

### Cholesterol

Cholesterol is een soort vet dat wordt aangemaakt in de lever. Een hoog cholesterolgehalte is een van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Heb je daarnaast bijvoorbeeld ook overgewicht, een hoge bloeddruk of rook je, dan is de kans op een hart- of vaatziekte (nog) groter. Met een gezonde leefstijl pak je al deze factoren aan.

### Leefstijl

Tips om het cholesterolgehalte te verlagen door een gezonde leefstijl:

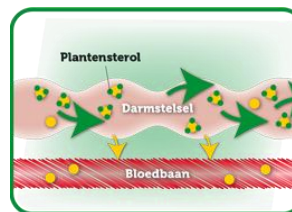
- Eet gezond en met zo min mogelijk verzadigde vetten
- Probeer bij overgewicht af te vallen. Buikvet verhoogt het cholesterolgehalte.
- Beweeg voldoende, het liefst minimaal 2,5 uur per week. Zo verlaag je het slechte LDL-cholesterol en verhoog je het goede HDL-cholesterol.
- Stop met roken. Roken verlaagt en beschadigt het goede HDL-cholesterol. Door te stoppen met roken herstelt het HDL zich weer.

Hulp nodig bij het aanpassen van uw leefstijl? Vraag ons om advies.



### Gezond eten

Onverzadigde vetten verhogen het goede HDL-cholesterolgehalte in het bloed. Producten met veel onverzadigd vet zijn o.a. vloeibare bakproducten, oliën, noten en vette vis.



### Plantensterolen

Producten met plantensterolen kunnen het cholesterolgehalte in het bloed verlagen. Ze komen voor in plantaardige oliën, noten en granen.

### Grapefruitsap

Drink geen grapefruitsap (vers of uit een pak) en eet geen grapefruit bij het gebruik van atorvastatine of simvastatine. Grapefruitsap versterkt namelijk de werking van atorvastatine en simvastatine, waardoor bijwerkingen kunnen ontstaan.

Wanneer u mag stoppen met atorvastatine of simvastatine, dan mag u, 2 dagen nadat u gestopt bent, weer grapefruitsap drinken en/of grapefruit eten.



### Diëtiste: inlooppreekuur

Regelmatig is er een diëtiste bij ons in de apotheek aanwezig. Zij beantwoordt (gratis) uw voedingsvragen. Kijk voor de exacte data op onze site [www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl), onze facebookpagina of vraag ernaar in de apotheek.

**Diëtistenpraktijk**  
**van Asselt**



### Meer weten?

Heeft u nog vragen over cholesterol? Vraag het ons gerust.

Meer informatie kunt u ook vinden op betrouwbare websites (z.o.z.).

### Betrouwbare Internetsites

[www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl): de website van Apotheek Flevowijk u vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) : waar u informatie kunt vinden over hart- en vaatziekten.

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) : hier vindt u informatie over gezonde voeding.

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl): met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijke apothekers organisatie.

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl): hier vindt u meer informatie over ziektebeelden. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

[www.mijngezondheid.net](http://www.mijngezondheid.net): op deze website kunt u inloggen, uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

[patientenvereniging.startpagina.nl](http://patientenvereniging.startpagina.nl): met links naar websites van patiëntenverenigingen.

[www.lareb.nl](http://www.lareb.nl): de website waar u alles kunt lezen over bijwerkingen (of het melden daarvan) en is de officiële site van het landelijke bijwerkingen centrum Lareb.

[www.kijksluiter.nl](http://www.kijksluiter.nl): Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken.

[www.betrouwbarebron.nl](http://www.betrouwbarebron.nl): hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.

[www.nationalebijsluitertelefoon.nl](http://www.nationalebijsluitertelefoon.nl): beschrijving over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar is ook geschikt voor laaggeletterden.

[www.bijsluiterwoordenboek.nl](http://www.bijsluiterwoordenboek.nl): een woordenboek voor de woorden die in bijsluiters gebruikt worden.



### Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

T. 038-3371400 F. 038-3371414

E [info@flevowijk.nl](mailto:info@flevowijk.nl), Website: [www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl) Twitter: @FlevowijkApo

Facebook: [www.facebook.com/FlevowijkApo](http://www.facebook.com/FlevowijkApo)