

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 het nodig als bouwsteen voor lichaamscellen, hormonen en gal.

Het grootste deel van het cholesterol wordt in de lever gemaakt. Deze hoeveelheid wordt beïnvloed door 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 dieetadvies

Het dieetadvies is bedoeld om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen en op lange termijn laag te houden. Het is *geen tijdelijk dieet*, maar een blijvende leefstijlverandering.

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 verschillende soorten vet: *verzadigd en onverzadigd vet*.

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Verzadigd vet zit vooral in roomboter, gewone harde margarine, kokosolie en palmolie, vast 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.

Rijk aan onverzadigde vetten zijn: plantaardige oliën (zoals olijfolie, zonnebloemolie, arachideolie, lijnzaadolie, maïsolie, walnotenolie, koolzaadolie), halvarine en dieethalvarine, dieetmargarine, sladressing op basis van olie, vette vis, vloeibaar frituurvet, noten, notenpasta en pindakaas, avocado.

Producten die onverzadigd vet bevatten, hebben niet standaard een laag vetgehalte. Zo bevat dieetmargarine evenveel vet als roomboter en andere soorten margarine, echter is de samenstelling van de vetten gunstiger.

Gebruik ze daarom *met mate* 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 van belang kritisch te kijken naar uw voedingspatroon. Mogelijk kan de hoeveelheid van vet-, suiker- en alcoholrijke producten die u eet aangepast worden. Naast aanpassingen in uw voeding kunt u ook zorgen voor meer beweging (zoals wandelen, fietsen, zwemmen). Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt en regelmatig kunt doen. Voor volwassenen geldt het advies om elke week minimaal 2,5 uur te bewegen en om minstens 2x per week bot- en spierversterkende oefeningen te doen. Kijk voor meer informatie hierover op de website van het Kenniscentrum sport en bewegen.

Kies vezelrijke producten

Voedingsvezel zit in plantaardige voedingsmiddelen en wordt niet verteerd door het lichaam. Het zorgt hierdoor voor een goede werking van de darmen. Ook helpt het mee het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen. Eet daarom o.a. 200-250 gram groenten en 200 gram fruit (+/- 2 stuks) per dag, kies voor bruin-, rogge- en volkorenbrood, aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en peulvruchten.

Havermout is specifiek goed voor het cholesterol vanwege het stofje bèta-glucaan dat helpt cholesterol uit

het lichaam te verwijderen.

Matig met vlees en varieer met vis, peulvruchten, ei en noten

Bijvoorbeeld:

- 1x per week peulvruchten, zoals bruine bonen, linzen en kikkererwten
- 1-2x per week vette vis, zoals zalm, haring en makreel
- Elke dag een handje ongezouten noten
- Maximaal 300 gram rood vlees (vlees van rund en varken) per week.

Drink zo min mogelijk ongefilterde koffie en kies voor gefilterde koffie

Ongefilterde koffie verhoogd het cholesterol vanwege het stofje cafestol. Kookkoffie (koffie waar je het water direct bij het koffiepoeder giet) en koffie uit de cafetière kun je daarom beter niet drinken. Filterkoffie, koffie van koffiepads, koffie gezet met een perculator, 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 teveel van nemen, daarom is het advies om 2-3 eieren per week te eten en niet vaker dan 1x per 2 weken orgaanvlees.

Praktische tips

Om meer variatie in uw voeding aan te brengen volgen hier nog enkele voorbeelden van voedingsmiddelen die minder (verzadigd) vet bevatten.

Halvarine, margarine, bak- en braadproducten

Halvarineproduct en dieethalvarine met maximaal 10 gram verzadigd vet per 100 gram, dieetmargarine en margarineproduct 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, zuivelspread.

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 etc.

Overig broodbeleg

Fruit, groentespread, hummus, baba anoesch, notenpasta, 100% pindakaas, jam, honing, (appel)stroop.

Melk en melkproducten

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

Vis, Omega 3 vetzuren















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

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

Algenoliecapsules zijn op een oplossing als u geen omega 3 uit vis wilt gebruiken. Of gebruik 2 theelepels lijnzaad-, koolzaad- of sojaolie, of een handje walnoten.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Als u dagelijks onderstaande voedingsmiddelen 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* geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie.

www.voedingscentrum.nl

De Nederlandse Hartstichting geeft ook diverse informatieve brochures uit op het terrein van hart- en vaatziekten.

www.hartstichting.nl

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34292100 - Dietetiek - juni 2025