



Cholesterol meting

Cholesterol wordt vaak en makkelijk gemeten. Op basis van een meting wordt vaak besloten om een cholesterol beperkt dieet in te stellen of om cholesterolverlagende medicijnen te gebruiken. Maar hoe betrouwbaar is eigenlijk die meting?

Bij een cholesterolmeting worden 3 tot 4 verschillende waardes gemeten: Het totale cholesterol, de hoeveelheid HDL (High Density Lipoprotein), de hoeveelheid LDL (Low Density Lipoprotein), de hoeveelheid VLDL (Very Low Density Lipoprotein) en de triglyceride waarde. HDL wordt gezien als het 'goede' cholesterol en LDL en VLDL als het 'slechte' cholesterol. Deze drie waarden (HDL, LDL, VLDL) bij elkaar opgeteld vormen het totale cholesterolgehalte. De triglyceride waarde krijgt pas betekenis als er relatief weinig HDL en relatief veel LDL cholesterol in het bloed zit.

Fluctuaties

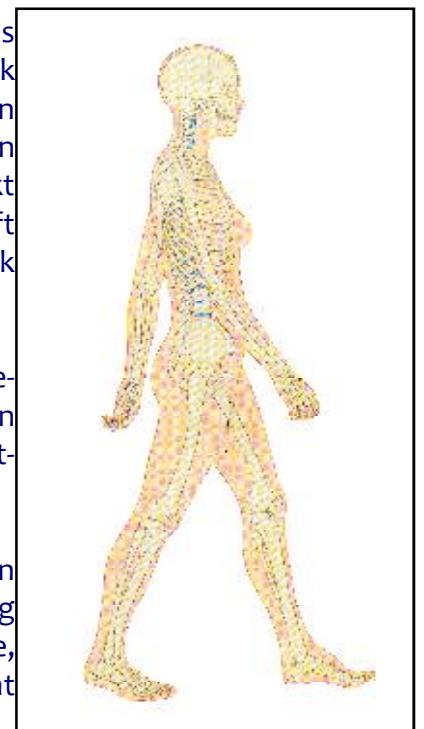
Cholesterol waarden fluctueren sowieso. Van dag tot dag kan de waarde 13% anders zijn (fluctueren), ongeacht het voedingspatroon. Dat betekent dat één waarde niets zegt maar dat er meerdere metingen moeten worden gedaan.

Naarmate de mens ouder wordt, worden ook de natuurlijke cholesterolwaarden hoger. Verhoogde stress (jezelf druk maken voor de meting of net een stresserige dag) geeft een natuurlijk verhoogde waarde. In de tweede helft van de menstruatie cyclus ligt het natuurlijke totaal cholesterol 25% hoger dan in de eerste helft van de menstruele cyclus. Zwangerschap geeft 50% natuurlijke verhoging van de totale cholesterolwaarden. En dat zijn alleen nog maar de meest voor de hand liggende 'menselijke' dingen. De dingen die een mens meemaakt in het dagelijkse leven.

Het cholesterolgehalte reageert ook op dingen die wel door de mens beïnvloedbaar zijn. Roken verhoogt het cholesterol, net zoals het gebruik van hormoonpreparaten (hormoonzalf, corticosteroiden of de pil) en het gebrek aan beweging. Voeding die de dag vóór de meting is gegeten beïnvloed de hoogte van het totale cholesterol (transvet en suiker werkt verhogend, fruit en groente werkt verlagend). Vasten (niet eten) geeft juist verlaagde cholesterolwaarden net zoals Vitamine C en het gebruik van pijnstillers.

En je zal maar een ziekte hebben: een slecht ingestelde diabetes of iemand met een chronische lever-, gal- of nierziekte heeft 'van nature' een verhoogde cholesterol waarde en iemand met een chronische darmontsteking heeft 'van nature' een verlaagde waarde.

Kortom: er zijn zoveel factoren die het cholesterolgehalte beïnvloeden dat een willekeurige meting niet veel zegt. Als een vrouw de 1e meting net ná de menstruatie laat doen en de 2e meting net vóór de menstruatie, kun je op basis van de kale meting concluderen dat het erg slecht gaat





(25% hoger geworden). Doe je het net andersom: de 1e net voor en de 2e net na, dan gaat het juist erg goed! (25% lager geworden). Laat je je cholesterol in een periode dat je veel beweegt en geen stress hebt (wandelvakantie) meten dan zijn het mooiere waardes dan wanneer je ze laat meten als je weer een weekje aan het werk bent en iedereen weer wat van je gedaan wil hebben. Heb je bovendien net een flinke ruzie thuis dan kun je het helemaal wel schudden.....

Waar moet je op letten

Het totale cholesterol is een optelsom van HDL, LDL en VLDL. Hoge HDL waardes geven een hoog totaal cholesterol. Hoge LDL waardes geven ook een hoog totaal cholesterol. Maar HDL is juist goed, en LDL is juist slecht. Zou je nu alleen uitgaan van de totale cholesterolwaarden dan kun je de plank behoorlijk mislaan. Probeer altijd het totaal cholesterol én HDL of het totaal cholesterol én LDL te laten meten. Dat zegt tenminste iets.

Referentiewaardes

De verhouding HDL - LDL zegt meer dan de hoogte van het totaal cholesterol. Referentiewaardes zijn niet meer dan een indicatiegrootheid en geven niet aan wat voor een bepaald persoon echt specifiek optimaal is. De onderstaande referentiewaardes komen uit Roche Diagnostics GMBH, Mannheim (2004).

Referentie waardes ideaal:

HDL moet hoger zijn dan 1 mmol/ltr (bij volwassenen tot 60 jaar).

LDL moet lager zijn dan 4 mmol/ltr (bij volwassenen tot 60 jaar).

Het totaal cholesterol moet lager zijn dan 5,2 mmol/ltr.

Ouder dan 60 jaar moet het totaal cholesterol lager zijn dan 8,3 mmol/ltr

De ideale verhouding HDL- LDL is 1:4 (LDL is niet meer dan vier keer zo hoog dan HDL)

Referentie waardes verhoogd:

Bij een totaal cholesterol hoger dan 6,3 wordt gesproken over verhoogde waardes

De LDL waardes zijn meer dan 4x zo hoog dan de HDL waardes

De triglyceride waardes zijn hoger dan 2,30 mmol/ltr

Te lage waardes:

Onderzoek toont aan dat mensen met een te lage cholesterolspiegel vaker leiden aan depressies of agressies. Bovendien is zijn te lage cholesterolwaardes vele malen schadelijker dan te hoge cholesterolwaardes. Zolang de verhouding LDL- HDL goed is (LDL niet meer dan 4x zo hoog dan HDL) is de hoogte van het totale cholesterol nauwelijks van belang (extremen uitgezonderd).

Besef dat referentiewaardes telkens aangepast worden en dat dit gebeurt door een commissie die grotendeels bestaat uit vertegenwoordigers van de farmaceutische industrie. Een kleine aanpassing levert meteen heel veel klanten (dus handel) op. De samenstelling van de commissie is jaren geleden ter discussie gesteld door een aantal vooraanstaande wetenschappers. Helaas heeft dat niet tot verandering(en) geleid. En nee, het is geen slordigheid; ik heb met opzet de referentiewaardes van 2004 gebruikt.



Tot slot

Laat nooit totale cholesterolwaarden vergelijken, dit is nietszeggend. Laat ook nooit een meting waarbij naar alle waardes is gekeken vergelijken met een meting waarbij alleen gekeken is naar het totale cholesterol; ook nietszeggend. Bekijk *altijd* het totale cholesterol in relatie tot óf HDL óf LDL.

Een totaal cholesterol van 7 met een HDL van 3 en een LDL van 4; daar is helemaal niks mis mee. Sterker nog, dat is vele malen gezonder dan een totaal cholesterol van 5 met een HDL van 0,5 en een LDL van 4,5.

Nb: veel sporten geeft een verhoging van HDL én van het totaal cholesterol. Topsporters kunnen enorm hoge totaal cholesterolwaardes bereiken (hoger dan 10) waarbij de HDL waardes bijna 50% kunnen uitmaken van het totaal cholesterol. Ze hebben dus bij die hoge totaalwaardes hele lage LDL waardes - en dat is supergezond!

Boekentip

De boeken van Gabor Lenkei zijn (ook voor mensen die helemaal niet op de hoogte zijn van de werking van het lichaam en andere medische zaken) goed leesbaar en geven veel verhelderende informatie. Bijvoorbeeld: het boekje 'Cholesterol is niet schadelijk'.