

Aangeboden door:

Lunterse Apotheek  
Stationsstraat 27  
6741 DH LUNTEREN

# nieuwsbrief Hoog Cholesterol

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

Oktober 2011

De Nieuwsbrief Hoog Cholesterol informeert u over nieuwtjes en achtergronden die met cholesterol en hart- en vaatziekten te maken hebben.

## Wetenschappelijk onderzoek 'hartnodig'

Al bijna 50 jaar investeert de Hartstichting in wetenschappelijk onderzoek naar de opsporing, behandeling en genezing van hart- en vaatziekten. Toch is er nog heel veel wat wij niet weten; wetenschappelijk onderzoek blijft dus heel belangrijk. In deze nieuwsbrief willen wij met u delen wat wij nog niet weten over hart- en vaatziekten bij vrouwen, een nieuw medicijn bij te hoog cholesterol en de effecten van chocola op hart- en vaatziekten. In onze campagne 'We hebben je hart nodig' vraagt de Hartstichting het Nederlands publiek om geld, waarmee wetenschappelijk onderzoek naar hart- en vaatziekten bij vrouwen gefinancierd wordt. Meer weten over de campagne? Kijk op [www.wehebbenjehartnodig.nl](http://www.wehebbenjehartnodig.nl)

## Verskil hart- en vaatziekten tussen mannen en vrouwen

In een vorige nieuwsbrief kon u lezen over verschillen in het ontstaan van hart- en vaatziekten bij mannen en vrouwen, het verschil in communiceren over klachten en het verschil in leeftijd waarop de cholesterolwaarde het hoogst is. Deze

nieuwsbrief gaat over de menopauze en het risico op hart- en vaatziekten.

Hoe ouder mensen worden, hoe meer kans ze hebben op het krijgen van een hart- of vaatziekte. Dat geldt voor mannen en vrouwen. Opvallend is dat bij vrouwen vanaf ongeveer 50 jaar - de leeftijd waarop de menopauze intreedt - het aantal nieuwe gevallen sneller stijgt dan daarvoor. Hierdoor is de gedachte ontstaan dat vrouwen tot de menopauze beschermd zijn tegen hart- en vaatziekten en dat de vrouwelijke hormonen hierbij een rol spelen. In een aantal studies is inderdaad een hoger risico op hart- en vaatziekten gevonden bij vrouwen na de menopauze in vergelijking met vrouwen voor de menopauze. In andere studies werd dit niet gevonden. Waar wel een relatie tussen bestaat is de leeftijd waarop de menopauze intreedt en het risico. Een vrouw die vroeg in de menopauze komt (onder de 40 jaar), heeft een hoger risico op een hart- of vaatziekte dan een vrouw die rond haar 50e in de menopauze komt.

Door hormonale veranderingen tijdens de menopauze verschuift het vet van de bovenbenen en heupen naar de buik. Ook stijgt het cholesterolgehalte, waarvan het 'slechte' LDL-cholesterol het snelst. Het 'goede' HDL-cholesterol daalt iets. Bovendien stijgt de bloeddruk vaak tijdens en na de menopauze.

Dit alles leidt tot een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Bent u in de overgang of er weer uit? Dan is onze boodschap: Ken uw risicofactoren! Vraag uw huisarts om ze in kaart te brengen. Laat uw cholesterol- en glucosegehalte bepalen, uw bloeddruk en middelomtrek meten en uw BMI berekenen. Een overzicht van de risicofactoren vindt u op de [website](#). Let daarnaast extra op [signalen](#) die kunnen wijzen op een hart- of vaatziekte.

## Bewustzijn van het risico

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak bij vrouwen. Eén op de drie vrouwen overlijdt hieraan. Slechts één op de drie vrouwen is zich bewust van het feit dat vrouwen in de menopauze hetzelfde of zelfs méér risico hebben op hart- en vaatziekten dan mannen. Ook veel artsen zijn zich hier niet van bewust. Helaas weten we nog te weinig over vrouwen en hart- en vaatziekten. Onderzoek naar deze ziekten is vooral gedaan bij mannen. Omdat deze resultaten niet altijd op vrouwen van toepassing zijn, lijden én overlijden nog te veel vrouwen onnodig aan hart- en vaatziekten. Onderzoek naar hart- en vaatziekten bij vrouwen is 'hartnodig'.

## Persoonlijk advies

Als u graag een persoonlijk advies wilt over uw medicijngebruik, dan kunt u bij uw apotheek een gesprek of consult aanvragen. Dit is een gratis service van uw apotheek.

## Nieuw cholesterolverlagend medicijn

Op 7 september is Maartje Visser aan de Universiteit van Amsterdam gepromoveerd op een nieuw experimenteel medicijn (mipomersen) dat het LDL-cholesterolgehalte verlaagt. LDL-cholesterol dringt heel gemakkelijk de bloedvatwand binnen. Daar hoopt het zich op waardoor het bloedvat vernauwt. Om in de bloedvatwand terecht te komen, heeft LDL-cholesterol het eiwit apoB nodig. Dit is een soort vrachtwagentje dat het LDL-cholesterol en andere slechte cholesteroldeeltjes vanuit de lever naar de bloedvatwand vervoert. Mipomersen zet een rem op die vrachtwagenfunctie van apoB door de aanmaak van dit eiwit in de lever te onderdrukken.

Visser testte het nieuwe medicijn op patiënten bij wie de huidige cholesterolverlagende middelen (statines) niet goed werken of die daar niet goed tegen kunnen. Voordat mipomersen mogelijk op de markt komt, moet er verder onderzoek worden gedaan naar de effecten op de lange termijn. Als uit deze studies geen onverwachte negatieve resultaten naar voren komen, dan verwacht Visser dat mipomersen binnen een aantal jaren beschikbaar komt als aanvulling op statines.

## Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Hartstichting komen veel vragen binnen. In deze rubriek leest u elke keer het antwoord op één vraag. **“Is chocola goed voor het hart?”** Het antwoord is ja en nee. Britse wetenschappers hebben in augustus een studie gepubliceerd, waaruit blijkt dat chocola de kans op bepaalde hart- en vaatziekten verkleint. Betekent dit dat we meer chocola moeten eten? Nee, want er zit veel verzadigd vet en veel suiker in. Chocola is een dikmaker en verhoogt het cholesterolgehalte. En zowel overgewicht als een hoog cholesterolgehalte verhogen de kans op hart- en vaatziekten.

Onderzoekers denken dat de gunstige effecten van chocola komen door flavonolen. Deze stof werkt mogelijk beschermend op de bloedvaten. Hoe dat precies werkt, wordt nog verder onderzocht. Ook vonden de wetenschappers dat de positieve effecten niet voor alle hart- en vaatziekten gelden. Zo zou er geen effect zijn op hartfalen, een veel voorkomende, ernstige en chronische hartziekte.

## Informatielijn

De Informatielijn is er voor al uw vragen over hart- en vaatziekten, cholesterol, bloeddruk en gezonde leefstijl. Het telefoonnummer is

0900 3000 300 (maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief).

E-mail:

[informatielijn@hartstichting.nl](mailto:informatielijn@hartstichting.nl).

## Fabel of Feit?

**“Gekookte mosselen zijn gezond.”**

**Feit!** Dat gekookte mosselen gezond zijn, komt vooral door de goede visvetzuren die erin zitten. Het regelmatig eten van mosselen levert een positieve bijdrage aan uw gezondheid. Dit geldt niet voor gefrituurde mosselen, omdat deze veel vet bevatten.

## Oproep

**Heeft u wel eens gedacht aan vrijwilligerswerk of bent u er naar op zoek? De vrijwilligers van de Hartstichting doen veel meer dan alleen collecteren. Nieuwsgierig? Doe de interestetest en bekijk welk vrijwilligerswerk bij u past.**

## Colofon

Uitgave van de Hartstichting.  
Copyright 2011.  
Alle rechten voorbehouden.  
Opmaak: Studio 66, Sliedrecht.

## Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Hoog Cholesterol verschijnt in januari 2012.

Fotografie: Sanne Weverling.



## Pasta met zalm en dille

Voor 2 tot 4 personen

### Ingrediënten:

400 gram fusilli pasta, 300 gram zalmfilet, 100 gram gerookte zalmsnippers, 125 ml crème fraîche light, 1 bosje dille, vers gemalen peper

### Bereiding:

Kook de pasta beetgaar en giet af. Snijd de zalmfilet in stukjes. Doe de beide soorten zalm en de crème fraîche in een pan en verwarm dit tot de zalm gaar is. Schep de gare pasta er voorzichtig doorheen en warm het gerecht nog even door. Knip de dille fijn en schep dit door de zalmpasta. Maak het extra op smaak met wat peper.

Voor een volledige maaltijd: serveer er een wortelsalade bij.