

Misverstanden rondom Cholesterol en Cholesterol-verlagende medicijnen

Naar aanleiding van de recente enorm negatieve publiciteit rondom de medicijnen tegen een te hoog cholesterol-gehalte in het bloed, leg ik op verzoek van een aantal patiënten in dit document uit hoe een te hoog cholesterol-gehalte kan ontstaan en wat u er zelf aan kunt doen.

Om te beginnen raad ik u aan het boekje "De Cholesterolleugen" door prof. Dr. W. Hartenbach te lezen.

Het streven naar cholesterolverlaging is voor de farmaceutische industrie, artsen en de margarinefabrikanten een miljardenbusiness geworden, maar volgens de inzichten van prof. Hartenbach en enkele andere belangrijke wetenschappers volstrekt overbodig, schadelijk en vaak zelfs levensgevaarlijk. Slechts weinigen weten hoe groot de misleiding door de 'cholesterolmaffia' werkelijk is. In dit voor het grote publiek geschreven boek veegt prof. Hartenbach de vloer aan met de heersende opvattingen over cholesterolverlaging en benadrukt hij juist de grote betekenis en de positieve invloed van cholesterol op onze stofwisseling. Hij levert het bewijs dat arterio-sclerose en hartinfarcten niets met cholesterolniveaus te maken hebben en geeft aan hoe we deze ziekten kunnen voorkomen.

Cholesterol

Ondanks de slechte naam is cholesterol voor ons lichaam een absoluut noodzakelijke stof.

Het is een vetachtige stof die als bouwstof dient voor de opbouw van bijvoorbeeld de celwand, Vitamine D, sex- en geslachtshormonen, of gal.

Oorzaken van te hoog cholesterol

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, nemen we niet zoveel cholesterol op door het voedsel, maar wordt de meeste cholesterol door de lever aangemaakt.

Wat we wèl opnemen door het voedsel zijn Triglyceriden, een ander soort vet.

De darm heeft namelijk maar een beperkte capaciteit om cholesterol op te nemen, maar is wèl zeer efficiënt in de opname van triglyceriden uit de voeding.

Triglyceriden is de chemische naam voor wat in de volksmond 'vet' genoemd wordt, zoals boter of slaolie. Er zijn 'goede' en 'slechte' Triglyceriden.

De kwaliteit van triglyceriden wordt bepaald door de verschillende vetzuren waaruit ze zijn opgebouwd, daarom worden triglyceriden onderverdeeld in

- Verzadigde vetten (zoals in boter)
- Enkelvoudig onverzadigde vetten (zoals in olijfolie)
- Meervoudig onverzadigde vetten (zoals linolzuur en visolie).

Verzadigde vetten

Verzadigde vetten zorgen er in ons lichaam voor dat het cholesterolgehalte in het bloed stijgt. Verzadigde vetten worden vooral gevonden in dierlijke producten. Hierbij moet je denken aan roomboter, kaas en melkproducten, vet rundvlees en chocola. Over het algemeen kan gesteld worden dat verzadigde vetten bij kamertemperatuur gestold (hard) zijn.

(Meervoudig) Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetten kunnen er juist voor zorgen dat het cholesterolgehalte in het bloed daalt. Deze vetten zijn meestal vloeibaar bij kamertemperatuur en komen vooral uit plantaardige producten.

Er worden veel onverzadigde vetten gevonden in olie, sla-dressing, vis en noten.

Om te zorgen voor een bepaalde balans, voegt de lever aan triglyceriden een bepaalde hoeveelheid cholesterol toe, zodat het bruikbaar wordt voor het lichaam, en de bloedbaan ingestuurd kan worden. Deze cholesterol komt maar voor een klein gedeelte uit ons voedsel en wordt voor het grootste deel door de lever zelf gemaakt.

Dus aanbod van grote hoeveelheden triglyceriden aan de lever (door veel vet te eten) zorgt er direct voor dat het cholesterolgehalte van het bloed stijgt, doordat de lever extra cholesterol moet aanmaken.

Overconsumptie van (verzadigd) vet is dus een belangrijke oorzaak van een hoog cholesterogehalte, maar verder spelen ook een belangrijke rol:

- Stress
- Roken
- Geraffineerde suiker
- Koffie; zelfs gematigd koffiedrinken (2 kopjes per dag) verhoogd het cholesterolgehalte.

Gevolgen van te hoog cholesterol

- Aderverkalking en daardoor Hart- en vaatziekten.
- Hoge bloeddruk
- Vorming van bloedpropjes

Wat is LDL, HDL en VLDL?

Cholesterol en triglyceriden worden in de darm opgenomen door de darmcellen.

Om te zorgen dat "het vet" niet blijft drijven op het bloed, verpakken de darmcellen het cholesterol en de triglyceriden eerst in speciale transportdeeltjes.

De drie meest bekende transportdeeltjes (lipoproteïnen) zijn:

- VLDL – Very-Low-Density Lipoproteïne
- LDL – Low-Density Lipoproteïne
- HDL – High-Density Lipoproteïne

Met cholesterol wordt eigenlijk *al het cholesterol* bedoeld dat verpakt zit in één van deze drie deeltjes; LDL-cholesterol is dus gewoon cholesterol dat verpakt zit in LDL.

Ook triglyceriden worden in deze transportdeeltjes verpakt.

"Een verhoogd cholesterolgehalte", zonder verdere uitleg, zegt dus eigenlijk weinig. Het is veel beter aan te geven welk specifiek cholesterolgehalte, LDL, HDL of VLDL verhoogd is. Van al het cholesterol in het bloed zit ongeveer 75% in het LDL, 20% in het HDL en 5% in het VLDL. In feite bepaalt het LDL-cholesterolgehalte dus voor het grootste gedeelte het 'totale' cholesterolgehalte of gewoon het cholesterolgehalte zoals dat bij ons gemeten wordt.

Hoe kunnen we met voeding het Cholesterolgehalte verlagen?

De simpelste manier om vet en cholesterol in het bloed te verlagen is de consumptie van plantaardige producten te verhogen en die van dierlijke oorsprong te verlagen.

De voedingsmiddelen die hieronder genoemd worden, staan bekend om de cholesterol-verlagende werking in bloed en bloedvaten, en reinigen zodoende het bloed en de bloedvaten.

- Lecithine
  - In de meeste groenten
  - In bonen, m.n. sojabonen en mungbonen, maar ook in erwten en linzen
- Vitamine E
  - plantaardige oliën, soja bonen, broccoli, spinazie, noten, volkoren producten, eieren en margarine.

- Vitamine C
  - fruit, groenten (met name in koolsoorten), aardappelen, peterselie, citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien.
- Niacine (= nicotinezuur of Vitamine B3)
 

Het lichaam maakt zelf niacine uit het aminozuur tryptofaan, dat een bestanddeel is van alle eiwitten in de voeding.

  - Vlees, vis, volkorengraanproducten, groenten en aardappelen.
- Plantaardige vezels
 

Met name plantaardige vezels in volkoren granen reduceren vet in het bloed en voorkomen aderverkalking.

Het eten van volkoren granen geeft een beter resultaat dan het eten van enkel de vezels ervan. Alle volkoren granen werken goed, zij bevatten naast vezels ook nog Vitamine B3 en Vitamine E. Het beste werken de granen met een licht bitter smaak.

  - Rogge
  - Haver
  - Quinoa
  - Amaranth
- Zeewier
- Haver
 

Doe 2 eetlepels havervlokken en een klein beetje zout in 1 liter water en laat 30 minuten tot 2 uur koken (langer koken maakt het dikker en voedzamer). Eet het warm of op kamer temperatuur.
- Pectine
 

Pectine elimineert cholesterol uit het spijsverteringssysteem, omdat cholesterol zich bindt aan pectine en op die manier uit je lichaam verwijderd wordt.

Pectine is een vezel die o.a. voorkomt in appels, kersen, en wortels.

Als je last hebt van hoge cholesterol, is het goed om dagelijks een appel eten.

Verder verwijderd pectine ook giftige metalen zoals lood en kwik en de resten van bestralingstherapie.

Rijstolie of rijstvliesolie (Rice Bran oil) (13)

De rijstolie wordt gewonnen uit het dunne vliesje tussen de korrel en de huls van zilvervliesrijst. Dit vliesje bevat o.a. vitaminen, proteïnen, mineralen en lecithine.

Het is geschikt voor consumptie en heeft geen uitgesproken smaak of geur en een hoog rookpunt van 255°C, waardoor het zeer geschikt is om eten te bereiden bij hoge temperaturen.

Rijk aan vitamine E, een antioxidant dat excessief vet en cholesterol in het lichaam verlaagt en een grote bescherming biedt tegen tumoren

Rijk aan gamma oryzanol, een antioxidant welke mogelijk hartaanvallen te voorkomen en eveneens een cholesterolverlagende werking heeft.

Bevat verschillende soorten vet(zuur), waarvan 47% enkelvoudig onverzadigd, 33% meervoudig onverzadigd en 20% verzadigd.
- Geelwortel (turmeric, curcumin)
  - Verlaagd cholesterol en remt de replicatie van het Hiv-virus.
  - Heeft een ontstekingsremmende werking (Reumatoïde artritis)
  - Antioxidant
  - Beschermt de lever tegen toxinen
  - Verbeterd eiwitvertering

Reduceert intra-uteriene tumoren, lost galstenen op verhoogt flexibiliteit van ligamenten, reduceert menstruatiepijn.

- Tarwegras  
 Tarwegras verlaagd cholesterol en ontgift bloed, lever en dikke darm  
 Tarwegras is jonge tarwe. Ze kan (thuis) worden gekweekt in een ruime lage bak bijvoorbeeld. Het gras is na een dag of tien klaar om te worden geoogst. Het geoogste gras kan worden gekauwd (langdurig, als kauwgom, 't gras niet doorslikken), of er kan sap van worden gemaakt. Het sap heeft een prachtige smaragd-groene kleur, en de smaak is zoet, heel apart. De eigenschap van tarwegras is dat het 't lichaam zowel voedt als herstelt. Tarwegras is zeer effectief in het ontgiften van het bloed, de lever en de dikke darm.  
 Groen plantaardig voedsel heeft een alkaliserend effect op het lichaam, en schept daardoor de voorwaarden voor een uitstekende gezondheid. (er zijn veel chronische kwalen, die veroorzaakt worden door overmatige verzuring). De therapeutische bijdrage die tarwegras levert kan worden toegeschreven aan de zuurstof-bindende werking van het chlorofyl dat 't bevat, en ook aan het complete spectrum van vitaminen en mineralen, aminozuren, enzymen en essentiële vetzuren. Meer dan 80 enzymen zijn in tarwegras aangetroffen.
- Bittere smaak  
 Voedsel met een bittere smaak ontdoet de arteriën van vet en cholesterol, en neigt naar het verlagen van de bloeddruk (selderij m.n.). Verder maakt het ook de lever schoon en versterkt het longen en nieren.  
 Let op: magere dunne nerveuze mensen moeten een bittere smaak vermijden.  
 Bitter voedsel:
  - Alfalfa (= vader van al het voedsel)
  - Bittere meloen:
 

De pitten zijn het bitterst, maar bezitten de meeste potentie als medicijn. In Thailand snijden ze ze in plakjes met pitten. In Japan geven ze de voorkeur eraan om de pitten te verwijderen. Vervolgens worden de plakjes met veel soja-saus en chili's gebakken in de olie. Je kunt het ook in een groente curry bereiden, maar maak de curry dan een beetje zoutig om de bittere smaak eruit te halen. Erg lekker bij de rijst.
  - Romaine sla
  - Rogge

Bitter en zoet: Amaranth, asperges, selderij, sla, papaja, Quinoa  
 Bitter en pittig: Citroenschil, blaadjes van radijs, lente-ui, koolraap, witte peper  
 Bitter en zuur: Azijn
- De witte binnenkant van paprika's, het hart van een kool, de pulp en de witte binnenschil van citrusfruit, werken samen met vitamine C om de bloedvatwanden te versterken.



## OMEGA-3 VETZUREN

Omega-3 vetzuren verminderen de effecten van schadelijk vet en opgehoopt cholesterol in bloed- en bloedvaten. Omega-3 vetzuren

- o Maken het bloed minder dik en verminderen verstoring in de bloedcirculatie
- o Verlagen het vetniveau
- o Verminderen de vorming van bloedpropjes
- o Verlagen de bloeddruk
- o Voorkomen hartinfarcten en CVA's

De belangrijkste omega-3 vetzuren voor het (menselijke) lichaam zijn:

ALA: Alfa-linoleenzuur

EPA: Eicosapentaëenzuur

DHA: Docosahexaëenzuur

EPA en DHA zitten volop in vis en ondersteunen elkaar bij vernieuwen van de vaatwanden

Verder versterken Omega-3 vetzuren het immuunsysteem, waardoor ze o.a. gebruikt worden ter voorkoming en genezing van AIDS, kanker, reumatische artritis, colitis ulcerosa, bronchiale astma, psoriasis, vergrootte prostaat en migraine.

Bronnen van Omega-3 vetzuren

- Vis .De meeste Omega-3 vetzuren zitten in

- o Zalm
- o Makreel
- o Sardien

Andere goede bronnen zijn

- o Haring
- o Ansjovis
- o Pilchard (soort sardine)
- o Botervis
- o Meerforel of regenboogforel
- o Tonijn

- Alfa-linoleenzuur

Dit is een plantaardige olie, waarin doorgaans minder pesticiden en PCB's zitten dan in dierlijke (vis) olie.

Alfa-linoleenzuur wordt door het lichaam langzaam omgezet in EPA en DHA.

Bronnen van alfa-linoleenzuur zijn:

- o Lijnzaad of lijnzaadolie (53% van zijn olie is Alfa-linoleenzuur); gebruik wel lijnzaadolie die gemaakt is bij lage temperatuur, zonder blootstelling aan zuurstof of licht (reform) en koel bewaard is, anders doet hij meer kwaad dan goed. Lijnzaad zorgt bovendien voor een goede darmwerking.

Gebruik:

- 4 eetlepels gemalen lijnzaad bij de maaltijd, of
- E eetlepels gewelde lijnzaad (4 tot 8 uur in water wellen), grondig kauwen zonder ander voedsel in de mond, of
- 1 maal daags een eetlepel lijnzaadolie tijdens de maaltijd.

- o Hennepzaad (20%)
- o Pompoenzaad (15%)
- o Koolzaad (10%)
- o Sojabonen (tofu en tempeh) (8%)
- o Walnoten (5%)
- o Donkergroene groenten (chlorofyl bevat Alfa-linoleenzuur)
- o Melk en vlees van (liefst geiten en schapen) die buiten grazen

- Chlorella: Reduceert cholesterol en voorkomt aderverkalking doordat het veel Alfa-linoleenzuur bevat.

Wanneer verzadigd vet en cholesterol niet uit het dieet verwijderd worden of het verlagen van je cholesterol gaat te langzaam, dan is de consumptie van extra Omega-3 capsules verstandig.