

nieuwsbrief Hoog Cholesterol

Aangeboden door:

Apotheek-Linq

Havezatenlaan 1-11

7557 VW HENGELO

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

Januari 2008

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

Misschien bent u aan deze nieuwsbrief begonnen onder het genot van een lekker kopje koffie. Dat is niet zo vreemd. Nederlanders zijn namelijk echte koffiedrinkers. Acht van de tien Nederlanders drinkt dagelijks koffie en op jaarbasis is dit 144 liter per persoon. De gezondheidseffecten van koffie zijn vaak onderwerp van discussie. Onlangs onderzocht de Consumentenbond het effect van automatenkoffie op het cholesterolgehalte in het bloed. Mensen die veel koffie uit een automaat drinken zouden volgens de bond een grotere kans hebben op een hartinfarct. Deze nieuwsbrief zet de feiten voor u op een rijtje.

Koffie en cholesterol

In koffiebonen zitten vetachtige stoffen. Met name van het stofje cafestol is bekend dat het cholesterolverhogend werkt. De manier van koffiezetten bepaalt of deze stof ook werkelijk in de koffie terecht komt. Bij filterkoffie en koffie van koffiepads blijven de koffievetten grotendeels in het filter achter. Ook oploskoffie bevat nauwelijks cholesterolverhogende stoffen. Maar

bij het maken van Scandinavische kookkoffie wordt gekookt water direct op de gemalen koffie gegoten. En vervolgens giet men het zetsel af zonder te filteren. Daardoor bevat de koffie hoge gehalten aan cafestol. Ook bij andere zetmethoden zonder filter bevat de koffie relatief veel cafestol. Dit is het geval bij de zogenaamde Turkse, Griekse of cafetièrekoffie.



Espressokoffie zit een beetje in het midden. De kopjes zijn kleiner en voor het maken van espressokoffie worden de koffiekorrels op elkaar geperst. Dit geeft een soort

filterwerking. Het maakt niet uit of u kiest voor cafeïnevrije koffie of koffie met cafeïne. Deze hebben vergelijkbare hoeveelheden cafestol. Als u een liefhebber bent van filterkoffie, koffie van koffiepads of instantkoffie, dan kunt u dit rustig blijven drinken. Ook één of twee kopjes espressokoffie beïnvloeden het cholesterolgehalte niet al te veel. De andere zetmethoden kunt u het beste zoveel mogelijk beperken.

Automatenkoffie

Maar hoe zit het nu op het werk? Automatenkoffie op basis van vloeibaar koffieconcentraat bevat verwaarloosbare hoeveelheden cafestol (< 0,1 mg). Maar er zijn ook automaten die elk kopje koffie vers voor u zetten, de zogenaamde fresh brew automaten. De Consumentenbond onderzocht in november 2007 twaalf van deze fresh brew apparaten. Bij negen automaten lagen de waarden tussen de 0,6 en 1,1 mg en één van de automaten bevatte slechts 0,2 mg cafestol. Twee van de twaalf apparaten hadden een relatief hoog gehalte aan cafestol, 1,9 mg per kopje. Deze leveranciers is verzocht de apparaten anders af te stellen.

Hoog cafestolgehalte

3-4 mg/ kop

Scandinavische kookkoffie
Turkse of Griekse koffie
Cafetière koffie

Gemiddeld cafestolgehalte

1-1,5 mg/kop

Espresso

Laag cafestolgehalte

< 0,5 mg /kop

Filterkoffie
Koffiepads
Instant koffie

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.

Effect op het cholesterolgehalte

Als vuistregel geldt dat per milligram cafestol die u dagelijks binnenkrijgt, het cholesterolgehalte gemiddeld met 0,013 mmol/l stijgt. Andersom geldt dit ook. Door over te stappen op een andere zetmethode waarbij er minder cafestol in de koffie terecht komt, wordt uw cholesterolgehalte weer verlaagd.

Rekenvoorbeeld

Iemand heeft een cholesterolgehalte van 5,5 mmol/l en gaat in plaats van espressokoffie vijf kopjes filterkoffie per dag drinken. Espressokoffie bevat 1,5 mg cafestol per kopje. Vijf kopjes bevatten 7,5 mg (5 x 1,5) cafestol. Zijn cholesterolgehalte wordt hierdoor verlaagd met 0,1 mmol/l (7,5 x 0,013). Van 5,5 mmol/l naar 5,4 mmol/l. Dit is een verlaging van 1,8%.

Een verlaging van 1,8% lijkt op het eerste oog niet zoveel. Een verhoogd cholesterolgehalte krijg je echter door een optelsom van factoren. Het wordt deels bepaald door je aanleg, maar u kunt er zelf ook iets aan doen. Alle beetjes helpen. Zo helpt het om vloeibaar bak- en braadproduct of olie te gebruiken in plaats van harde margarines en vette vleessoorten te vervangen door magere varianten of vis. Ook overstappen naar een andere koffiezetmethode waarbij er minder cafestol in de koffie terecht komt, hoort in dit rijtje thuis en is dus zeker zinvol bij mensen met een verhoogd cholesterolgehalte.

Risico op hart- en vaatziekten

Wat betekent nu bovenstaande verlaging van 1,8% voor het risico op hart- en vaatziekten? Dit verschilt per persoon. Het heeft te maken met uw leefstijl (bewegen, voeding) en of u andere risicofactoren hebt zoals roken, diabetes, hoge bloeddruk en overgewicht. De huisarts heeft een tabel waarmee hij kan schatten hoeveel risico u loopt op hart- en vaatziekten. Uitleg over deze tabel

vindt u in de brochure 'Werken aan vitale vaten'. Deze kunt u gratis bestellen via www.hartstichting.nl of aanvragen bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting.

Fabel of Feit?

'Een te laag cholesterolgehalte is gevaarlijk.'

Fabel! Onlangs zijn een groot aantal studies met elkaar vergeleken. De onderzoekers wilden nagaan of het wel verantwoord is om het cholesterolgehalte tot zeer lage waardes te laten dalen. In totaal zijn gegevens van ruim 90.000 personen gebruikt. Er werd geen enkel bewijs gevonden voor een schadelijk effect van lage cholesterolwaardes. Integendeel. De onderzoekers benadrukken dat het ook voor patiënten die al van nature een laag cholesterolgehalte hebben, gunstig is om het cholesterolgehalte verder te verlagen.

Informatielijn 0900 3000 300



Stamppot

Afvallen. Misschien bent u dit ook van plan in het nieuwe jaar. Het ideale dieet om af te vallen bestaat niet. Kies recepten uit die weinig calorieën bevatten, maar die niet te ver af staan van wat u gewend bent om te eten. Een stamppot bevat minder calorieën met magere of halfvolle melk. Door de aardappels te mixen in een keukenmachine ontstaat een luchtige puree zonder dat u een klontje boter hoeft te gebruiken. Met een beetje peper, nootmuskaat en eventueel een beetje zout is dit de basis voor een heerlijke zuurkool-, boerenkool- of andijviestamppot. Kies voor een magere rookworst of maak een lekkere vegetarische zuurkoolstamppot door verschillende soorten fruit door de stamppot te scheppen zoals banaan, ananas, appel of mandarijn.

Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting komen veel vragen binnen. In deze rubriek leest u elke keer het antwoord op één vraag.

'Onlangs ben ik overgestapt naar een ander merk statines, omdat ik veel last had van bijwerkingen. Nu krijg ik alleen tabletten van 40 mg terwijl dit voorheen 10 mg was.

Krijg ik door die hogere dosering niet juist méér bijwerkingen?"

Dit lijkt inderdaad tegenstrijdig. Om dit te begrijpen moet u iets meer weten over de werking en de bijwerkingen van de verschillende statines. Hieronder vindt u de effecten van een aantal stoffen op een rijtje. De werkzame stof staat in de bijsluiters van uw medicijn vermeld.

Werkzame stof	Dosering	Verlaging
Simvastatine	40 mg	41%
Pravastatine	40 mg	34%
Fluvastatine	40 mg	23%
Atorvastatine	10 mg	38%
Rovustatine	10 mg	45%

U ziet dat de effecten per werkzame stof verschillend zijn. Met bijvoorbeeld 10 mg rovustatine bereikt u ongeveer hetzelfde effect als met 40 mg simvastatine. Tegelijkertijd geldt dat hoe hoger de dosering van een bepaalde statine is, hoe hoger de kans op bijwerkingen wordt. Maar ook hier geldt dat het per merk kan verschillen bij welke dosering iemand hier last van krijgt. U kunt ervan uitgaan dat uw arts zoekt naar het middel dat het beste bij u past: een middel met een zo hoog mogelijk effect en zo min mogelijk bijwerkingen.

Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Hoog Cholesterol verschijnt in april 2008.

Colofon

Tekst: Marjon Heldens, Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.
Opmaak: Studio 66, Dordrecht.
Copyright: Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.