



## De mythe over 'slecht' cholesterol ontrafeld

Datum: woensdag 28 maart 2012

Door: J. D. Heyes

Vertaling: Frank Bleeker

Foto: Afkomstig van de website NaturalNews.com, geplaatst bij artikel



### DISCLAIMER:

*Dit is een vertaling van een Amerikaans artikel. Hoewel veel van wat betoogd wordt van toepassing is op de wereldwijde situatie, dienen we ons te realiseren dat sommige van de genoemde voorbeelden vooral betrekking hebben op omstandigheden in de Verenigde Staten.*

### Lees meer:

[http://www.naturalnews.com/035375\\_cholesterol\\_myths\\_heart\\_disease.html](http://www.naturalnews.com/035375_cholesterol_myths_heart_disease.html)

(NaturalNews) Schrap alles wat je denkt te weten over de zogenaamde slechte invloeden van cholesterol. Het blijkt niet de schurk te zijn, waarvoor het wordt uitgemaakt, zegt een gerespecteerd expert.

Dr. Ron Rosedale, een internationaal bekende autoriteit op het gebied van voeding en stofwisselingsmedicijnen, schrijft voor het online medisch tijdschrift *PreventDisease.com*. Hij stelt dat, "ondanks het algemeen aanvaarde geloof dat cholesterol de voornaamste boosdoener is bij cardiovasculaire ziekten en 'ondanks tientallen studies', van cholesterol niet bewezen is dat het werkelijk hart- en vaatziekten veroorzaakt."

Feitelijk zegt Dr. Rosedale dat cholesterol 'van vitaal belang is om te overleven' en dat pogingen om de cholesterol te verlagen inderdaad schadelijk kunnen zijn, met name wanneer wij ouder worden.

Rosedale, oprichter van *The Rosedale Center*, medeoprichter van het *Colorado Center for Metabolic Medicine (Boulder, CO USA)* en oprichter van het *Carolina Center of Metabolic Medicine* ontkracht zelfs de mythe met betrekking tot 'goed' en 'slecht' cholesterol.

"Cholesterol is noodzakelijk bij de aanmaak van hormonen. Zonder cholesterol zouden we geen oestrogeen, progesteron en testosteron aanmaken", zegt hij. "Het is van vitaal belang voor het functioneren van de zenuwsynapsen en het zorgt voor de structurele integriteit van onze celmembranen."

Daarnaast merkt Rosedale op, dat cholesterol door de huid wordt gebruikt als een manier om verdamping te voorkomen en het maakt de huid 'waterdicht'. Hij merkt ook op dat cholesterol vitamine D synthetiseert en gal – dat door het lichaam wordt gebruikt om vetten te verteren – voornamelijk is gemaakt van cholesterol.

"De lever produceert ongeveer 90 procent van de cholesterol in ons lichaam; slechts 10 procent komt uit onze voeding. Als we te veel cholesterol eten, verlaagt de lever de afgifte van cholesterol," zegt hij.

## **Noodzakelijk om te overleven**

Aanvullend hierop zegt Dr. Rosedale, dat cholesterol een 'natuurlijk voorkomende lipide is', wat betekent dat het een soort vet of olie is, die essentieel is voor de aanmaak en het onderhoud van de celmembranen *van alle lichaamsweefsels*.

"Dit alleen al betekent, dat we cholesterol nodig hebben om te overleven! Het grootste deel van de cholesterol die in ons lichaam wordt aangetroffen, is van nature eigenlijk geproduceerd in onze eigen cellen," zei hij.

Maar er is meer...

De belangrijkste organen en structuren die cholesterol vereisen om goed te functioneren zijn de hersenen, het ruggenmerg en de lever, merkt Dr. Rosedale op; "Geen van allen zouden goed werken bij een overmatig verminderd cholesterolgehalte. In feite speelt cholesterol een essentiële rol in de ontwikkeling en instandhouding van gezonde celwanden. Het is ook een kritische factor in de synthese van steroïde hormonen die een sleutelrol spelen in onze natuurlijke lichamelijke ontwikkeling," schrijft de voedingsdeskundige, wiens werk met diabetespatiënten grensverleggend is.

Kan de voedingsindustrie zoveel misinformatie verweten worden?

Rosedale wijt veel van wat hij noemt 'sullige wetenschap' met betrekking tot cholesterol aan de voedingsindustrie, die volgens hem de mythe over de *goede* en *slechte* cholesterol heeft gecreëerd.

"Dit is in wezen compleet onwaar. De cholesterol zelf, of die nu wordt getransporteerd door LDL (low-density lipoproteïne) of HDL (high-density lipoproteïne), is precies dezelfde. Cholesterol is gewoon een noodzakelijk ingrediënt dat regelmatig in het lichaam afgeleverd moet worden voor een efficiënte, gezonde ontwikkeling, onderhoud en functioneren van onze cellen," zegt hij. "Het verschil zit hem in de transporteurs (de lipoproteïnen HDL en LDL). Beide soorten zijn essentieel voor de transportlogistiek in het menselijk lichaam.

## **Er kunnen zich echter wel afleveringsproblemen met betrekking tot cholesterol voordoen:**

"Problemen kunnen optreden [...] wanneer de draagkracht van de LDL deeltjes, die klein zijn, de overhand hebben op de transportmogelijkheden van de beschikbare HDL deeltjes," zegt Rosedal. "Dit kan ertoe leiden dat er meer cholesterol wordt afgeleverd in het lichaam, terwijl er minder middelen zijn om de overcapaciteit te retourneren naar de lever."

Maar uiteindelijk is de cholesterol niet de 'boeman', zegt Rosedale. "Cholesterol is in wezen een belangrijke en onontbeerlijke stof die wij nodig hebben voor onze gezondheid op cellulair niveau. Het is zeer aannemelijk dat welke onbalans in ons transport van cholesterol neerkomt op langdurige slechte eetgewoonten en te weinig lichaamsbeweging.

**Bronnen voor dit artikel zijn o.a.:**

<http://preventdisease.com/home/tips87.shtml>

<http://drrosedale.com/about.htm>

<http://www.omsj.org/blogs/there-is-no-such-thing-as-bad-cholesterol>

**Lees meer:**

[http://www.naturalnews.com/035375\\_cholesterol\\_myths\\_heart\\_disease.html#ixzz1qOwNfVih](http://www.naturalnews.com/035375_cholesterol_myths_heart_disease.html#ixzz1qOwNfVih)