



Voedingsadvies bij verhoogd cholesterol

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die in het lichaam voorkomt. Het is een nuttige stof die in het bloed en in alle lichaamscellen zit. Het lichaam heeft cholesterol nodig als bouwsteen voor lichaamscellen, hormonen en gal.

Het grootste deel van het cholesterol wordt in de lever gemaakt. Deze hoeveelheid wordt beïnvloed door uw leefstijl. Roken, weinig lichaamsbeweging en een voeding met veel verzadigd vet kunnen zorgen voor een te hoog cholesterol in het bloed. Te veel cholesterol in het bloed geeft geen directe klachten, maar het veroorzaakt bloedvatvernauwing (atherosclerose). Dit vergroot de kans op een hartinfarct.

Het voedingsadvies

Het voedingsadvies is bedoeld om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen en op lange termijn laag te houden. Het is *geen tijdelijk dieet*, maar geldt voor de rest van uw leven. Het is een voeding die goed is voor iedereen.

Wees matig met vet en vervang verzadigd door onverzadigd vet

Te veel vet in de voeding kan het cholesterolgehalte in het bloed verhogen. Er zijn vet: *verzadigde* en *onverzadigde vetten*.

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Verzadigd vet zit vooral in roomboter, in harde (plantaardige) margarine, diverse bak en braadvetten, frituurvet, vet vlees en vette vleeswaren, volvette kaas en volle melk(-producten), koffiewitmaker, snacks, gebak, koek, chocolade en kokos. Gebruik deze producten bij uitzondering en vervang ze door magere soorten en door producten die rijk zijn aan onverzadigde vetten.

Onverzadigd vet verlaagt juist het cholesterolgehalte in het bloed. Bekende voorbeelden van onverzadigd vet zijn linolzuur en omega-3 vetzuren. Veel onverzadigde vetten zitten in: plantaardige oliën (zoals olijfolie, zonnebloemolie, arachideolie, lijnzaadolie, maïsolie, arachideolie, maïsolie, walnotenolie, enzovoort), halvarine(product) en dieethalvarine, dieetmargarine, koffiemelk met onverzadigd vet, sladressing op basis van olie, vette vis, noten, notenpasta en pindakaas, avocado, enzovoort.

Let op: Sommige producten die veel onverzadigd vet bevatten zijn niet minder vet. Zo bevat dieetmargarine evenveel vet als roomboter en andere soorten margarine. Wel is de samenstelling van de vetten gunstiger. Gebruik ze daarom af en toe en in plaats van producten met verzadigd vet.

Zorg voor een goed lichaamsgewicht en beweeg voldoende

Een te hoog lichaamsgewicht kan het cholesterolgehalte in het bloed verhogen. Om af te vallen is het belangrijk anders te gaan eten dan u tot nu toe gewend bent. Eet daarom minder producten die veel energie (kilocalorieën) leveren zoals vette voedingsmiddelen, hartige snacks, suiker, snoep, koek, gebak, frisdranken en alcohol.

Naast aanpassingen in uw voeding kunt u ook zorgen voor meer lichaamsbeweging, zoals wandelen, fietsen, zwemmen, enzovoort. Kies een manier van bewegen die u leuk vindt en met regelmaat kunt doen. Voor volwassenen geldt het advies om elke week minimaal 2½ uur te bewegen en om minstens 2 keer per week bot- en spierversterkende oefeningen te doen.

Kies vezelrijke producten

Voedingsvezel zit in plantaardige voedingsmiddelen en wordt niet verteerd door het lichaam. Het zorgt voor een goede werking van de darmen. Ook helpen vezels mee het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen. Eet daarom 200 tot 250 gram groente en 200 gram fruit (ongeveer 2 stuks) per dag, kies voor bruinbrood, rogge- en volkorenbrood, aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en peulvruchten.

Eet minder vlees en varieer met vis, peulvruchten, ei en noten

Bijvoorbeeld:

- 1 keer per week peulvruchten, zoals bruine bonen, linzen en kikkererwten
- 1 tot 2 keer per week vette vis, zoals zalm, haring en makreel
- elke dag een handje ongezouten noten
- maximaal 300 gram rood vlees (vlees van rund, varken of schaap)

Drink gefilterde koffie in plaats van ongefilterde koffie

Ongefilterde koffie verhoogd het cholesterol vanwege het stofje cafestol. Kookkoffie (koffie waar je het water direct bij het koffiempoeder giet) en koffie uit een cafetière kun je daarom beter niet drinken. Filterkoffie, koffie van koffiepads, koffie uit een percolator koffie gemaakt van cups en oploskoffie kan wel.

Cholesterol in producten

Cholesterol komt voor in dierlijke producten. In eieren en orgaanvlees zoals lever en nier zit veel cholesterol. Echter heeft dit weinig effect op het cholesterol in het bloed. Maar uit voorzorg kun je er beter niet te veel van eten. Daarom is het advies om 2 tot 3 eieren per week te eten en niet vaker dan 1 keer per 2 weken orgaanvlees.

Praktische tips

Voor meer variatie in uw voeding geven we hier enkele voorbeelden van voedingsmiddelen die minder (verzadigd) vet bevatten.

Halvarine, margarine, bak- en braadproducten

Halvarine en dieethalvarine met maximaal 10 gram verzadigd vet per 100 gram, dieetmargarine en margarine met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram.

Vloeibare bak- en braadproducten, plantaardige oliën zoals olijfolie en zonnebloemolie, vloeibaar frituurvet.

Kaas

10+ kaas, 20+ kaas, 20+ smeerkaas, 30+ kaas, Edammerkaas 40+, 30+ kaasproducten met onverzadigd vet, mozzarella, hüttenkäse, zachte geitenkaas.

Vlees en vleeswaren

Onbewerkt mager wit vlees (zoals kipfilet en kalkoenfilet),

onbewerkt mager rood vlees (zoals biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, hamlap, mager lamsvlees).

Vleeswaren: ham, fricandeau, kipfilet, (licht gezouten) rookvlees, rosbief, rollade, kalkoenfilet, casselerrib, enzovoort.

Overig broodbeleg

Fruit, groentespread, jam, honing, (appel)stroop, vruchtenhagel. De vettere soorten zoals pindakaas, hazelnootpasta kunt u af en toe gebruiken. Deze bevatten wel het goede soort vet.

Melk en melkproducten

Magere en halfvolle melk, magere kwark, magere en halfvolle yoghurt.

Vis, Omega 3 vetzuren

Vette vis: zalm, haring gestoomde/gerookte makreel, sprout.

Matig vette vis: forel, heilbot, pangasius, sardientjes, schol, tonijn, zeebaars, zeewolf.

Omega 3 vetzuren, zoal in vis, kunt u ook binnen krijgen door per dag 2 theelepels koude walnotenolie op de groenten te sprenkelen. Het smaakt naar walnoot.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Als u dagelijks de voedingsmiddelen uit het schema in de aangegeven hoeveelheden gebruikt, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen. Met de diëtist kunt u bespreken of deze hoeveelheden voor u voldoende zijn of niet.

	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
 gram groente	250	250	250	250	250	250
 porties fruit	2	2	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
 opscheplepels volkoren graan- producten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
 porties*	1	1	1	1	1	1
 gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
 porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
 gram kaas	40	40	40	40	40	40
 gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35
 liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2
* binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:						
 gram vis	100	100	100	100	100	100
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
 gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
 eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Bron: Voedingscentrum

Meer informatie

Het Voedingscentrum heeft verschillende brochures met voedingsadviezen. Zie: www.voedingscentrum.nl

Bij de Nederlandse Hartstichting kunt u terecht voor brochures over hart- en vaatziekten.

Zie: www.hartstichting.nl

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34292100 - Dietetiek - december 2022