

Cholesterolgehalte in het bloed meten

Ken je LDL-, HDL- en triglyceridenwaarden

Willem L. Middelkoop

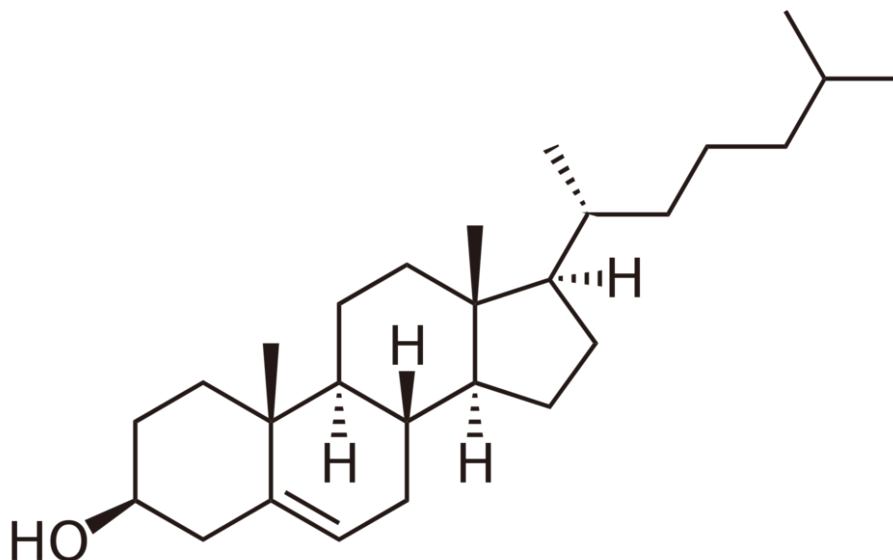
28 jan. 2020



Deze week ben ik naar de dokter geweest om mijn bloed te laten onderzoeken, om mijn cholesterolwaarden te bepalen. De afgelopen jaren ben ik steeds meer aandacht gaan besteden aan mijn gezondheid. Nadat ik mijn levensstijl flink heb verbeterd, vroeg ik me af hoe mijn waarden eruit zagen.

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige, wasachtige stof in je bloed. Je lichaam maakt cholesterol aan in de lever. Als je voedsel van dieren eet, zoals vlees of zuivelproducten, krijg je meer cholesterol binnen dan je lichaam nodig heeft.



Chemische structuur van cholesterol

Als je te veel cholesterol in je lichaam hebt, kan het zich ophopen in de wanden van je slagaders. Dit wordt 'plaque' genoemd en het kan uiteindelijk verharden, een proces dat atherosclerose heet. Dit zorgt ervoor dat je slagaders smaller worden, waardoor het moeilijker wordt voor bloed om door je bloedvaten te stromen.

Het probleem met te veel cholesterol is dat je het niet merkt totdat je (ernstige) problemen krijgt, zoals ernstige pijn op de borst en hartaanvallen. Het is natuurlijk beter om hier niet op te wachten en er nu aandacht aan te besteden!

Cholesteroltest

Het testen van je cholesterolwaarden kan het beste via je huisarts. Zij zullen een gestandaardiseerde bloedtest (een "lipidenprofiel" genoemd) uitvoeren die het volgende meet:

- **Low-density lipoproteins (LDL):** Dit wordt beschouwd als het 'slechte cholesterol' omdat het de plaque-opbouw veroorzaakt.
- **High-density lipoproteins (HDL):** Dit wordt beschouwd als het 'goede cholesterol' omdat het slecht cholesterol van het bloed naar de lever transporteert waar het wordt uitgefilterd.
- **Triglyceriden:** Dit zijn het eindproduct van het verteren en afbreken van vetten in voedsel. Ze worden gebruikt om je lichaam energie te geven. Ze worden op verschillende plaatsen opgeslagen voor het geval ze later nodig zijn.

Voordat je bloed wordt afgenomen, moet je 9 tot 12 uur vasten. Dit vermindert de directe invloed van voedsel op de inhoud van je bloedbaan, wat zorgt voor een schonere en gemakkelijker te vergelijken meting.



Pleister na bloedafname voor de cholesteroltest

Resultaten

Na het afnemen van de bloedtest wordt het monster naar het laboratorium gestuurd voor analyse. Dit resulteert in een lipidenprofiel dat je niveaus van HDL, LDL, triglyceriden en totaal cholesterol bevat.

Daarnaast heeft mijn huisarts ook de bloedsuiker in mijn test opgenomen. Het is een andere indicator voor cardiovasculair risico, gekoppeld aan diabetes.

Referentiewaarden

Volgens de Nederlandse Hartstichting zijn de volgende [waarden goed](#):

- **totaal cholesterol:** bij voorkeur lager dan 5.0 mmol/l
- **LDL cholesterol:** bij voorkeur lager dan 3.0 mmol/l
- **HDL cholesterol:** moet hoger zijn dan 1.0 mmol/l voor mannen, 1.2 mmol/l voor vrouwen
- **Triglyceriden:** bij voorkeur lager dan 1.7 mmol/l

Volgens het Diabetesfonds zijn de [volgende glucose waarden](#), gemeten na het vasten, referentiepunten:

- Lager dan 6.1 mmol/l: geen diabetes
- Tussen 6.1 en 6.9 mmol/l: pre-diabetes
- Meer dan 6.9 mmol/l: diabetes

Mijn Resultaten

Ongeveer twee weken na de bloedafname waren mijn resultaten beschikbaar. Ik belde de huisartsenpraktijk en ontving de volgende waarden:

BLOOD TEST RESULTS: WLM					JAN 2020
	TOTAL mmol/l	HDL mmol/l	LDL mmol/l	RATIO	TRI CHL mmol/l
Cholesterol	5.3	1.3	3.7	9.1	0.7
Glucose	4.9				

Resultaten van mijn cholesterolbloedtest

Zoals je kunt zien, worden mijn totale cholesterol en LDL-cholesterol (de slechte) als te hoog beschouwd. De andere waarden zijn (erg) goed. Zonder iets te voelen, is mijn cholesterol te hoog.

Conclusie

Laat je bloed testen, ken je cijfers. Het is de enige manier om te weten waar je staat. Wat de resultaten ook mogen zijn, het zou zelden een reden tot paniek moeten zijn - vooral als je jonger bent. Hoewel mijn cholesterol nog steeds iets te hoog is, weet ik dat het veel erger moet zijn geweest gezien mijn oude gewoonten.



Voor en na verandering van mijn levensstijl - twee verschillende Willems

De afgelopen jaren heb ik mijn levensstijl aanzienlijk veranderd en veel meer zorg besteed aan mijn lichaam. Ik voel me beter dan voorheen. Ik ben meer dan 25KG afgevallen en mijn fysieke conditie blijft verbeteren. Behandel je lichaam goed, wacht niet tot het te laat is!