

PostYourLab Cholesterol meten

Cholesterol	Normaal	>
HDL-cholesterol	Licht verlaagd	>
LDL-cholesterol	Normaal	>
Triglyceriden	Licht verhoogd	>

Ons laboratorium

PostYourLab is een merknaam van Labonovum, een Nederlands medisch technologiebedrijf met een sterke focus op preventieve gezondheidstesten. PostYourLab is opgericht en wordt gemanaged door medisch specialisten. Onze missie is om mensen een beter inzicht in hun gezondheid te geven om mogelijke gezondheidsrisico's en welvaartsziekten te voorkomen. Met als doel een zo lang, gezond en vitaal mogelijk leven.

PostYourLab Cholesterol meten

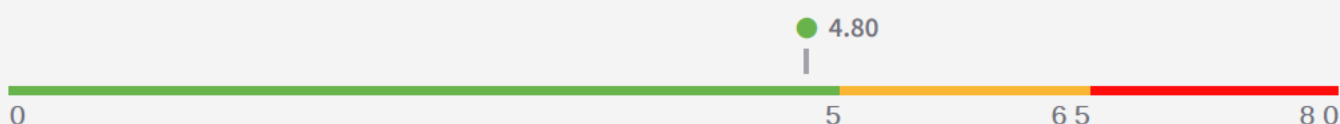
Cholesterol

4,80 mmol/L

● Normaal

Cholesterol speelt een belangrijke rol in het lichaam als bouwsteen voor onder andere lichaamscellen en hormonen. Cholesterol wordt deels opgenomen uit voedsel en deels geproduceerd door het lichaam, met name in de lever. Het transport van cholesterol door het lichaam vindt plaats met behulp van lipoproteïnen zoals LDL-c (Low-Density Lipoprotein-cholesterol) en HDL-c (High-Density Lipoprotein-cholesterol). Bij de bepaling van totaal cholesterol wordt ook zowel LDL-c als HDL-c gemeten.

[Meer info](#) ▶



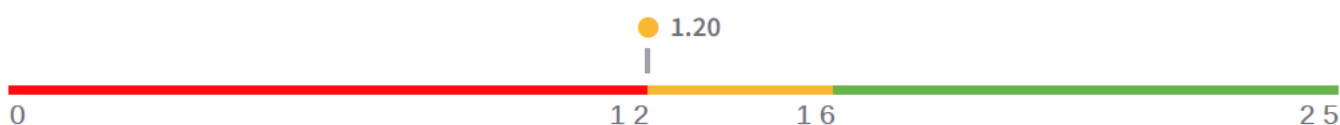
HDL-cholesterol

1,20 mmol/L

● Licht verlaagd

HDL cholesterol (High density lipoprotein cholesterol) is ook wel bekend als het "goede" cholesterol. HDL-c speelt een rol bij het verwijderen van cholesterol uit het lichaam. Vandaar dat een hoge HDL-cholesterol waarde beter is dan een lage HDL-cholesterol waarde.

[Meer info](#) ▶



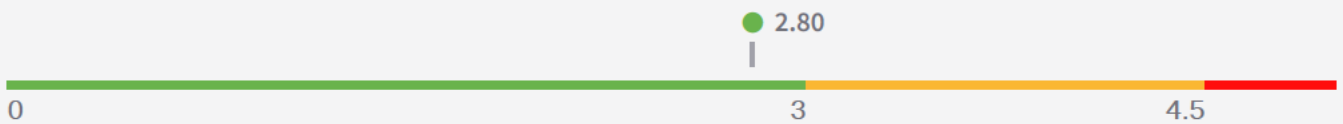
LDL-cholesterol

2,80 mmol/L

● Normaal

LDL cholesterol (Low density lipoprotein cholesterol) is ook wel bekend als het "slechte" cholesterol. LDL c transporteert voornamelijk cholesterol van het maag-darm kanaal naar de vaatwand. Bij een verhoogd LDL-c wordt er te veel cholesterol afgezet op de vaatwand wat een verhoogd risico geeft op hart- en vaatziekten. Het is daarom van belang om LDL-cholesterol laag te houden.

[Meer info](#) ▶



Triglyceriden

2,90 mmol/L

● Licht verhoogd

Triglyceriden vormen de vetvoorraad voor het lichaam. Het merendeel van de triglyceriden is opgeslagen in het vetweefsel. Een deel van de triglyceriden bevindt zich in het bloed en levert energie aan de spieren. Na een maaltijd stijgt de concentratie triglyceriden in het bloed omdat de triglyceriden uit het voedsel na opname in de darm via het bloed naar het vetweefsel worden getransporteerd.

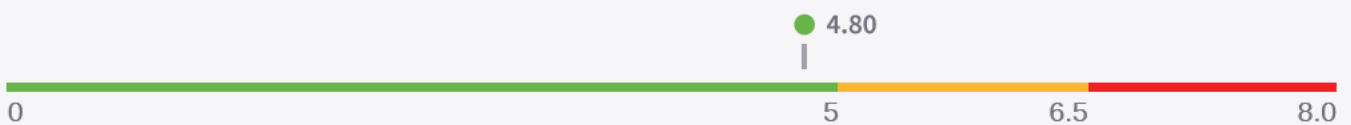
[Meer info](#) ▶



4,80 mmol/L
● Normaal

Cholesterol

Cholesterol speelt een belangrijke rol in het lichaam als bouwsteen voor onder andere lichaamscellen en hormonen. Cholesterol wordt deels opgenomen uit voedsel en deels geproduceerd door het lichaam, met name in de lever. Het transport van cholesterol door het lichaam vindt plaats met behulp van lipoproteïnen zoals LDL-c (Low-Density Lipoprotein-cholesterol) en HDL-c (High-Density Lipoprotein-cholesterol). Bij de bepaling van totaal cholesterol wordt ook zowel LDL-c als HDL-c gemeten.



Toelichting op je uitslag

De totaal cholesterol-waarde is normaal. Een normale cholesterol-waarde vormt geen risico-factor voor het risico op hart- en vaatziekten.

Aanbeveling

Leefstijladviezen kunnen je helpen om de cholesterolwaarden in je bloed onder controle te brengen

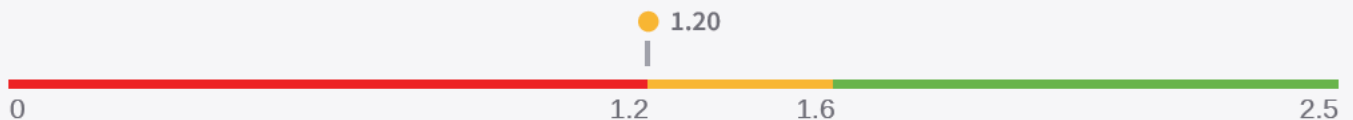
- Zo weten we bijvoorbeeld dat gezonde voeding bijdraagt aan een gezond cholesterolniveau. Noten, peulvruchten en volkorenproducten helpen cholesterol te verlagen. Eet ook voldoende groente en fruit. Beperk de inname van voedingsproducten die veel verzadigde vetten bevatten
- Ook voldoende lichaamsbeweging helpt bij het onder controle houden van het LDL-cholesterol. Sport minimaal drie uur per week om verbetering te zien in zowel de HDL- als de LDL-waarden.
- Tot slot is het belangrijk om stress zoveel mogelijk te voorkomen. Doe dat door voldoende te ontspannen. Stress heeft een negatieve invloed op de LDL cholesterolwaarden



1,20 mmol/L
● Licht verlaagd

HDL cholesterol

HDL-cholesterol (High-density lipoprotein-cholesterol) is ook wel bekend als het “goede” cholesterol. HDL-c speelt een rol bij het verwijderen van cholesterol uit het lichaam. Vandaar dat een hoge HDL-cholesterol waarde beter is dan een lage HDL cholesterol waarde



Toelichting op je uitslag

De HDL-c waarde is licht verlaagd. Een licht verlaagd HDL-cholesterol vormt een matige risicofactor voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, met name wanneer het (totaal)cholesterol verhoogd is. De HDL-c waarde kan ook verlaagd zijn door ziekte, stress of zwangerschap.

Aanbeveling

Voor je gezonde hart en bloedvaten is het goed om de HDL-cholesterolwaarde voldoende hoog te houden. Is deze waarde verlaagd? Dan zijn onderstaande leefstijltips van toepassing

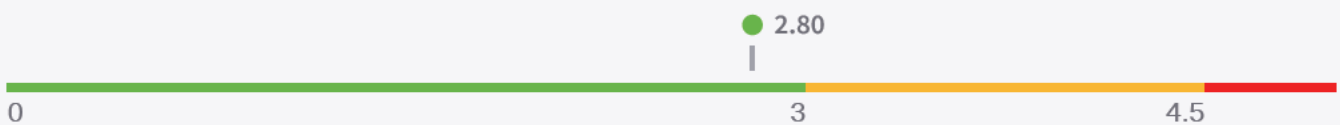
- Eet voldoende voeding met enkelvoudig onverzadigde vetzuren. Denk hierbij aan vette vis, avocado en olijfolie.
- Ook je lichaamsgewicht speelt een rol als het gaat om de HDL-cholesterolwaarden. Een gezond gewicht behouden is belangrijk
- Rook je? Stop hier dan mee. Je weet ongetwijfeld dat roken slecht is voor je gezondheid, maar we weten ook dat roken het HDL-cholesterol kan verlagen. Daarbij kan het de beschermende functie van HDL doen afnemen.



2,80 mmol/L
● Normaal

LDL cholesterol

LDL-cholesterol (Low-density lipoprotein-cholesterol) is ook wel bekend als het “slechte” cholesterol. LDL-c transporteert voornamelijk cholesterol van het maag-darm kanaal naar de vaatwand. Bij een verhoogd LDL-c wordt er te veel cholesterol afgezet op de vaatwand wat een verhoogd risico geeft op hart- en vaatziekten. Het is daarom van belang om LDL-cholesterol laag te houden.



Toelichting op je uitslag

De LDL c waarde is normaal. Een normaal LDL c vormt geen risicofactor voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten.

Aanbeveling

Te hoge LDL-waarden zijn niet goed voor je hart en bloedvaten. Om de LDL-waarden in je bloed te verlagen kun je een aantal dingen doen:

- Eet gezond. Van noten, peulvruchten en volkorenproducten weten we dat ze helpen het LDL-cholesterol te verlagen. Eet ook voldoende groente en fruit en beperk de inname van voedingsproducten die veel verzadigde vetten bevatten.
- Beweeg voldoende: lichaamsbeweging helpt bij het onder controle houden van het LDL-cholesterol. Sport minimaal drie uur per week om verlaging te realiseren in de LDL-waarden.
- Ontspan: Tot slot is het belangrijk om stress zoveel mogelijk te voorkomen of tegen te gaan. Doe dat door voldoende te ontspannen. Stress heeft een negatieve invloed op de LDL-cholesterolwaarden.

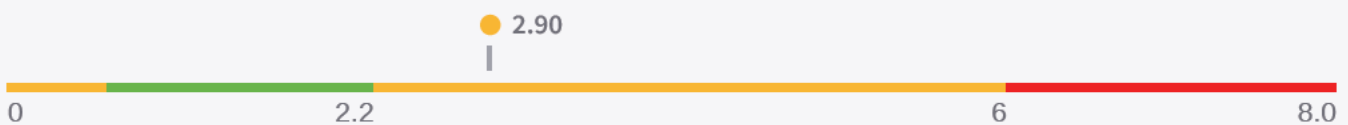


Triglyceriden

2,90 mmol/L

● Licht verhoogd

Triglyceriden vormen de vetvoorraad voor het lichaam. Het merendeel van de triglyceriden is opgeslagen in het vetweefsel. Een deel van de triglyceriden bevindt zich in het bloed en levert energie aan de spieren. Na een maaltijd stijgt de concentratie triglyceriden in het bloed omdat de triglyceriden uit het voedsel na opname in de darm via het bloed naar het vetweefsel worden getransporteerd.



Toelichting op je uitslag

De triglyceriden waarde is licht verhoogd. Een licht verhoogde triglyceriden waarde is normaal als je net gegeten hebt. Deze analyse kun je daarom het best herhalen als je minimaal 8 uur niet gegeten hebt. Als de triglyceriden uitslag ook dan verhoogd is kan dit veroorzaakt worden door je voedingspatroon (veel vet, suikers en/of alcohol), door ziekte (bijvoorbeeld diabetes) of door een erfelijke oorzaak. Verhoogde triglyceriden vormen in dat geval een risicofactor voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Neem bij vragen hierover contact op met de (huis)arts.

Aanbeveling

Wanneer je een te hoge triglyceriden waarde hebt, vormt dit een risico voor je gezondheid. Je kunt met leefstijlaanpassingen je triglyceriden niveau gezonder maken.

- **Eet gezond:** Vermijd grote hoeveelheden verzadigde vetten, suikers en alcohol. Zorg ervoor dat je voldoende vezels binnenkrijgt, via fruit, groenten en volkoren granen. En eet voldoende vette vis. Ook soja draagt bij aan een gezond triglyceride niveau, dus neem zo nu en dan eens tofu of sojamelk bijvoorbeeld.
- **Gezond gewicht:** Heb je een gezond gewicht? Zo niet, probeer dan een gezond gewicht te bereiken. Het verlagen van je gewicht kan ervoor zorgen dat de hoeveelheid triglyceriden in je bloed daalt.
- **Stop met roken:** In het geval dat je rookt; stop hier dan mee.
- **Beweeg voldoende:** Voldoende beweging draagt bij aan een gezond triglyceriden niveau.

