

Dieet bij verhoogd cholesterolgehalte

Een hoog cholesterolgehalte?

Wat nu?

Een te hoog cholesterolgehalte in het bloed vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft. Het lichaam maakt het grootste deel van het cholesterol zelf in de lever. Ook komt cholesterol in voedingsmiddelen voor. Een te hoog cholesterolgehalte kan veroorzaakt worden door verkeerde eetgewoonten. Veranderingen in de voeding kunnen het cholesterolgehalte doen dalen.

Het dieetadvies

- gebruik zo weinig mogelijk producten met verzadigd vet
- kies voor producten met onverzadigd vet

Verzadigd en onverzadigd vet

Deze woorden hebben een scheikundige betekenis en hebben niets te maken met een verzadigd gevoel na het eten.

Verzadigd vet stimuleert de lever tot het maken van cholesterol.

Verzadigd vet komt vooral voor in producten van dierlijke oorsprong zoals in melkproducten en vlees.

Sommige plantaardige producten bevatten ook veel verzadigd vet, bijvoorbeeld kokos en palmolie.

Mogelijkheden om verzadigd vet te beperken

- kies voor margarine en halvarine met < 17 gram verzadigd vet/100 gram en kies voor vloeibare bak- en braadproducten of olie;
- kies voor magere vleessoorten en vleeswaren;
- kies voor halfvolle of magere melkproducten en magere kaas;

- beperk het gebruik van snacks zoals gefrituurde producten, slaatjes, chocolade en gebak.
- kies andere, vetarme bereidingsmethoden, bijvoorbeeld grillen in plaats van bakken.

Onverzadigd vet (enkel- of meervoudig onverzadigd vet)

Onverzadigd vet heeft een cholesterolverlagende werking en komt vooral voor in olie, vloeibare bak- en braadproducten, halvarine/margarine < 17 gram verzadigd vet / 100 gram, pinda's, noten en vis.

Cholesterol

Cholesterol komt van nature in sommige voedingsmiddelen voor. Het is verstandig om cholesterolrijke producten te beperken. Dit zijn voornamelijk eidooier, lever, nier, paling en garnalen. Bijvoorbeeld:

- driemaal per week één ei.
- eenmaal per veertien dagen lever, nier, paling of garnalen.

Let op:

Verzadigd vet beïnvloedt het cholesterolgehalte van het bloed meer dan het gebruik van voedingsmiddelen die cholesterol bevatten.

Gezonde leefregels

- eet gevarieerd
- eet vezelrijke producten: zoals volkoren brood, volkoren crackers, zilvervliesrijst, volkorenpasta, peulvruchten, noten.
- zorg voor een goed gewicht en voldoende beweging
- het is belangrijk om voldoende groente en fruit te eten. De aanbeveling luidt; minimaal 200 gram (= 4 opscheplepels) groente en twee stuks fruit per dag.

- vis bevat in tegenstelling tot vlees veel onverzadigd vet. De aanbeveling luidt; minimaal twee keer per week vis (m.u.v. paling) waarvan tenminste één keer vette vis.
- koffiebonen bevatten een stof die het cholesterolgehalte kan verhogen. Bij filterkoffie blijft deze stof achter in het koffiefilter. Bij espresso, cafetière koffie of Turkse koffie komt deze stof wel in het kopje terecht. Gebruik dit daarom niet dagelijks.
Oploskoffie heeft geen cholesterolverhogende werking.
- drink voldoende vocht, anderhalf tot twee liter per dag. Wees zéér matig met alcohol.
- wees zuinig met zout. Maak uw eten liever op smaak met kruiden en specerijen.
Wees zuinig met aroma, uienzout, selderijzout, zoutjes, hartige snacks en kant- en- klaar producten.

Aan te raden**Af te raden**

Brood bij voorkeur donkere broodsoorten, (bruin) knäckebröd (volkoren) beschuit, muesli, havermout.	saucijzenbroodje, ham/kaasbroodje, creamcracker, croissant.
Boter, margarine, halvarine halvarine of margarine met minder dan 17g verzadigd vet per 100g.	roomboter, overige margarine
Beleg magere vleeswaren zoals; fricandeau, achterham, kip- kalkoen- en kalfsrollade, rosbief, rookvlees, casselerrib, kipfilet.	vette vleeswaren zoals; bacon, vette rollade, paté, worstsoorten, leverworst, nierbrood, leverpastei, (ontbijt) spek, lever.
Kaas 20+, 30+ kaas of magere smeerkaas, magere kwark, Zwitserse strooikaas, met mate; 40+ kaas.	volvette (smeer) kaas, roomkaas, buitenlandse vette kaas zoals brie, boursin e.d. roomkwark, kruidenkaas
Zoet beleg jam, gelei, (appel) stroop, honing, vruchtenhagel, groentespread, pindakaas*	chocoladehagel, -vlokken en -pasta, hazelnootpasta, kokosbrood.
Dranken magere/halfvolle melk, karnemelk, magere drinkyoghurt, magere chocolademelk, vruchtensap, limonade, frisdrank, water, thee en koffie	Volle melk, volle chocolademelk, advocaat en dranken waarin room is verwerkt
Soep magere soep of bouillon, evt. met mager vlees of kip, bouillonblokjes of bouillonpoeder	Vette soep, vette bouillon, soep met vet vlees

* = deze producten bevatten naar verhouding veel vet.
Gebruik deze met mate wanneer u op uw gewicht wilt letten.

Aan te raden**Af te raden**

<p>Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers</p> <p><u>Mager rundvlees:</u> biefappen, biefstuk, rosbief, tartaar, mager rundergehakt, magere runderlappen.</p> <p><u>Mager varkensvlees:</u> hamlappen, varkensfilet, varkenshaas, fricandeau, haaskarbonade, ongepaneerde schnitzel.</p> <p><u>Kip, kalkoen:</u> kipfilet, kiprollade, kip zonder vel, kalkoenfilet.</p> <p><u>Magere vis:</u> tong, kabeljauw, schelvis, schol, forel, poon, wijting, mosselen, bot, tonijn.</p> <p><u>Vette vis:</u> haring, zalm, makreel en sardientjes.</p> <p><u>Wild:</u> konijn, haas.</p> <p><u>Vleesvervangers:</u> tahoe, tempé, soja, Quorn.</p>	<p><u>Vet rundvlees:</u> rundergehakt, runderworst, orgaanvlees; lever, nier.</p> <p><u>Vet varkensvlees:</u> schouderkarbonade, spek, worstsoorten, spareribs.</p> <p>kip met vel</p> <p>garnalen, oesters, schelvislever, paling</p>
<p>Vetten en oliën</p> <p>vloeibare bak- en braadvet producten, margarine met minder dan 17g verzadigd vet per 100g, zonnebloemolie, slaolie, maïsolie, olijfolie, sojaolie, vloeibaar frituurvet.</p>	<p>roomboter, margarine, reuzel, bak- en braadvet, palmolie, hard frituurvet.</p>

* = deze producten bevatten naar verhouding veel vet.
 Gebruik deze met mate wanneer u op uw gewicht wilt letten.

Aan te raden**Af te raden**

Jus en sausen magere jus van vloeibaar vet, barbecuesaus, ketchup, ketjap, slasaus, fritessaus, mayonaise*.	vette jus, zure room, crème fraiche, roomsausen, kaassausen.
Aardappelen en vervanging gekookte aardappelen, puree, deegwaren (spaghetti, macaroni), peulvruchten, zilvervliesrijst. Met mate; ovenfrites, gebakken aardappelen en patates frites gebakken in olie of frituurvet met onverzadigd vet (vloeibaar).	patates frites gebakken in hard vet, aardappelen gebakken in hard vet, pizza.
Nagerechten magere vla, pap of pudding van magere of halfvolle melk, magere yoghurt of kwark, magere vruchtenyoghurt, waterijs, alle soorten fruit, compote.	volle vla, pap en pudding, volle yoghurt, volle kwark, zure room, slagroom, imitatie slagroom- producten, roomijs en consumptie ijs.
Snoep, koek, snacks drop, kauwgom, pepermint, toffee, zuurtje, biscuit, ontbijtkoek, kaneelbeschuit, rijstwafel, vruchtenrastervlaai, kruidkoek. Japanse mix, zoute stengels, popcorn, olijven. Met mate; noten*, pinda's*, studentenhaver*	bonbon, candybars (o.a. Nuts, Mars), chocolade, cake, koeken, gebak, boterkoekjes. chips en andere zoutjes, borrelnootjes, snacks bijv. kroket, frikandel, kaassoufflé

* = deze producten bevatten naar verhouding veel vet.

Gebruik deze met mate wanneer u op uw gewicht wilt letten.

Producten met plantensterolen

Plantensterolen komen van nature voornamelijk voor in plantaardige oliën, maar ook in peulvruchten, granen, groente en fruit. Er is margarine, halvarine, (drink)yoghurt en melk te koop waar plantensterolen aan zijn toegevoegd.

Plantensterolen remmen de opname van cholesterol in het maagdarmkanaal. Hierdoor komt minder cholesterol in het bloed terecht en er wordt meer cholesterol via de ontlasting uitgescheiden.

Plantensterolen zorgen ervoor dat het LDL-cholesterol (=slechte) met 10% daalt. Lees de vermeldingen op de verpakking en kijk of deze producten voor u geschikt zijn.

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op www.voedingscentrum.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer: 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 08.30-10.00 uur
en van 13.30-14.30 uur.
E-mail: dietisten@zgt.nl

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

Bron www.voedingscentrum.nl Geraadpleegde datum 4-10-2016 NB dit is een algemene richtlijn, het kan zijn dat uw dieetadvies hiervan afwijkt.

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar	19-50 jaar			51-69 jaar	70 jaar en ouder	
	jongeren en meisjes	jongeren en meisjes	jongeren meisjes	jongeren meisjes	man	vrouw zwanger	vrouw borst-voeding	man	man	vrouw
gram groente	50-100	100-150	150-200	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	6-8	4-5	4-7	minimaal 6	6-7	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	6	4-5	4-5	4-5	4	4	3
porties*	1	1	1	1	1	1+	1+	1	1	1
gram ongezouten noten**	15	25	25	25	25	25	50	25	15	15
porties zuivel	2	2	3	4	3	2-3	2-3	3	3-4	4
gram kaas	-	20	20	40	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	55	40	40-50	50	65	40	55
liervocht	1	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

** Voor kinderen jonger dan 1 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 250	max. 250	max. 500	max. 500	max. 500	500-625	max. 625	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet, zie je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.