

# Suppletierichtlijn Verhoogd Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die in de lever wordt aangemaakt en verwerkt. Cholesterol is nodig voor onder andere de opbouw van cellen en de aanmaak van hormonen. De lipoproteïnen HDL en LDL zijn transporteiwitten die triglyceriden en cholesterol in het lichaam vervoeren. Een verkeerde verhouding tussen het (gunstige) HDL en (schadelijke) LDL kan de gezondheid van de bloedvaten schaden. Er is sprake van een verhoogd cholesterol als het LDL-cholesterol verhoogd is ten opzichte van het HDL-cholesterol. Suppletie is gericht op het helpen herstellen van de verhoudingen (het verhogen van het HDL-cholesterol en/of het verlagen LDL-cholesterol).

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Plantensterolen en -stanolen</b> Verlagen LDL-cholesterol	minimaal 2 g	● ● ●
<b>Psyllium</b> Verlaagt het totaal cholesterol en verbetert LDL/HDL-ratio	2 x daags 5 g	● ● ●
<b>Rode gist rijst-extract</b> Verlaagt totaal cholesterol, LDL en triglyceriden	2 x daags 600 tot 1200 mg	● ● ●
<b>Vitamine B3 (niacine)</b> Verlaagt LDL en triglyceriden en verhoogt HDL	1.500 mg*	● ● ●
<b>Catechinen</b> Vermindert oxidatie van LDL Verlaagt LDL-transportproteïne	300-800 mg	● ● ●
<b>Artisjokbladeren (Cynara cardunculus var. scolymus)-extract</b> Verlaagt de LDL/HDL-ratio	1.280-1.800 mg	● ●
<b>Antioxidant-vitaminen complex</b> Vermindert oxidatie van LDL Verhoogt HDL	1 x daags	● ◐

\* Zie inleiding 'Richtlijn voor dosering en gebruik'.

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Obesitas
- Metabool syndroom
- Athero- en arteriosclerose

## Aandachtspunten

- Psylliumvezels met een ruime hoeveelheid water innemen
- Extra voedingsvezels, zoals psyllium, kunnen maagdarms bezwaren geven. Bouw de dosis daarom langzaam op en neem in met een ruime hoeveelheid water. Zoek naar een therapeutische dosis die bij de patiënt past.
- Extra psylliumvezels versterken de werking van cholesterolgeneesmiddelen van de statine-klasse.
- Statines remmen de aanmaak van co-enzym Q10 in het lichaam. Dit veroorzaakt de spierklachten door statinegebruik.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- EFSA, Scientific opinion; Plant Stanols and Plant Sterols and Blood LDL-Cholesterol. 2009.
- Anderson, J.W., et al., Cholesterol-lowering effects of psyllium intake adjunctive to diet therapy in men and women with hypercholesterolemia: Meta-analysis of 8 controlled trials. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2000. 71(2): p. 472-479.
- Liu J et al. Chinese red yeast rice (*Monascus purpureus*) for primary hyperlipidemia: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Chinese Medicine*, 2006. 1(1): p. 4.
- Verhoeven V et al., Red yeast rice lowers cholesterol in physicians - a double blind, placebo controlled randomized trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2013. 13(1): p. 178.
- Boden WE et al. The therapeutic role of niacin in dyslipidemia management. *Journal of Cardiovascular Pharmacology and Therapeutics*, 2014. 19(2): p. 141-158.
- Kim A et al. Green tea catechins decrease total and low-density lipoprotein cholesterol: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Dietetic Association*, 2011. 111(11): p. 1720-1729.
- Englisch W et al. Efficacy of artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. *Arzneimittel-Forschung/ Drug Research*, 2000. 50(3): p. 260-265.
- Earnest CP et al. Complex multivitamin supplementation improves homocysteine and resistance to LDL-C oxidation. *Journal of the American College of Nutrition*, 2003. 22(5): p. 400-407.