Zakkaart Lipidenlab

1. Wat meet het lipidenlab?

- De vetten in het bloed: **totaal cholesterol, LDL, HDL, triglyceriden**
- Vaak berekend: **non-HDL** (totaal − HDL) en **ratio** (totaal ÷ HDL)
- Doel: **risico op hart- en vaatziekten** schatten en behandeling volgen
- Hoog cholesterol geeft **geen klachten**: alleen bloedonderzoek laat het zien
- Altijd samen met **leeftijd, bloeddruk, roken, diabetes, nieren en familie**

2. Normaalwaarden (mmol/l)

- **Totaal cholesterol:** < 5 normaal; 5–6,5 licht ↑; 6,5–8 ↑; ≥ 8 sterk ↑
- **LDL:** < 3
- **HDL:** ≥ 1 (lager = meer risico)
- **Triglyceriden:** < 2
- **Non-HDL:** < 3,8 (ligt ± 0,8 boven LDL)
- **Lp(a):** verhoogd bij ≥ 50 mg/dl of ≥ 105 nmol/l
- Waarden **eigen lab** leidend

3. Streefwaarden: hoe laag?

- **Iedereen:** LDL < 3 · non-HDL < 3,8
- **Hoger risico:** LDL < 2,6 · non-HDL < 3,4
- **Hart- of vaatziekte, ≥ 70 jaar:** LDL < 2,6 · non-HDL < 3,4
- **Hart- of vaatziekte, < 70 jaar:** LDL < 1,8 · non-HDL < 2,6
- Huisarts bepaalt het **totale risico** (CVRM) en het streefdoel

4. Welke waarde zegt wat?

- **LDL ↑:** belangrijkste oorzaak van slagaderverkalking
- **HDL:** ruimt cholesterol op; heel hoog compenseert hoog LDL **niet**
- **Triglyceriden ↑:** vaak overgewicht, alcohol, suiker, slecht geregelde diabetes
- **Non-HDL:** alle ‘slechte’ deeltjes in één getal; handig bij hoge triglyceriden
- **Lp(a):** erfelijk, **één keer** meten is genoeg; vooral bij jonge hart- en vaatziekte in de familie
- **ApoB:** aantal schadelijke deeltjes; alleen in bijzondere gevallen

5. Nuchter of niet?

- Meestal **niet nuchter** nodig
- Na eten stijgen vooral **triglyceriden** (en berekend LDL)
- **Nuchter** prikken als triglyceriden eerder hoog waren
- Vermijd **alcohol** en **zware inspanning** de dag ervoor
- Medicijnen gewoon innemen, tenzij de huisarts anders zegt
- Niet tijdens **zwangerschap** of vlak na ziekte: waarden zijn dan hoger

6. Alarm: direct huisarts

- **Triglyceriden ≥ 10:** kans op alvleesklierontsteking
- **Triglyceriden ↑ + buikpijn** in de bovenbuik: spoed
- **LDL ≥ 5 of totaal ≥ 8:** denk aan erfelijk (FH)
- Jonge patiënt met **sterk ↑ cholesterol** + hartinfarct in de familie
- **Pijn op de borst** of benauwd: niet wachten op het lab
- Bij twijfel: **altijd overleggen**

7. Erfelijk hoog cholesterol (FH)

- Denk eraan bij **LDL ≥ 5** of **totaal ≥ 8** mmol/l
- Hart- en vaatziekte < 60 jaar bij **ouders, broers of zussen**
- Ook bij **jongeren**: hoog cholesterol op jonge leeftijd is vaak erfelijk
- Soms zichtbaar: **vetbultjes** op pezen of oogleden, grijze ring rond iris < 45 jaar
- Huisarts overweegt **DNA-onderzoek** en familieonderzoek

8. Andere oorzaken

- **Schildklier** te traag (TSH)
- **Diabetes** of insulineresistentie (glucose, HbA1c)
- **Nierziekte** (eGFR, eiwit in urine)
- **Lever** of galstuwing, **alcohol**
- **Medicijnen:** prednison, plastabletten, bètablokkers, anticonceptie, antipsychotica
- **Zwangerschap** en **overgang**: cholesterol stijgt

9. Slim aanvragen

- Standaard: **totaal, HDL, LDL, triglyceriden**
- Bij CVRM ook: **glucose of HbA1c**, **eGFR**, bloeddruk, gewicht
- Voor start statine: **ALAT** (en CK bij spierklachten)
- **TSH** bij verdenking schildklier of sterk ↑ cholesterol
- **Lp(a)** eenmalig, op indicatie
- Noteer de **vraagstelling** op het formulier

10. Controle & statine

- **Effect** van statine of leefstijl: lab na ± 3 maanden
- Daarna **jaarlijks** bij CVRM-controle
- **Spierpijn** op statine: niet zelf stoppen, overleg huisarts
- **Leefstijl:** niet roken, bewegen, gezond gewicht, minder verzadigd vet, minder alcohol
- Patiënt stopt of wijzigt **nooit zelf** medicatie na één uitslag

11. Patiënt met zelftest-uitslag

- Vaker: getest **zonder verwijzing**
- **mg/dl?** Cholesterol ÷ 38,7 en triglyceriden ÷ 88,6 = mmol/l
- Vraag: **waarom getest? Klachten? Familie?**
- Vraag de uitslag op, **mét normaalwaarden**
- Licht ↑ zonder risico: vaak bespreken bij **CVRM** of herhalen
- Huisarts beoordeelt; vastleggen in HIS

12. Valkuilen & onthoud

- **Eén getal is geen risico**: kijk naar het hele plaatje
- Normaal LDL sluit **hoog Lp(a)** niet uit
- Hoog HDL is **geen vrijbrief**
- Totaal cholesterol alleen zegt **te weinig**
- Jong + hoog cholesterol = **denk aan FH** en familie
- **Onthoud:** hoe lager het LDL, hoe beter