

## Medewerkers

### Cardioloog-revalidatiearts

Dr. Dendale  
Dr. Vaes  
Dr. Reenaers

### Diabetoloog-endocrinoloog

Dr. Mullens

### Diëtisten

Rita Guilliams  
Inge Gielen

### Kinesisten

Jan Berger  
Ilse Reyckers  
Toon Alders  
Kim Bonné  
Suzy Everts

### Psychologen

Frank Vandereyt  
Mieke Matthys  
Ine Rogiers

### Sociaal verpleegkundige

Anja Meertens  
Tel: 011 30 83 78

## Meer info?

Voor meer informatie kan u terecht in het Revalidatie- en Gezondheidscentrum (ReGo).

Tel: 011 30 78 42 (secretariaat)  
Tel: 011 30 86 13 (diëtiste)

Ook voor advies en eventueel hulp bij de aanpak van uw risicofactoren kan u bij ons terecht (dieetadvies, rookstopbegeleiding, omgaan met stress, obesitas-begeleiding).



Heeft u opmerkingen of suggesties i.v.m. deze brochure?  
Geef ons gerust een seintje!

### Dienst kwaliteit

E-mail: [info@jessazh.be](mailto:info@jessazh.be)  
Tel: 011-30 90 22.

### Jessa Ziekenhuis vzw

Campus Virga Jesse  
Stadsomvaart 11, B-3500 Hasselt  
Tel. 011 30 81 11

[www.jessazh.be](http://www.jessazh.be)

# Beheers uw cholesterol

## Revalidatie- en Gezondheidscentrum

## Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die zowel door het lichaam zelf wordt aangemaakt als uit de voeding wordt opgenomen.

## 'Slechte' en 'goede' cholesterol

Er is een onderscheid tussen de slechte LDL- en de goede HDL-cholesterol. Het teveel aan LDL-cholesterol in het bloed wordt afgezet in de wand van de slagaders: (slag)aderverkalking of atherosclerose. Dit veroorzaakt vernauwingen van deze slagaders en geeft zo aanleiding tot hart- en vaatziekten. De goede HDL-cholesterol daarentegen heeft een opruimende werking en verwijdert het teveel aan cholesterol via de lever.

## Streefwaarden voor cholesterol

Totaal cholesterol < 190 mg/dl

LDL-cholesterol < 115 mg/dl

HDL-cholesterol > 45 mg/dl

## Oorzaken van gestoorde cholesterolwaarden

Verschillende factoren kunnen meespelen bij een verhoging van de cholesterol: verkeerde eetgewoonten (eten van veel verzadigd vet of cholesterolrijke voeding), te hoog lichaamsgewicht, te weinig lichaamsbeweging en roken. Bij sommige mensen is er ook een erfelijke aanleg aanwezig.

## Wat doen bij gestoorde cholesterolwaarden?

### Gezonde, evenwichtige voeding

- gebruik minder verzadigde vetten van dierlijke oorsprong (boter, harde margarine, rood vlees, bewerkte vleeswaren,...)
- gebruik meer onverzadigde vetten van plantaardige oorsprong (plantaardige oliën, zachte margarines en minarines, vis,...)
- pas op voor de verborgen vetten (o.a. koekjes, gebak, sauzen, chips,...)
- eet meer groenten en fruit
- zorg voor voldoende afwisseling in de voeding.

## Meer lichaamsbeweging

- neem bv. de trap in plaats van de lift
- maak routinezaakjes actiever (met de fiets in plaats van met de auto naar de winkel gaan,...)
- tracht 3 x per week minstens 30 minuten te bewegen

**Stoppen met roken** (zie ook het rookstopbegeleidingsprogramma ReGo)

**Eventueel medicatie** (te bespreken met arts)