

### *80% van de Belgen kent zijn cholesterolgehalte niet*

- Een online enquête bij 1.000 Belgen in september 2023 onthult enkele verrassende resultaten over hun opvattingen over cholesterol.
- Hoewel vrijwel alle Belgen (96%) zich ervan bewust zijn dat een te hoge cholesterol, ook wel hypercholesterolemie genoemd, kan leiden tot de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, hebben de meesten hun cholesterolgehalte nooit gemeten.
- Toch zijn hart- en vaatziekten met 31.000 sterfgevallen per jaar de belangrijkste doodsoorzaak in België.
- Iedereen, ook zij die zich gezond voelen, heeft er baat bij om zijn/haar cholesterolgehalte te kennen<sup>1</sup>.

**Brussel, 8 november 2023** - Dit is toch wel een verontrustende trend, vooral omdat ook uit het Belgisch Gezondheidsonderzoek 2018<sup>2</sup> van Sciensano bleek dat bijna één Belg op twee lijdt aan hypercholesterolemie. De aanbevelingen van Sciensano zijn duidelijk: het is raadzaam om het cholesterolgehalte te meten als onderdeel van een algemene cardiovasculaire screening vanaf de leeftijd van 40 jaar, of zelfs eerder in geval van familiale hypercholesterolemie, een genetische aandoening die voorkomt bij één Belg op 300. Toch heeft de meerderheid van de respondenten in deze nieuwe enquête, waaronder zelfs 63% van de 50-plussers, zijn cholesterolgehalte nooit laten meten. Bovendien heeft 66% van de Belgen dit nog nooit besproken met een dokter.

Er komt echter ook een bemoedigende bevinding naar voren: de overgrote meerderheid van de mensen die weten dat ze een te hoog cholesterolgehalte hebben, hebben hun levensstijl aangepast door gezonder te eten (63%), minder alcohol te consumeren (59%) en meer aan lichaamsbeweging te doen (35%). Deze keuzes zijn in lijn met de Europese aanbevelingen van de European Society of Cardiology, die ook aanraden om te stoppen met roken, gewicht te verliezen en geneesmiddelen te nemen wanneer nodig geacht door de behandelende geneesheer.<sup>3</sup>

Hoewel 73% van de Belgen uit de enquête denkt op de hoogte te zijn van deze maatregelen om hun cholesterolgehalte te verlagen, blijft de meerderheid inactief. Dit komt niet alleen doordat het moeilijk is om hun gewoonten te veranderen (60%) of omwille van tijdsgebrek (55%), maar vooral omdat ze geen symptomen hebben die verband houden met hypercholesterolemie (69%). Deze terughoudendheid om actie te ondernemen wijst op een gebrek aan inzicht in de werkelijke risico's. Als stille doder vertoont cholesterol geen symptomen tot het te laat is. Toch kan het ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken door zich aan de wanden van onze slagaders op te hopen, onze bloedvaten te verstopen en mogelijk te leiden tot ernstige aandoeningen zoals beroertes of hartaanvallen. In België lijden chronisch 750.000

---

<sup>1</sup> [Microsoft Word - Report HES masterfile NL FINAL.docx \(sciensano.be\) p8-9](#)

<sup>2</sup> [Microsoft Word - Report HES masterfile NL FINAL.docx \(sciensano.be\) p8](#)

<sup>3</sup> [2019 OP-EHEA210490 3227..3337 \(silverchair.com\) p40](#)

[ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk | European Heart Journal | Oxford Academic \(oup.com\)](#)

mensen aan hart- en vaatziekten en zijn er 31.000 -grotendeels vermijdbare- overlijdens per jaar.

***Prof. Dr. Ernst Rietzschel, cardioloog aan het UZ Gent,** zegt: "Een te hoog cholesterolgehalte is een sluimerende bedreiging voor de gezondheid die te vaak genegeerd wordt. Deels omdat er geen symptomen zijn, en deels omdat men -voor iets dat men niet voelt- de tijd noch de motivatie heeft om veranderingen in zijn levensstijl aan te brengen. Meer aandacht hiervoor is essentieel, want een te hoog cholesterolgehalte doet het risico op hart- en vaatziekten toenemen, en de gevolgen daarvan zijn vermijdbaar. Op je cholesterol letten is even belangrijk als de andere aspecten van je gezondheid in de gaten houdt, zoals stoppen met roken, voldoende bewegen, beheersen van stress, en je gewicht en bloeddruk onder controle houden. Iedereen kan via een eenvoudige bloedafname zijn cholesterol laten meten. Meten is weten, en dat is de eerste stap naar een gezonder leven."*

Van degenen die hun cholesterolgehalte wel hebben laten meten, gaf maar liefst 88% aan dat dit meer dan 2 jaar geleden was of dat ze het simpelweg niet meer weten. Meer dan 30% van de deelnemers die hun cholesterol hebben laten meten, kon zich niet meer herinneren wat het resultaat was.

Naar aanleiding van deze resultaten wordt er begin november een nationale sensibiliseringscampagne gelanceerd, om het bewustzijn over cholesterol te vergroten en mensen aan te moedigen om hun cholesterolgehalte te kennen via een bloedafname. De online campagne, die loopt tot januari, heeft een humoristische insteek om het onderwerp toegankelijker te maken voor een breder publiek. De risico's van een te hoog cholesterolgehalte worden benadrukt met de slogan "*Ken je die mop waarbij 1 op de 2 Belgen een te hoge cholesterol heeft? Niet om te lachen!*"

Deze campagne wordt mogelijk gemaakt met de steun van Sanofi.