

Cholesterol profiel:

Leer meer over de conditie van je bloedvaten met de cholesterol test

De cholesterol profiel bloed test geeft je meer inzicht in de conditie van je vaten. Deze test geeft een totaalbeeld van zowel je 'slechte' LDL cholesterol als je 'goede' HDL cholesterol niveau. Met name de verhouding tussen deze soorten [cholesterol](#) geeft een goed beeld van de gezondheid van je bloedvaten. Hiernaast wordt met deze bloed test ook het triglyceriden niveau gemeten.

Wat wordt onderzocht met de cholesterol test?

Cholesterol wordt aangemaakt in de lever en gebruikt als bouwstof voor [hormonen](#) en cellen. Een te hoog cholesterolniveau wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Er is echter een onderscheid tussen 'goed' (HDL) en 'slecht' (LDL) cholesterol. Vooral de verhouding (ratio) tussen deze twee typen cholesterol bepaalt of het totale cholesterol niveau mogelijk schadelijk kan zijn voor je gezondheid. In deze bloed test wordt gekeken naar het HDL en LDL niveau, wordt de verhouding tussen deze twee berekend en het triglyceriden niveau gemeten.

Goed en slecht cholesterol en ratio

Er bestaan twee soorten cholesterol. In deze cholesterol combinatie bloedtest worden zowel het HDL als het LDL cholesterolniveau gemeten. HDL cholesterol, ook wel goed cholesterol genoemd, zorgt ervoor dat het overschot aan LDL (slecht) cholesterol wordt afgevoerd naar de lever. Het slechte LDL cholesterol hoopt zich, wanneer het niveau te hoog is, op aan de wanden van de bloedvaten met als gevolg dat daar mogelijk vernauwingen optreden. Door deze vernauwing van het bloedvat verhoogt de [bloeddruk](#) en daarbij ook de kans op hart- en vaatziekten zoals een infarct of beroerte. Een hoog HDL niveau is in tegenstelling tot een hoog LDL niveau dus positief; het helpt het risico op ziektes van hart en vaten te verkleinen. Hoe hoger je HDL cholesterol niveau, en hoe lager je LDL cholesterol, hoe beter dit is voor je gezondheid.

Triglyceriden

Ook het triglyceriden niveau wordt in deze cholesterol bloed test gemeten. Triglyceriden is een type vet waarin ons lichaam energie opslaat. Als je meer calorieën eet dan je kunt verbranden, slaat je lichaam deze calorieën op in de vorm van triglyceriden zodat deze later gebruikt kunnen worden voor energie. Triglyceriden zijn de meest voorkomende vetten in ons lichaam, hun niveau kan snel te hoog worden. De combinatie van ongunstige [genen](#), een ongezond eetpatroon en ongezonde levensstijl is hier vaak verantwoordelijk voor. Een te hoog triglyceriden niveau geeft een verhoogd risico op een hartaanval, het is dus gunstig als dit niveau zo laag mogelijk gehouden wordt. Ook kunnen hoge waarden van triglyceriden bijdragen aan het ontstaan van aderverkalking.

Wanneer is het goed om je cholesterol niveau te meten?

Veel mensen hebben een verhoogd cholesterol niveau. Een te hoog cholesterol wordt in verband gebracht met een hoger risico op het krijgen van [hart- en vaatziekten](#). Een hoog cholesterolniveau valt vaak niet op in je dagelijkse leven, maar kan erg veel impact hebben als het zich uiteindelijk toch manifesteert. De cholesterol profiel test kan je een idee geven van de conditie van je vaten, deze informatie kan ter preventie dienen. Veranderingen of aanpassingen in je leefstijl kunnen er een rol in spelen dat de verhoogde waarden lager worden. Naast een hoog cholesterol zijn andere risicofactoren voor hart-en vaatziekten een te hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes, roken en [stress](#).

Waarom wordt een te hoog cholesterolniveau veroorzaakt?

Je krijgt cholesterol binnen via je voeding. Met name producten die veel verzadigde vetten bevatten kunnen zorgen voor een stijging van de LDL cholesterolwaarde. Voorbeelden van zulke

voedingsmiddelen zijn kaas, vleeswaren, worst, koek en snacks. Onverzadigd vetten zijn goed voor je en zorgen juist voor 'goed' cholesterol. Voorbeelden hiervan zijn vette vis en noten. In vette vis vind je [omega vetzuren](#). Deze vetzuren staan erom bekend goed te zijn voor je cholesterolwaarde en je hart. Het met mate nuttigen van verzadigde vetten zorgt er hiernaast ook voor dat je een gezond gewicht behoudt. Ook volkoren producten en peulvruchten worden aangeraden voor het verlagen van het LDL cholesterol.

De uitslag van een cholesterol test

Met de uitslag van de cholesterol combinatie test krijgt je inzicht in je waarde van je goede 'HDL' cholesterol en je slechte 'LDL' cholesterol. Ook de ratio wordt berekend waardoor inzichtelijk is hoe de verhouding tussen LDL en goed HDL is. Ook het triglyceridenniveau wordt gemeten. Het is wenselijk dat deze waarde ook niet te hoog is omdat dit een verhoogd risico geeft op problemen met hart en bloedvaten. Door middel van aanpassingen in je leefstijl kun je je cholesterol verlagen. Gezond eten waarbij de verzadigde vetten zoveel mogelijk vermeden, voldoende lichaamsbeweging, niet roken en weinig stress en alcoholverbruik zijn hier enkele voorbeelden van.

De cholesterol test

Wil jij graag meer weten over de status van je cholesterolwaarden? De cholesterol test meet het cholesterolgehalte in het bloed en kun je zelf met een vingerprik afnemen. De uitslag ontvang je zes werkdagen later in een duidelijk geformuleerd en consumentvriendelijk rapport. In je rapport krijg je ook wat aanbevelingen om indien nodig je waarden te verlagen of op een goed niveau te houden.

De cholesterol bloedtest

De cholesterol test wordt geleverd in een brievenbuspakket. Deze test kan zelf thuis middels een vingerprik worden afgenomen. Het onderzoek wordt uitgevoerd in een ISO 15189 gecertificeerd Europees laboratorium waar een biochemicus en arts het onderzoek valideren. Na zes werkdagen ontvang je je resultaten in een helder rapport.

Biomarkers:

De cholesterol test compleet bevat:

- Cholesterol ratio
- LDL (slecht) cholesterol
- HDL (goed) cholesterol
- LDL / Ratio index
- Triglyceriden

