

mijn medicijn

ZORG OF ZEGEN?

Tekst **Mirjam Bedaf**
Foto **Marcel Graumans**

Het gebruik is omstreden

4 vragen over cholesterolverlagers

Bijna twee miljoen Nederlanders gebruiken dagelijks een statine. Dit zijn cholesterolverlagers die worden voorgeschreven bij een te hoog cholesterol of een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Het gebruik ervan is niet helemaal onomstreden.

De effectiviteit van statines bij mensen ouder dan 80 wordt steeds meer betwijfeld

VRAAG 1

Wat zijn statines?

Statines zijn zogenoemde cholesterol-syntheseremmers. Ze remmen de aanmaak van cholesterol in de lever en verlagen hierdoor het cholesterol- en vetgehalte van het bloed. Van de meer dan twee miljoen Nederlanders die een cholesterolverlager slikken, gebruikt 95% een statine en 5% slikt een andere cholesterolverlager zoals ezetimib.

Artsen schrijven statines voor bij een te hoog cholesterolgehalte en bij een verhoogd risico op hart- en vaatziekten zoals bij diabetes. Ook wordt het middel voorgeschreven aan patiënten met hart- en vaatziekten, om het risico op bijvoorbeeld een tweede hartinfarct of beroerte te verlagen.

VRAAG 2

Hebben statines nadelen?

Ernstige bijwerkingen komen niet vaak voor, maar vooral vrouwen die statines gebruiken ervaren vaak klachten als een zwaar gevoel en spierpijn in de benen. Overstappen op een andere statine kan dan lonen. Er zijn namelijk verschillende statines op de markt en het kan goed dat een andere minder bijwerkingen geeft. Dit verschilt per individu. Overleg bij vervelende bijwerkingen daarom altijd met uw arts, dit kan de problemen verminderen of oplossen.

VRAAG 3

Zijn statines noodzakelijk?

Ja, zeggen de meeste cardiologen en huisartsen. Toch zijn er ook tegenstanders onder wie vooraanstaande artsen en wetenschappers, die beweren dat cholesterol en verzadigde vetzuren het risico op hart- en vaatziekten niet verhogen. En dat statines dus niet nodig zijn. Aan de andere kant beweren voorstanders dat dit tegengesteld juist zorgt dat minder mensen statines slikken met als gevolg meer hart- en vaatziekten. Beide kampen baseren zich op wetenschappelijke publicaties.

VRAAG 4

Kan ik ze wel of niet slikken?

Volgens internationale richtlijnen worden statines nog steeds aanbevolen voor de genoemde risicogroepen. Wel worden de medicijnen steeds preciezer afgesteld per persoon en wordt het effect ervan bij



Alternatieve cholesterolverlagers

Deze natuurlijke cholesterolverlager ontstaat door fermentatie van rijst



mensen ouder dan 80 toenemend betwijfeld. Als u twijfelt over het gebruik van een cholesterolverlager is het verstandig met uw (huis)arts te overleggen. Tegenwoordig wordt steeds vaker per individu gekeken of een statine daadwerkelijk nodig is en of er andere mogelijkheden zijn. Dit geldt overigens voor alle medicatie die u gebruikt. ■

1 Rodegistrijst

Er zijn mensen die geen enkele synthetische statine goed verdragen. Bij een licht verhoogd cholesterol én een verhoogd risico op hart- en vaatziekten kan een supplement op basis van rodegistrijst een optie zijn. Dit traditionele Chinese voedingsmiddel ontstaat door fermentatie van rijst. Hierbij wordt monacoline K gevormd, een natuurlijke statine. Maar let op, want tabletten rodegistrijst kunnen het cholesterolgehalte tot maximaal één punt laten zakken.

Voordeel is wel dat rodegistrijst minder bijwerkingen op de spieren lijkt te hebben. Dit is waarschijnlijk te danken aan de dosering. Bij bijwerkingencentrum Lareb neemt het aantal meldingen van bijwerkingen van rodegistrijst overigens toe. Het gaat hierbij om spierpijn, maag- en darmklachten en ook om ernstiger bijwerkingen zoals spierafbraak en alveesklierontsteking.

Er zijn een behoorlijk aantal rodegistrijstpreparaten op de markt waarvan de samenstelling niet kan worden gegarandeerd. Daarom pleiten verscheidene deskundigen ervoor dat het uitsluitend in de apotheek verkrijgbaar moet zijn. Vraag hoe dan ook altijd vooraf advies aan uw (huis)arts en/of apotheker. Zeker als u ook andere medicijnen slikt, een verminderde nierfunctie of leverfunctiestoornis heeft of als u zwanger bent.

2 Margarine met plantensterolen

Aan verschillende margarines, zoals in Proactiv van Becel, zijn plantensterolen toegevoegd. Dit zijn stoffen die qua structuur lijken op cholesterol en de opname van cholesterol in de darmen verlagen. Alleen, het overgrote deel van de cholesterol in het lichaam wordt geproduceerd in de lever en komt niet in de darmen terecht. Plantensterolen hebben daarom maar een heel klein effect op het totale cholesterol. Uit onderzoek blijkt dat het gebruik van twee gram plantensterolen gedurende twee tot drie weken het totale cholesterol met slechts 10% verlaagt. En voor dit kleine effect moeten al behoorlijk wat boterhammen met margarine worden gegeten.

EEN HEEL
KLEIN
EFFECT



WAT IS CHOLESTEROL?

Cholesterol is een vetachtige stof en een belangrijke bouwsteen voor lichaamscellen en hormonen.

Omdat het niet in vet oplosbaar is, vervoert het bloed cholesterol door het te binden aan zogenoemde lipoproteïnen. Er zijn drie soorten: hoge dichtheid lipoproteïnen (HDL), lage dichtheid lipoproteïnen (LDL) en zeer lage dichtheid lipoproteïnen (VLDL).

Een totaal cholesterolgehalte lager dan 5,0 mmol/l wordt gezien als normaal, een gehalte hoger dan 6,5 als verhoogd en hoger dan 8 als sterk verhoogd.

De verhouding tussen LDL en HDL, ook wel cholesterolratio genoemd, wordt berekend door het totaal chole-

sterolgehalte (LDL + HDL) te delen door het HDL. Een ratio lager dan 5 wordt beschouwd als gezond.

Bijna een kwart van de Nederlanders heeft een te hoog cholesterolgehalte en/of ratio, oftewel hypercholesterolemie.