

CHOLESTEROL

KORTE GIDS

VOOR
PROFESSIONALS

LDL = SLECHT

HDL = GOED

TRIGLYCERIDEN = VETTEN IN BLOED

NON-HDL = **TOTAAL** VAN ALLE
SLECHTE SOORTEN



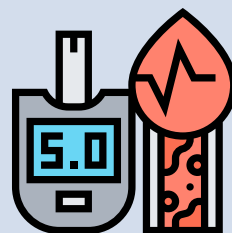
METING



- CHOLESTEROL = BOUWSTOF CELLEN & HORMONEN
- TRIGLYCERIDEN = ENERGIEVOORRAAD - VERHOOGD DOOR SUIKER, ALCOHOL OF OVERGEWICHT
- **HDL (GOED)** = BESCHERMT HART EN BLOEDVATEN
- **LDL (SLECHT)** = TE VEEL = PLAKKEN AAN WANDEN BLOEDVATEN

- TOTAAL: **< 5 - 5,0 - 8,0 - > 8,0**
- TRIGLYCERIDEN: **< 2 - 2,0 - 5,5 - > 5,6**
- HDL: **< 1 - > 1**
- **LDL (SLECHT): < 2 - 2,0 - 5,5 - > 5,5**
- NON - HDL: **< 3,8 - 3,8 - 5,8 - > 5,8**

DE WAARDEN



LEEFSTIJLTIPS



- ONVERZADIGD VET
- KIES VEZELS
- PEULVRUCHTEN & NOTEN
- VIS - 1-2X WEKELIJS
- BEWEEG 150 MIN. PER WEEK
- NIET ROKEN & GEEN ALCOHOL

MOGELIJKE VRAGEN

**“KAN IK MIJN
CHOLESTEROL VERLAGEN?”**

**“KAN IK IETS MERKEN AAN
EEN HOOG CHOLESTEROL?”**

**“VAAK MERKT NIEMAND DAAR IETS
VAN.”**

**“LEEFSTIJL HEEFT INVLOED, DEZE
KUNT U AANPASSEN OM UW
CHOLESTEROL MOGELIJK TE
VERLAGEN.”**

**“WAT MOET IK DOEN OM
HET TE VERLAGEN?”**

**“KLEINE AANPASSINGEN KUNNEN
VERSCHIL MAKEN, U KUNT DEZE QR
CODE SCANNEN VOOR MEER INFO.”**

**“MOET IK NU MEDICIJNEN
SLIKKEN?”**



**“DIT KUNT U HET BESTE OVERLEGGEN
MET UW HUISARTS.”**

“DIT KAN 3 MAANDEN DUREN.”

**“HOE LANG DUURT HET
VOORDAT HET IS
VERLAAGD?”**