tegelijk in te nemen medicijnen slik je één uur voordien of vier uur nadien.

Sommige patiënten zijn geholpen met **nicotinezuur** of afgeleiden* Deze stoffen verstoren de vorming van vetten in de lever. Naast maag- en darmhinder doen warmte-opwellingen je blozen. Neem deze middelen samen met of juist na de maaltijd.

Voor iedereen ?

Deze geneesmiddelen zijn in de eerste plaats voor wie van nature uit veel cholesterol en bloedvet aanmaakt. Het gaat dan onder meer over **risicopatiënten** zoals suikerzieken en voor zieken die weinig of niet kunnen bewegen. Een correct gebruik vermindert de kans op complicaties in hart- en bloedvaten. Apotheker en arts zullen je helpen om zo'n doeltreffende behandeling vol te houden.

* De apotheker kan je medicatie duidelijk situeren en je vragen beantwoorden. De bijsluiter lezen helpt je ook al een eind op weg.

Volgende aflevering:
LEEFTIJD EN SUIKER

Redactie en realisatie :
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Veren. Antwerpen
Dienst Geneesmiddelenvoorlichting
Kath. Univ. Leuven

Verantwoordelijke uitgever:
G. Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Kava D/2000/3286/02

GENEESMIDDELEN WIJZER