

CHOLESTEROL:

WAT WETEN WE ERVAN
EN WAT DOEN WE ERAAN?

5.000 deelnemers

1 december 2015 - 1 april 2016

30%



70%

TOP 5 RISICOFACTOREN HART- EN VAATZIEKTEN

1



Verhoogd cholesterol

47%

2



+ 5 kg. >

42%

3



Erfelijkheid

36%

4



Te hoge bloeddruk

31%

5



Stress

21%

WIE KENT CHOLESTEROLWAARDEN?

70%

Heeft waarden
laten meten



62%

Kent de waarden

75%

Waarden LDL - HDL
niet bekend

32%

Haalt streefwaarden
niet

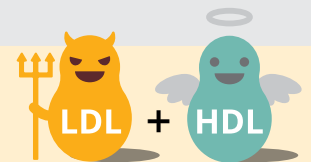
VERSCHIL HDL EN LDL



50%

Begrijpt niet het verschil tussen HDL en LDL

Cholesterol is op zichzelf niet slecht voor het lichaam, het is noodzakelijk. Teveel cholesterol is echter niet goed. Ook is de juiste balans tussen LDL- en HDL-cholesterol belangrijk.



Low-density-lipoproteïne (LDL) is slecht cholesterol. LDL-cholesterol is namelijk een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Het tegenovergestelde geldt voor **High-density-lipoproteïne (HDL)**. HDL-cholesterol is het goede cholesterol dat continue bezig is met het opruimen van overtollig cholesterol. **Gemiddelde streefwaarden** van totaalcholesterol, LDL en HDL in het bloed zijn: 5:3:1 mmol/l.

HOE HOUDEN WE GRIP OP CHOLESTEROL?



Gezonde levensstijl

50%



Gezond eten

85%



Beweging

72%



Op gewicht blijven

60%



Medicijnen gebruiken

32%

WAT WETEN WE VAN HART- EN VAATZIEKTEN?



Doodsoorzaak no.1
bij vrouwen



Gezonde levensstijl
belangrijk

25%



van de Nederlanders heeft
een te hoog cholesterol



Kan erfelijk zijn

CONCLUSIE: HET IS TIJD VOOR ACTIE!



FEIT: 40 PLUSSER MET CHOLESTEROL
LOOPT NOG STEEDS **TE HOOG RISICO**



WAT DOEN WE ERAAN? 80% WIL WEL,
MAAR WEET NIET HOE: WIL **MEER HULP/UITLEG**



WAT IS ER NODIG? METEN, WETEN & MOTIVEREN.
GEZOND LEVEN LEUK MAKEN: **MEDICATIE & LIFESTYLE**

70%

BEHOEFTE AAN **MEER INFO**
OVER **CHOLESTEROL** VERLAGEN

