

## Informatie over het dieet bij een verhoogd cholesterolgehalte

Bij u is een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed vastgesteld. Een te hoog cholesterol verhoogt de kans op hart en vaatziekten. Daarom is het belangrijk dat uw cholesterolgehalte daalt. Meestal kunt u daar zelf iets aan doen, onder andere door te letten op wat u eet en door af te vallen. De informatie betreffende afvallen vindt u in de brochure die u heeft meegekregen van de diëtist. Aangezien dit geen specifieke informatie bevat over de voeding bij verhoogd cholesterolgehalte, vindt u dit op dit inlegvel. Eerst wordt uitleg gegeven over cholesterol en vervolgens wordt uitgelegd wat belangrijk is bij het dieet bij een verhoogd cholesterolgehalte.

### Cholesterol

Hier wordt nog een keer kort de betekenis weergegeven van de belangrijkste termen:

**Cholesterol:** is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft als bouwstof voor hormonen en lichaamscellen. Het lichaam maakt zelf cholesterol in de lever en een klein gedeelte wordt opgenomen uit de voeding. Een teveel aan cholesterol is schadelijk.

**HDL:** zorgt voor de afvoer van cholesterol uit het bloed naar de lever. Via de lever verlaat het afgevoerde cholesterol uiteindelijk via de ontlasting het lichaam. Het HDL is het 'goede' cholesterol. Het helpt namelijk het bloedcholesterolgehalte in het bloed te verlagen.

**LDL:** vervoert cholesterol van de lever naar de rest van het lichaam. Het wordt ook wel het 'slechte' cholesterol genoemd. LDL heeft de neiging aan kleine beschadigingen in de wanden van de bloedvaten te blijven hangen. Dit kan dit op den duur leiden tot het dichtslibben van de bloedvaten. In de volksmond wordt dit 'slagaderverkalking' genoemd. De medische term is atherosclerose. Atherosclerose kan op den duur leiden tot een hart- of herseninfarct.

### Cholesterolwaarden in het bloed

In onderstaand overzicht staan de streefwaarden van de verschillende cholesterolwaarden.

Totaal cholesterol    lager dan 5.0 mmol/l

LDL cholesterol    lager dan 3.0 mmol/l

HDL cholesterol    mannen  
                                 hoger dan 0.9 mmol/l  
                                 vrouwen  
                                 hoger dan 1.1 mmol/l

Triglyceriden    lager dan 2.0 mmol/l

Chol/HDL    lager dan 6.0 mmol/l

Millimol per liter (mmol/l) is de eenheid die gebruikt wordt om de waarde van het cholesterol, het HDL en het LDL in uit te drukken. >>

**Ratio:** verhouding totaal cholesterol en HDL.

Dit getal heeft een betere voorspellende waarde op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten dan het totaal cholesterol.

## Kenmerken van het dieet bij verhoogd cholesterolgehalte

### Leefregels

- Niet roken: door roken worden de wanden van de bloedvaten beschadigd. Aan deze beschadigingen blijft LDL gemakkelijk hangen, waardoor het bloedvat langzaam maar zeker dichtslibt.
- Voorkom overgewicht: door af te vallen kunt u een goede bijdrage leveren aan de daling van het cholesterolgehalte.
- Voldoende lichaamsbeweging: probeer minstens 30 minuten per dag te bewegen.

### Beperken van verzadigd vet en transvetzuren

Verzadigd vet en transvetzuren verhogen het cholesterolgehalte. Het is daarom belangrijk dit zoveel mogelijk te beperken. Het vet dat u binnenkrijgt dient zoveel mogelijk onverzadigd te zijn. Onverzadigd vet verlaagt namelijk het cholesterolgehalte. Een overzicht van producten rijk aan verzadigd vet en transvetzuren en producten die juist weer meer onverzadigd vet bevatten vindt u op één van de volgende pagina's.

### Vis

Vis bevat gunstige vetzuren die goed zijn voor uw gezondheid. Het wordt daarom aangeraden 1-2 maal per week (vette) vis te gebruiken.

### Groente en fruit

Groente en fruit bevatten veel oplosbare vezels. Oplosbare vezels verlagen het cholesterolgehalte. Verder bevatten groente en fruit zogenaamde anti-oxidanten. Anti-oxidanten gaan de schadelijke werking van LDL tegen. Om deze redenen is het belangrijk dat u elke dag 200 g groente gebruikt en twee stuks fruit.

### Wees matig met zout

Door matig te zijn met zout helpt u mee een stijging van de bloeddruk te voorkomen. Een te hoge bloeddruk (hypertensie) verhoogd de kans op hart- en vaatziekten. Voeg daarom geen zout toe aan het eten en maak zo min mogelijk gebruik van kant-en-klare producten (zoals poedermixen, groente uit blik) en zoute smaakmakers (bijvoorbeeld bouillonblokjes). U kunt de smaakmakers vervangen door: kruidenmengsels zonder zout, (tuin)kruiden en specerijen.

### Wees matig met alcohol

Wees matig met alcohol. Dit betekent maximaal drie glazen alcoholische drank per dag voor mannen en maximaal twee glazen alcoholische drank voor vrouwen. Het is overigens aan te bevelen niet dagelijks gebruik te maken van alcoholische dranken.

### Plantesterolen

Sinds een paar jaar zijn er producten met plantesterolen op de markt. Het gaat hier om producten als Becel pro-activ en Benecol. Deze producten hebben de eigenschap dat ze het LDL-gehalte verlagen. Gebruik van deze producten is dus alleen zinvol als uw LDL-gehalte te hoog is. Overleg het gebruik hiervan met uw diëtist. >>

## Verzadigd vet

De volgende voedingsmiddelen bevatten veel verzadigd vet:

- Roomboter, diverse bak- en braadvetten, gewone harde margarines en sommige plantaardige margarines in een wikkel verpakt
- Sommige soorten frituurvet
- Vet vlees en vette vleeswaren
- Volvette kaas, roomkaas, volle melk en volle melkproducten
- Koffiewitmaker (creamer), imitatieslagroom
- Cacaovet, palmpitvet en kokosvet
- Snacks, gebak en koekjes
- Chocolade

## Onverzadigd vet

De volgende voedingsmiddelen zijn rijk aan onverzadigd vet:

- Alle soorten olie, zoals maïsolie olijfolie, saffloerolie, slaolie, sojaolie en zonnebloemolie
- (dieet)halvarine en halvarineproduct met maximaal 10 gram verzadigd vet per 100 gram halvarine
- (dieet)margarine en margarineproduct met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram margarine
- vloeibaar (dieet) bak- en braadproduct en frituurvet met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram
- sladressing op basis van olie
- kaasproduct met onverzadigd vet, zoals Trenta
- vette vis, zoals haring en makreel
- melkproduct voor de koffie met onverzadigd vet
- pinda's en noten zoals walnoten, amandelen, hazelnoten en notenpasta's

## Cholesterol in de voeding

Sommige dierlijke voedingsmiddelen bevatten van nature veel cholesterol. Dit "voedingscholesterol" neemt het lichaam wel op, maar heeft minder effect op het totaal cholesterol dan verzadigd vet. Het sterk beperken of vermijden van cholesterolrijke producten is daarom niet nodig. Drie eieren per week is geen probleem en gebruik niet vaker dan eenmaal per 14 dagen garnalen, paling, lever en niertjes.

## Onzichtbaar vet

Dikwijls is vet in producten niet zo duidelijk herkenbaar als randjes vet aan een stukje vlees. Heel veel voedingsmiddelen bevatten vet zonder dat dit te zien is: "het onzichtbare vet". Het is verstandig deze producten zoveel mogelijk te vermijden en de vetarme variant te kiezen, zie hoofdstuk 4 van de folder.

Heeft u naar aanleiding van deze informatie of naar aanleiding van uw bezoek aan de diëtist nog vragen dan kunt u mailen naar voedingsvragen@verian.nl of bellen op naar het afsprakenbureau van de diëtisten voor een afspraak: tel. 0900-9255. keuzemenu afsprakenbureau toets 3.

---

## Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn  
Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)  
E-mail: info@verian.nl  
[www.verian.nl](http://www.verian.nl)

---