



evenwijs

Cholesterol

De invloed van voeding en de taak van de lever
Wat doen de verschillende soorten cholesterol?
Hoe zit dat met die vaten?
Wat te doen als...



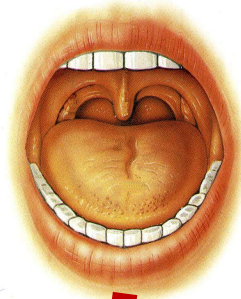
U vraagt, wij draaien

Je eet
iets (of niets)

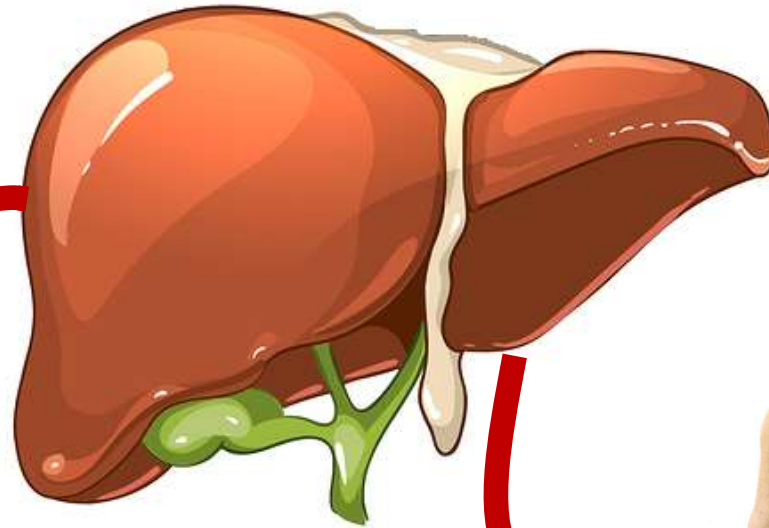
In voeding (mg/100)

Hersenen	2500
Eidooier	1350
Niertjes	370
Boter	350
Lever	270
Hart	150
Slagroom	82
Melk	9,5

Je lever kan prima zelf
cholesterol maken
En doet dat ook
gewoon



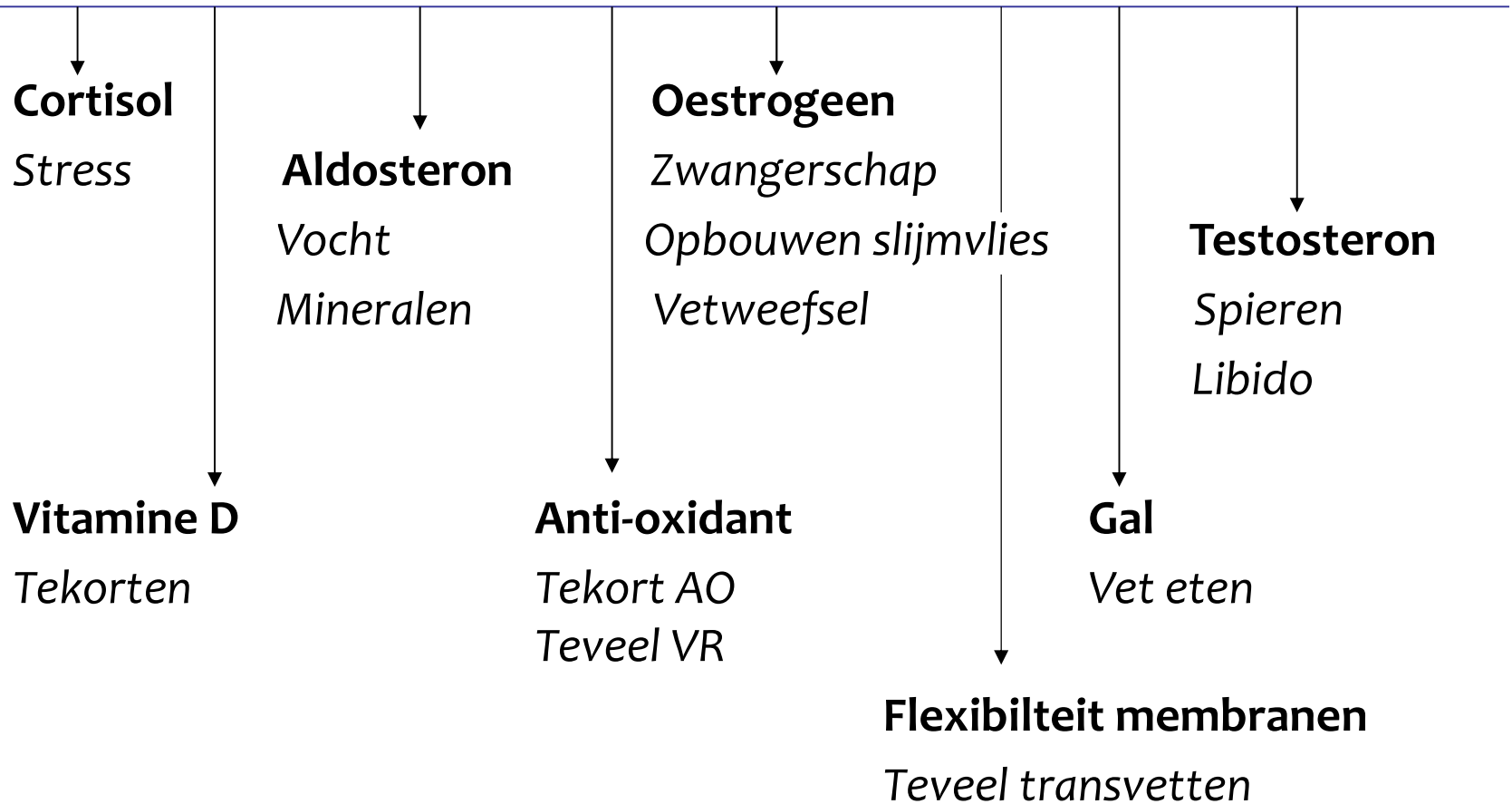
De lever zorgt ervoor dat je
krijgt wat je besteld



Je krijgt altijd
100%



Cholesterol is een grondstof voor...



Nodig om ontstekingen te remmen / stoppen

Tekort Omega 3
Tekort vitamine E
Teveel linolzuur

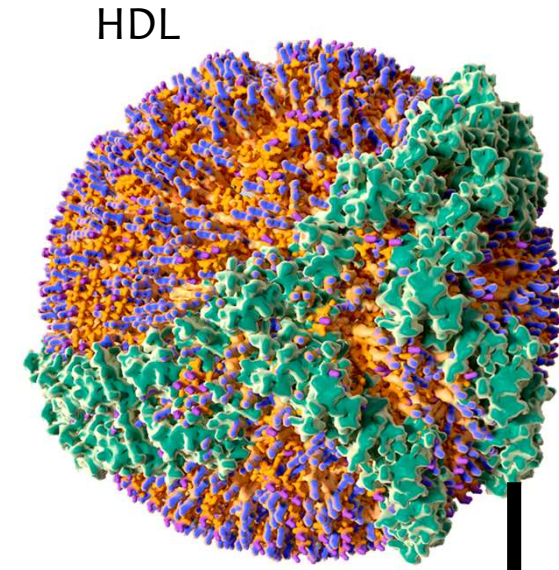
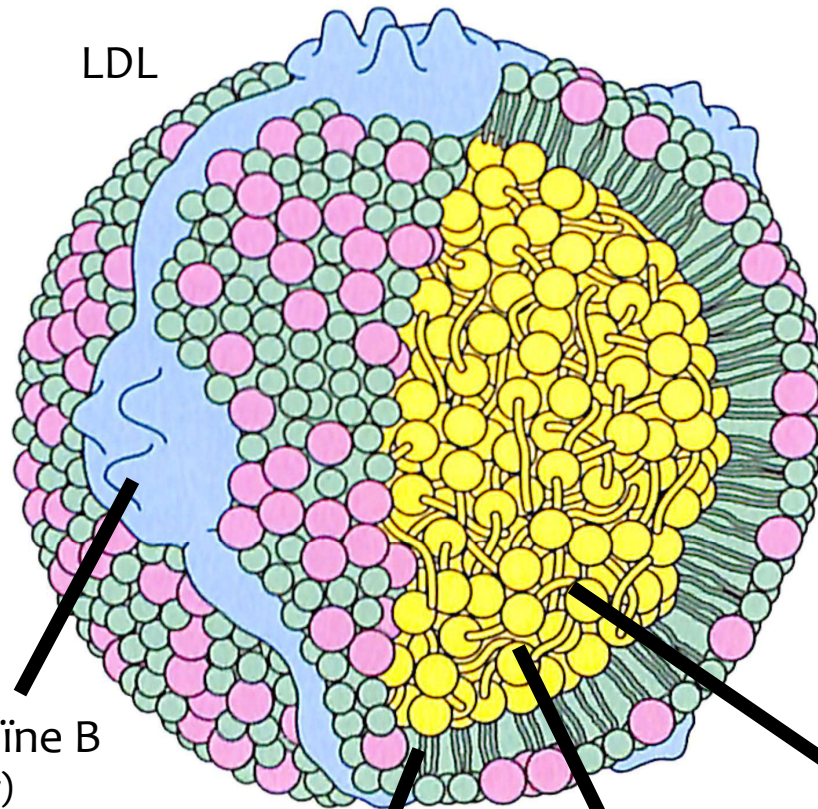
Werkt antipathogeen

Bij LPS in bloedbaan
minder receptoren en
hogere bloedspiegel

Onderdeel van hersenen

Vorming myeline en synapsen
Tijdens zwangerschap en
borstvoeding 25% hoger

Het verschil tussen LDL en HDL



Apolipoproteïne B
(eiwit-anker)

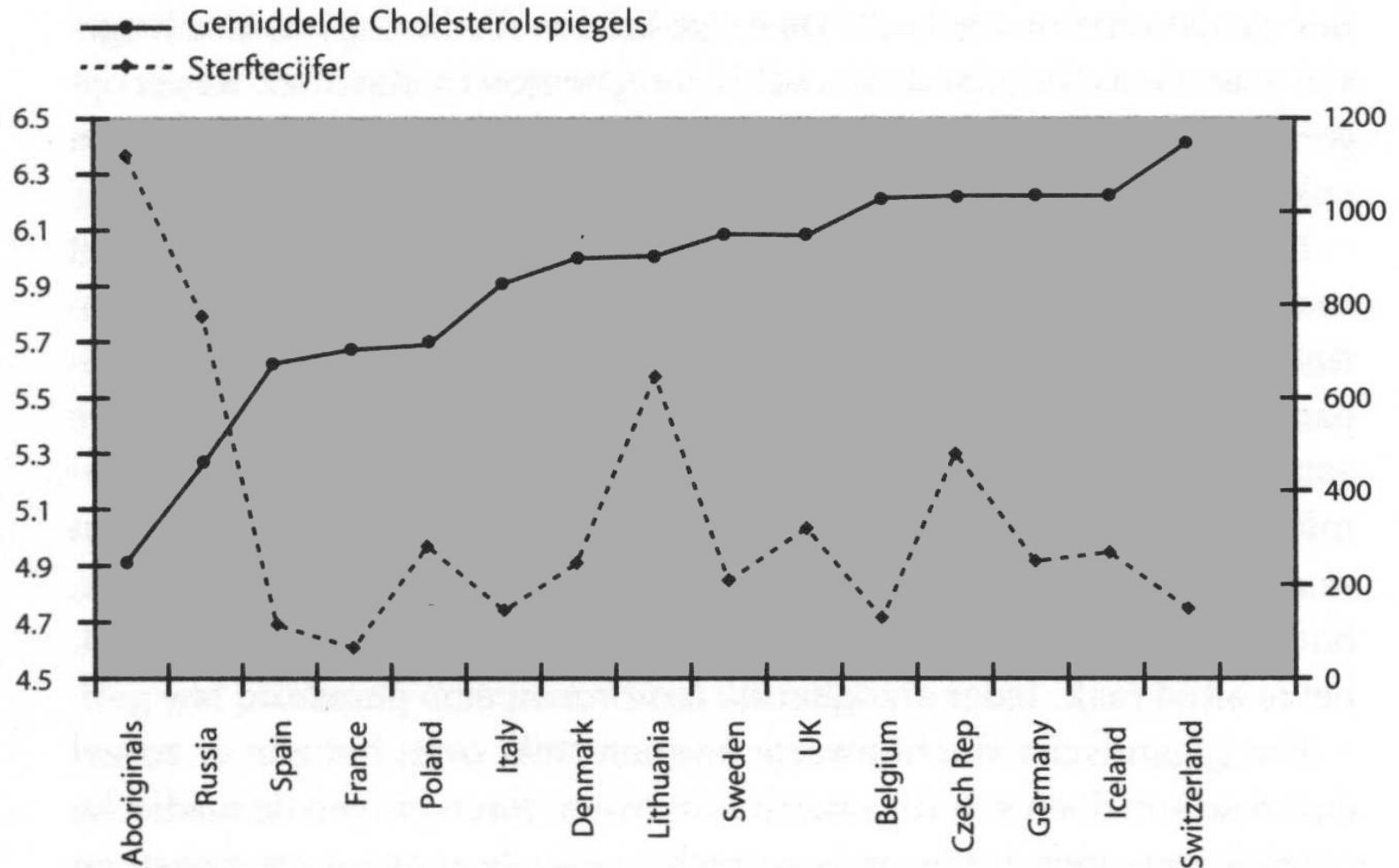
Membraan
(eiwit-vet structuurtje)

Vet
(alle vormen)

Apolipoproteïne A
(eiwit-anker)

Veresterd cholesterol
(slecht oplosbaar in water)

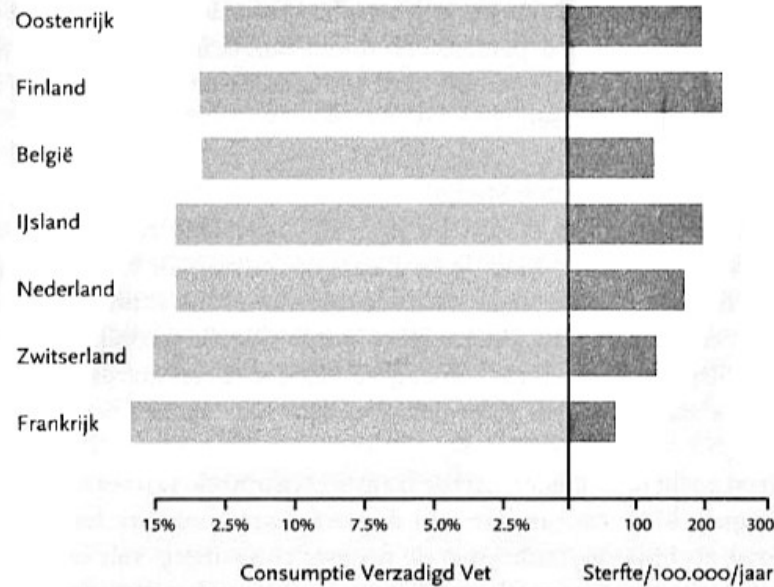
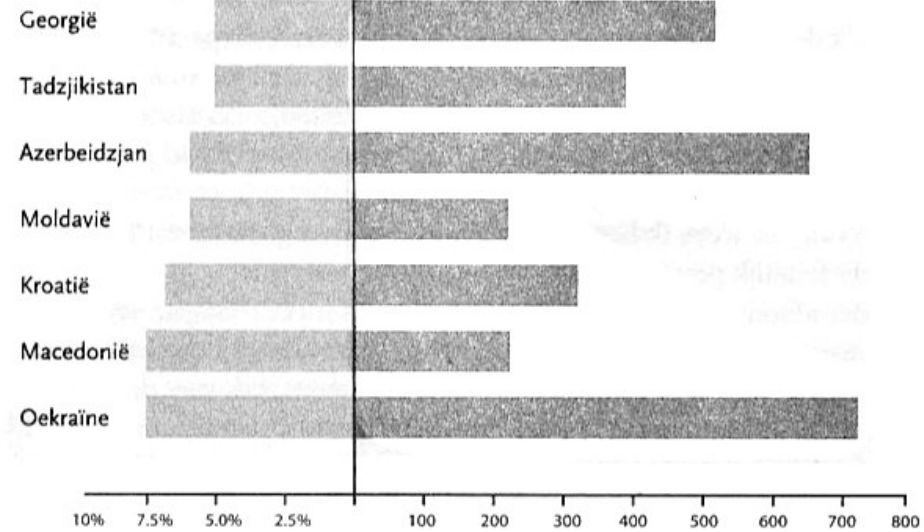
Cholesterolspiegels en gezondheid



Vergelijking: het voorkomen van hart en vaatziekten bij mannen van 35-74 jaar en de gemiddelde cholesterolspiegel in 15 landen

Verzadigd vet is zo gek nog niet

Verzadigde
vetconsumptie



Sterfte door
coronaire
hartziekten

Wat?	Hoe?	Praktisch
Stress minderen	EPA, DHA	Laat je niet gek maken Ga na waar je stressoren zitten gebruik je spieren of je hersenen
Aldosteron minder	Water Mineralen	Gewoon water drinken dus Mineralensupplement
Pathogenen	Warmte Anti-beest	Warme baden, droge sauna Curcuma, Gember, Knoflook, Zeewier, Paddestoelen, Bessen MSM, Magnesiumsulfaat bad



Voeding meer

Groente en fruit
Vis, schaal- en schelpdieren
Wieren, paddenstoelen, bessen
Noten en zaden
Olijfolie, kokosvet



Voeding minder

Suiker (frisdrank, koek, snoep)
Linolzuur (zonnebl-olie, margarines)
Kant- en klaar (pakjes en zakjes)



evenwĳs

Bedankt voor uw aandacht

Dorothe Lueb
Orthomoleculair kPNI docent MSc

