

De cholesterol leugen en schade door statines



De cholesterol leugen is een krachtige term maar je kunt het eigenlijk niet anders verwoorden als je onderstaande informatie hebt gelezen.

Volgens de Hartstichting zijn er al meer dan 1 miljoen Nederlanders die medicijnen gebruiken tegen cholesterol. Cholesterol verlagende medicijnen zijn de meest voorgeschreven medicijnen in de wereld.

Er is wetenschappelijk aangetoond dat een [verhoogd cholesterol niet het risico op hart- en vaatziekten verhoogt](#). Cholesterol is niet de veroorzaker maar een symptoom, met medicijnen onderdruk je dus de symptomen maar behandel je niet de oorzaak, zoals bij de meeste medicijnen. De oorzaak zit voor een groot deel in een ongezonde levensstijl.

Een hoog cholesterol is niet per se schadelijk, dus slikken veel mensen ten onrechte cholesterolverlagers (statines) die allerlei kwalijke bijwerkingen hebben. Statines zijn bewezen verantwoordelijk voor een toename van dementiegevallen en de achteruitgang van intellectuele vermogens bij ouderen, zoals alzheimer. Nu blijken daar ook nog eens suikerziekte en bepaalde vormen van kanker bij te komen.

Nu betekent dit niet dat iedereen massaal moeten stoppen met zijn medicijngebruik. Want dat zou weer allerlei kwalijke gevolgen kunnen hebben. Ik zou dit altijd in overleg met mijn arts doen. Nooit zo maar op eigen houtje aanpassingen gaan maken! Maar wil je dit voorkomen stap dan over op een echt gezonde levensstijl.

De cholesterol leugen ontmaskerd

Dr. [Uffe Ravnskov](#) heeft na vele jaren studie de feiten en fabels over cholesterol naar buiten

gebracht. Alleen al het feit dat miljoenen mensen ten onrechte cholesterolverlagers slikken, het nummer één medicijn in de wereld, moet doorbroken worden, vindt hij. Dr. Uffe Ravnskov vond uit hoe onderzoeken worden verdraaid ten gunste van de farmaceutische industrie en dat burgers deze feiten NIET weten.

We worden al jaren bang gemaakt voor het eten van [vetten](#) en een te hoog cholesterol. Feit is dat geraffineerde koolhydraten en suikers slecht voor ons zijn en dat we juist daar dik van worden. Niet van gezonde vetten.

- Je kan je geheugen verliezen of agressief worden, of zelfs suïcidaal, als je je cholesterol te veel verlaagt.
- Je impotent kunt worden wanneer je je cholesterol verlaagt
- Dat door lage cholesterol het risico toeneemt dat je kanker krijgt?
- Oudere mensen met hoge cholesterol leven het langst
- Wist je dat veel van deze feiten al decennialang gepresenteerd zijn in wetenschappelijke tijdschriften en boeken, maar zelden door de voorstanders van de cholesterolhypothese aan het grote publiek verteld worden?
- Cholesterol medicatie en alles wat daar mee samenhangt immense rijkdom creëert voor onderzoekers, artsen, medicijnfabrikanten en de voedingsindustrie.
- De bijwerkingen van cholesterolverlagende medicijnen: spierpijn, spierzwakte, koorts, misselijkheid, braken, buikpijn, verstopping, winderigheid, misselijkheid, zuurbranden, diarree, hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, slapeloosheid, een gevoel van zwakte, huiduitslag, jeuk, pijn op de borst, rugpijn, gewichtstoename, geheugenverlies, leverontsteking en tientallen andere aandoeningen? ([Bron](#))

Cholesterol is niet het probleem

Cholesterol wordt vaak -ten onrechte- geassocieerd met hart- en vaatziekten, vandaar de term De cholesterol leugen. Het is waar dat cholesterolgehalten hoog zijn bij mensen met grote kans op hart- en vaatproblemen. Maar dat betekent nog niet dat een hoog cholesterolgehalte de oorzaak is van deze hart- en vaatproblemen.

Het wetenschappelijke bewijs dat cholesterol niet de oorzaak is van hart- en vaatziekten is te vinden in [deze studie](#). In deze studie blijkt dat van 1940 mensen de cholesterolwaarden (LDL) voor mensen die wel aan hart- en vaatziekten lijden niet anders is dan de cholesterolwaarden (LDL) voor mensen die niet aan hart- en vaatziekten lijden.

Cholesterol is niet het dodelijk gif waar we waakzaam voor moeten zijn, maar het is van vitaal belang voor de constructie en het functioneren van alle lichaamscellen. Cholesterol is 'goed' noch 'slecht'. Het cholesterolgehalte van het bloed wordt bepaald door talrijke factoren, zoals stress, lichamelijke activiteit, gewichtsverandering en roken.

Er wordt beweerd dat een hoog cholesterol aderverkalking en hartinfarcten veroorzaakt. Maar talrijke studies hebben echter laten zien dat mensen met een laag cholesterol net zo veel aderverkalking ontwikkelen als mensen met een hoog cholesterol. ([Bron](#))

Er is geen relatie tussen de hoeveelheid cholesterol die je via je voeding binnenkrijgt en de hoeveelheid cholesterol in je bloed.

Het merendeel van de cholesterol wordt door ons lichaam geproduceerd, je haalt maar 10 tot 15% uit je voeding, dus kan voeding nooit de grote boosdoener zijn. De productie van cholesterol, door de lever stijgt, wanneer we te weinig cholesterol binnenkrijgen en neemt af zodra onze voeding voldoende cholesterol bevat.

Ons lichaam produceert een aanzienlijke hoeveelheid cholesterol omdat het dat nodig heeft. Voor het lichaam is cholesterol belangrijk en onmisbaar.

Wat is er waar over 'goede' en 'slechte' cholesterol?

- Cholesterol heeft proteïnen nodig om vervoerd te worden in het bloed. LDL en HDL zijn die proteïnen.
- HDL brengt de cholesterol van het lichaam naar de lever.
- LDL brengt cholesterol van de lever naar het lichaam.
- Waarom wordt LDL dan 'slechte' cholesterol genoemd?

TROS Radar 1e uitzending 5-3-2007 Cholesterol

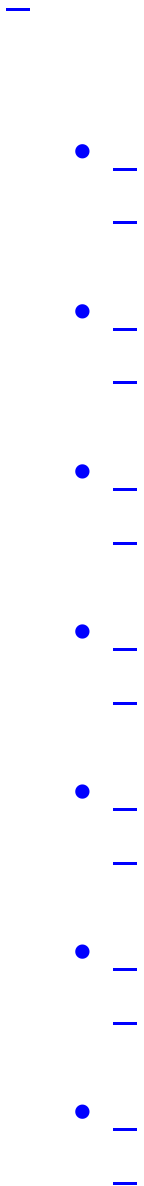
TROS Radar Extra uitzending Radar 21-1-2008

De huidige theorie over cholesterol

Schade door bijwerkingen statines



Gezondheid & Voeding



- —
-

De markt van statines is groot, wereldwijd wordt er maar liefst zo'n € 23 miljard aan uitgegeven en dit is nog steeds groeiende. De werking wordt betwist en ook zijn er talloze bijwerkingen.

Marcel Crok, een wetenschapsjournalist van het tijdschrift voor Natuurwetenschap en Techniek, zegt na maandenlange research dat:

Er zo'n 700.000 mensen in Nederland onnodig statines slikken. Hij baseert zich onder andere op conclusies van de Canadese professor Wright. Volgens Wright is het volgende bewezen voor statine gebruik van mensen die nog geen hartpatiënt zijn:

- Als u man bent boven de 70 dan hebben statines geen effect.
- Bent u een vrouw van welke leeftijd dan ook dan hebben statines geen effect.
- Bent u een man onder de 70 dan zouden de statines u kunnen helpen om eventueel een kans op een hartaanval te verlagen.

De Hartstichting zegt: 'Statines zijn veilig en effectief' Zonder ook maar iets te noemen over onderzoeken die het tegendeel bewijzen, dat zegt toch iets over de betrouwbaarheid van zo'n organisatie?!

Dit zijn onder meer de bewezen gevolgen van het gebruik van statines:

- er is verhoging van het risico op diabetes
- significante verhoging van zenuwafbrekende ziekten, zoals Alzheimer
- verhogen de kans op bepaalde typen kanker

Britse onderzoekers hebben de gegevens van ruim 2 miljoen mensen onderzocht, en ontdekten het verhoogde risico door statinegebruikers op deze aandoeningen. Het geldt voor alle soorten statines. Fluvastatine bleek het hoogste risico op leverdisfunctie te geven.

Onderzoek: BMJ 2010;340:c2197 Bron: Pharmaceutisch Weekblad, 07-06-2010 ([Bron](#))

Wetenschappelijk bewijs dat statines nauwelijks werken of gewoonweg gevaarlijk zijn door de bijwerkingen: [Studie 1](#), [Studie 2](#) en [Studie 3](#)

Verzadigde (dierlijke) vetten verhogen je cholesterol niet



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

[Verzadigde vetten zijn gezond](#), mits ze van natuurlijke afkomst zijn. Wij zijn allemaal bang gemaakt dat verzadigd vet ongezond is, ik zou eerder oppassen voor [suiker](#) en witte meelproducten, die schaden je gezondheid.

Een mooi voorbeeld zijn de Masai, een Afrikaanse stam, die eten gemiddeld 300 gram aan dierlijk vet per dag maar hebben wel één van de laagste cholesterolgehalten die ooit gemeten

zijn bij gezonde mensen.

Een van de hardnekkigste mythen in de geneeskunde zegt dat te veel dierlijk vet in de voeding en een verhoogd cholesterolgehalte schadelijk zijn voor hart en bloedvaten. verzadigd vet verhoogt het cholesterol.

Een verhoogd cholesterol is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Verzadigd vet veroorzaakt dus hart- en vaatziekten.

Uit onderzoek blijkt dat dierlijk vet helemaal geen veroorzaker van verhoogd cholesterol is. Een hoog cholesterolgehalte beschermt tegen infecties; daarnaast leven oudere mensen met een hoog cholesterol langer dan die met een laag cholesterol. Ook blijkt dat cholesterol een natuurlijk product is van het lichaam en er feitelijk zit om onze aderen soepel en elastisch te houden

Hier een opsomming van zaken rond cholesterol

- Verzadigde vetten verhogen het cholesterol niet.
- Een verhoogd cholesterol verhoogt het risico op hart- en vaatziekten niet.
- Cholesterolverlagende medicijnen (statines) worden massaal geslikt, in Nederland door 1,5 miljoen mensen. Ze werken echter alleen bij mannen van middelbare leeftijd en niet bij vrouwen en ouderen.
- 700.000 Nederlanders slikken statines zonder noodzaak. Ze hebben wel last van bijwerkingen. Ook circa 400.000 Belgen slikken onnodig cholesterolverlagers.
- Statines hebben veel meer vervelende bijwerkingen dan de meeste artsen denken.
- Deskundigen in dit veld moeten met grote argwaan bekeken worden omdat ze grote sommen geld ontvangen voor onderzoek van de statineproducenten. ([Bron](#))

Voeding, leefstijl en cholesterol



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Gezondheid & Voeding



Zo'n 10 procent van het cholesterol in je bloed komt direct uit je voeding. De rest van het cholesterol wordt geproduceerd door de lever. Het is natuurlijk verstandig om gezond te eten maar je leefstijl is meer van belang als je kijkt naar cholesterol.

Een gezonde leefstijl voor het gezond houden van je lichaam

- lichaamsbeweging, wandelen is gezond, doe dit zo'n half uur per dag
- zorg voor voldoende [vitamines en mineralen](#), vooral vitamine C
- afvallen, overgewicht blijkt echt een van de grootste problemen te zijn
- vermijd suiker en witmeel en alles waar dat in verwerkt is
- eet gezonde, verzadigde, vetten: olijfolie, vette vis, avocado, [kokosolie](#), roomboter en noten
- mediteer, dit gaat stress tegen en dat is misschien wel de grootste veroorzaker van ziekten

Snelle koolhydraten, snoep, koek en de alcohol, witmeel end, die zijn het probleem, omdat deze worden omgezet in vetten. Om je vet waar onder je triglyceridengehalte omlaag te krijgen is het verstandiger om trage koolhydraten te nuttigen. Dat zijn bijvoorbeeld volkorenproducten, groentes en fruit.

Het tekort aan antioxidanten in je bloed komt door de afname van natuurlijk antioxidanten zoals vele groenten, fruit, noten en zaden in ons voedingspatroon.

Het probleem is niet de LDL, maar het teveel aan triglyceriden en het tekort aan antioxidanten zoals vitamine C, vitamine E, CoQ10 en betacaroteen.

Co-enzym Q10 is een zeer krachtige vetoplosbare antioxidant, die celmembranen en andere structuren (waaronder LDL-cholesterol, lipiden, DNA en eiwitten) beschermt tegen oxidatieve beschadiging.

Dus eet gezonde voeding, beweeg, ont-stress en vul dit eventueel aan met goede natuurlijk vitaminen en mineralen.

Wat zeggen de zogenaamde kenners?

Ik ben altijd benieuwd wat gezaghebbende organisaties er over te vertellen hebben en hoe deze afwijken van de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Ik vind het triest dat dit soort organisaties totaal geen objectieve informatie geven, ook is deze informatie vaak achterhaald, wat is eigenlijk de functie van dit soort organisaties?

Dit zegt de Hartstichting:

6. Eet minder verzadigd vet

Teveel verzadigd vet of transvet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten toe. Kies voor producten met onverzadigde vetten, zoals halvarine in een kuipje, vloeibare margarine in een spuitfles, olie, vette vis en noten. En kies bijvoorbeeld voor magere en halfvolle producten. ([Bron](#))

Dit zegt het voedingscentrum:

Voedingsadvies

Bij een te hoog cholesterolgehalte is het vooral van belang matig te zijn met verzadigd vet en dit te vervangen door onverzadigd vet. Verder heeft het cholesterol in voedingsmiddelen, zoals in eieren, orgaanvlees, paling en garnalen, een klein effect op het cholesterolgehalte in het bloed. Daarom adviseert het Voedingscentrum niet meer dan gemiddeld 3 eieren per week te eten.

- Op de volgende manieren kan de hoeveelheid verzadigd vet worden beperkt en de hoeveelheid onverzadigd vet worden verhoogd:
- magere varianten van voedingsmiddelen gebruiken, zoals magere melk en yoghurt, mager vlees, magere vleeswaren, 20+ of 30+ kaas.
- vaste bak- en braadvetten, roomboter, harde margarines en hard frituurvet vervangen door halvarine, zachte margarine, vloeibaar bak en braad of olie.
- minder voedingsmiddelen eten die rijk zijn aan verzadigd vet, zoals snacks, gebak, koek en chocolade.
- meer voedingsmiddelen eten die rijk zijn aan onverzadigd vet, zoals vette vis, noten, avocado, gele en witte sauzen op basis van olie. ([Bron](#))

Becel Pro Activ

Becel pro activ is een symptoombestrijder. Het neemt de oorzaak van een te hoog cholesterolgehalte helemaal niet weg alleen een gevolg er van. Bloedvaten raken verstopt door beschadigingen en ontstekingsreacties die weer ontstaan door het nemen van de onjuiste vetten. Met name een [overkill aan Omega 6 en een tekort aan Omega 3](#).

Het lichaam kan deze beschadigingen zelf aanpassen door cholesterol aan te maken. Becel pro activ voorkomt dus eigenlijk het [zelfgenezend vermogen](#) van het lichaam.

Becel pro activ bevat gemiddeld 10 keer zoveel plantensterolen dan je normaal gesproken binnen zou krijgen via een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Dit heeft negatieve gevolgen volgens onderzoek. ([Bron](#))

Hart en vaat ziekten zijn met name tegen te gaan door veelvuldig gebruik van Vitamine C

Wetenschappers van het Dr. Rath Research Institute in Californië publiceerden een baanbrekende studie in het American Journal of Cardiovascular Disease met daarin bewijzen dat hart-en vaatziekten een vroege vorm van de vitamine C-deficiëntie ziekte scheurbuik is. Voortbouwend op een ontdekking gedaan door Dr Matthias Rath in de vroege jaren '90, deze publicatie voorziet een grote klap voor de cholesterol leugen van hart-en vaatziekten en de bijbehorende jaarlijkse omzet van de farmaceutische industrie in gepatenteerde

cholesterolverlagende statine drugs.

Shares

- -

[Facebook](#)

[79](#)

- -

[Twitter](#)

[5](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[2](#)

- -

[Tumblr](#)

[2](#)

- -

[Gmail](#)

[_21](#)

- -

[Uitprinten](#)

[_15](#)

Gezondheid & Voeding