

Cholesterol, 5 tips om het je vriend te noemen

Zou jij aan de medicijnen gaan als de huisarts een cholesterolwaarde hoger dan 3 bij jou zou constateren? Want volgens de protocollen, die door de farmaceutische industrie worden bepaald, moet de huisarts dat doen. Maar is dat echt nodig? En is cholesterol levensbedreigend? Hoe het precies zit met cholesterol, en of het nou je vriend is of je vijand, lees je in deze blog.

Cholesterolwaarde; een momentopname

Het allerbelangrijkste om te weten is dat je lichaam cholesterol aanmaakt in de hoeveelheid die jouw lichaam op dat moment nodig heeft. Dat wordt gedaan door je lever. Daarom is cholesterol niet schadelijk voor je gezondheid. Het is zelfs een hele nuttige stof die nodig is om je zenuwen en hormonen goed te laten functioneren. Ervaar je een periode met veel stress, dan zal je lever het cholesterolgehalte in je lichaam verhogen om uit het cholesterol het anti stress hormoon cortisol aan te kunnen maken. Laat je net op dat moment je cholesterol meten, dan krijg je een hele hoge waarde te zien. Dat kan enkele weken later wel weer anders zijn. Toen ik laatst terugkwam van een paar weken vakantie was mijn cholesterolwaarde met 2 punten gedaald. Die waarde is trouwens sowieso heel persoonsgebonden. Je kunt niet zeggen dat iedereen op de hele wereld aan één waarde moet voldoen. Het ene lichaam is nou eenmaal anders dan het andere.

Laaggradige ontstekingen

Cholesterol helpt ook je aderen te beschermen tegen de gevolgen van laaggradige ontstekingen. Ontstekingen zijn de oorzaak van de meest voorkomende ziektes. Zo'n laaggradige ontsteking kan minuscule scheurtjes aan de binnenkant van de wanden van je bloedvaten veroorzaken. Op het moment dat je lichaam dit constateert, komt het in actie. Het is alsof je ergens in je lichaam een brandje hebt waarbij de brandweer moet uitrukken. De lever gaat meer cholesterol produceren wat de binnenkant van je bloedvaten weer glad maakt. Dat lijkt een beetje op plamuren. Zo zijn je bloedvaten beschermd tegen de gevolgen van de ontstekingen. Stel je voor dat je op dat moment cholesterolverlagende medicijnen gaat gebruiken. Dan blokkeer je de natuurlijke helende werking van je lichaam en veroorzaak je een grotere kans op hart- en vaatziekten. De ontstekingen zijn hiermee nog niet verdwenen. Die moeten we zélf te lijf gaan door de leefstijl aan te passen.

Te weinig is ziekmakend

Recente onderzoeken wijzen erop dat er meer mensen overlijden aan te weinig cholesterol dan aan een teveel ervan. Want cholesterol heeft een duidelijke functie in je lichaam en als je daar de rem opzet in de vorm van cholesterolverlagende medicijnen, dan veroorzaak je juist problemen! Als jij de kozijnen van je huis schildert om ze te beschermen tegen regen en felle zon, dan laat je toch ook niet toe dat iemand de verf er weer afkrabt? En dan nog maar te zwijgen van veel voorkomende zeer nare bijwerkingen van cholesterolverlagende medicatie.

Vitamine D

Een minder bekende functie van cholesterol is de aanmaak van vitamine D. Vitamine D is een van de weinige vitamines die ons lichaam zelf kan maken. Met behulp van zonlicht wordt in de huid cholesterol omgezet in vitamine D. Dus cholesterol is de basisstof van vitamine D. Nog een reden om niet bang te zijn voor cholesterol.

Verhoogd cholesterol door vet eten?

Er wordt vaak beweerd dat je van vet eten een (te) hoog cholesterol krijgt, maar dit is niet waar. We mogen gerust wat vet binnen krijgen. Alleen margarine en halvarine zijn geen goede producten omdat hier een hoge dosis omega 6 inzit. Wanneer je geen goede balans hebt in je lichaam van omega 3 en 6 kan dit juist weer ontstekingen veroorzaken. Van goede vetten, zoals roomboter en kokosolie, krijg je geen last van een verhoogd cholesterol. Het is zelfs goed voor je. Als je nooit vet eet wordt je gal (die vet uit je lichaam afvoert) traag en kan hij zijn werk niet meer goed doen.

Cholesterol ondersteunt de celwanden

Ook op celniveau is cholesterol belangrijk voor je. Op de celwanden zitten receptoren die de functie hebben om stofjes te herkennen die wel of niet in de cel mogen worden opgenomen. Dat is eigenlijk te vergelijken met de receptie bij een groot gebouw. Daar wordt door de receptionist bepaald wie door mag lopen en wie nog moet wachten. Daar komt het woord receptor vandaan. Als er te weinig cholesterol in je bloed zit, dan hebben de receptoren voor cholesterol te weinig te doen en verleren ze hun belangrijke taak. Als er dan een keer teveel cholesterol in het bloed zit, wordt dat niet meer in de cel gelaten en blijft de waarde in het bloed te hoog. De receptoren hebben afgeleerd wat ze moeten doen. Daar zit het probleem.

Vijf redenen op een rijtje waarom cholesterol van levensbelang is

Cholesterol is dus levensreddend en wel om 5 redenen:

1. Het is van levensbelang omdat het zenuwen en hormonen helpt op te bouwen
2. Cholesterol plamuurt scheurtjes in je bloedvaten dicht en beschermt daardoor de vaatwanden tegen de schade door ontstekingen
3. Samen met zonlicht zorgt cholesterol voor de aanmaak van vitamine D
4. Het helpt je gal zijn werk te doen
5. Het helpt de receptoren op je celwanden hun functie uit te blijven oefenen

In plaats van je druk te maken over een te hoog cholesterol, mag je juist blij zijn dat je lichaam dit zo prachtig regelt en je cholesterol alleen verhoogt op het moment dat het nodig is. Als alles goed gaat, zal de lever er vanzelf weer minder van gaan aanmaken. Wat belangrijk is o.a. om voldoende te bewegen, stress binnen de perken te houden en te investeren in gezond eten. Daardoor hebben laaggradige ontstekingen minder kans en kan de lever andere belangrijke taken vervullen. En wees gerust, bij gezonde voeding hoor óók best wel eens een lekker gebakken eitje met spek. Of een biologisch stukje vlees gebakken in de roomboter. Wissel het vooral af met veel groente en dagelijks 2 porties fruit.