

Cholesterolmeting

Onlangs is er bij u een cholesterolmeting gedaan, omdat er een operatieve ingreep moet plaatsvinden. Voor het welslagen hiervan is het belangrijk dat uw LDL-cholesterolwaarde lager is dan 3,6. Uit de meting bleek dat uw LDL-cholesterol aan de hoge kant was.

Gelukkig kunt u hier zelf veel aan doen. Onder andere door uw voeding aan te passen. Wij adviseren u om het voedingsdesign volgens Nischwitz eens door te lezen, wellicht staan hier nuttige tips voor u in. De folder is aan onze receptie verkrijgbaar.

Onderstaande maatregelen kunnen u helpen het LDL-cholesterol te verlagen:

- Koolhydraatarme voeding
- Meer bewegen
- Stress verminderen
- Omega-3 vetzuren (bijvoorbeeld DHA en EPA in krillolie)
- Vitamine D3
- Vitamine E
- Vitamine B3 (Niacinamide vorm)
- Vitamine B5
- Chlorella
- Acetylcarnitine
- Vezels (bijvoorbeeld psyllium)
- Probiotica