



St. Anna Ziekenhuis

Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterol

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof in het bloed en in de lichaamscellen. Het wordt gemaakt in de lever en zit ook in voedingsmiddelen. Het lichaam heeft cholesterol nodig als bouwstof voor lichaamscellen, hormonen en galproductie. Zonder cholesterol kan het lichaam niet functioneren. Maar een teveel ervan is schadelijk voor de gezondheid.

Soorten cholesterol

Cholesterol in het bloed is onder te verdelen in:

- **LDL:** Dit wordt "slecht" cholesterol genoemd. Het zorgt voor vernauwing van de bloedvaten.
- **HDL:** Dit wordt een "goed" cholesterol genoemd. Een hoog HDL-cholesterol vermindert het risico op hart- en vaatziekten.
- **Triglyceride:** Dit is een andere naam voor vet in het bloed. Een verhoogd triglyceridegehalte geeft meer kans op hart- en vaatziekten.

Oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte:

- Erfelijkheid: hoog cholesterol kan een familiekwaaal zijn.
- Voeding met veel verzadigd vet en cholesterol kan het cholesterolgehalte in het bloed verhogen.
- Gebrek aan beweging, zal het LDL-cholesterol verhogen en HDL-cholesterol verlagen.
- Als u overgewicht hebt, verlaagt dit meestal het HDL-cholesterol. Vooral bij veel buikvet (appelvorm) worden het totaal cholesterol en LDL-cholesterol hoger.
- Roken veroorzaakt een laag HDL-cholesterol-gehalte.
- Bij sommige medische aandoeningen is er meer kans op een verhoogd

cholesterol-gehalte, bijvoorbeeld: nierziektes, diabetes mellitus, traag werkende schildklier.

- Teveel alcohol veroorzaakt een hoog triglyceride.

Gevolgen van een te hoog cholesterol

Een hoog cholesterol geeft geen directe klachten. U merkt het dus niet. Een verhoogd cholesterol kan leiden tot vernauwing van de slagaders (atherosclerose) en dit verhoogd het risico op: hartziektes, hartaanvallen, beroertes en slechte doorbloeding in de benen.

Voedingsadvies bij een te hoog cholesterol

Een verhoogd cholesterol in uw bloed? Gelukkig kunt u er zelf veel aan doen; bijvoorbeeld door op te letten met wat u eet. Gezond eten is vooral gevarieerd eten en de juiste keuzes maken: weinig verzadigde vetten, meer onverzadigde vetten, meer vezelrijke producten, meer groenten en fruit. Voor meer informatie over gezonde eten volgens de Schijf van Vijf verwijzen wij u naar het Voedingscentrum.

In de tabel op de volgende bladzijden ziet u in een notendop welke keuzes u het best kunt maken.

Meer informatie

Het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Zie onder 'hoog cholesterol'

De Hartstichting: www.hartstichting.nl

Zie onder 'hoog cholesterol'

Het gezondheidplein: www.gezondheidplein.nl

Zie onder 'hoog cholesterol'

| Voedingsmiddel | Beperk het gebruik van | Kies liever voor |
|--------------------------|---|--|
| Brood/ontbijtgranen | witbrood, cornflakes, croissants, gevulde broodjes met ragout/vlees etc, ontbijtgranen met chocolade | volkorenbrood(jes), volkoren-of meergranenbeschuit, knäckebrød, muesli, havermout, meergranenpap, ontbijtkoek en roggebrød |
| Kaas | (verse)roomkaas, volvette kazen zoals Goudse kaas 48+, mascarpone, gorgonzola, roombrie en feta | 30+ of 20+ kaas, hüttenkäse, magere smeerkaas, light kruidenspread, Zwitserse strooikaas en rookkaas 20+ |
| Vleeswaren | vette soorten zoals worst, spek, leverpastei, paté, salami, corned beef, gebraden gehakt, ontbijtspek, bacon | magere soorten zoals gekookte achterham, kipfilet, rookvlees*, fricandeau, rosbief, filet american, schouderham, kalkoenfilet |
| Overig beleg | hagelslag, chocoladepasta, hazelnootpasta, kokosbrød | jam, appelstroop, vruchten- of anijshagel, (gestamte) muisjes, honing, pindakaas, sandwichspread, plakjes appel en banaan |
| Melkproducten | volle melk, vla, pudding, volle chocolademelk, volle yoghurt, volle kwark, (slag) room, crème fraîche, chocolademousse, koffiemelkpoeder, koffieroom, room en roomijs | halfvolle en magere melkproducten, zoals karnemelk, halfvolle koffiemelk, magere yoghurt, magere vla, magere kwark, magere melkpoeder en magere yoghurtdrink |
| Groenten en fruit | spinazie à la crème | minimaal 250 gram groenten (vers, diepvries, blik* of glas*), 2 stuks fruit per dag. Varieer volop |
| Vlees en vleesvervangers | vette vleessoorten zoals braadworst, slavinken, spekjes, speklappen, spareribs, varkensgehakt, half-om-half gehakt, rookworst, karbonade, nasivlees, lamsvlees | magere vleessoorten zoals magere runderlappen, rundergehakt, biefstuk, runderrollade, tartaar, ongepaneerde kalfsschnitzels, hamlappen, varkenslappen, varkensoester, fricandeau, varkenshaas, kip (zonder vel), kalkoen en wild, runder*- of kiprookworst*, tahoe |
| Vis | in hard frituurvet gefrituurde vis, gerookte paling en gepaneerde vis | eet 1 keer per week vis, bij voorkeur vette vis zoals zalm, makreel*, haring*, sardines*, heilbot, botervis. |
| | | |

↳

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| Aardappelen, rijst en pasta | in hard vet gebakken en gefrituurde aardappelen en frites | gekookte, gepofte, gebakken of in vloeibaar vet gefrituurde aardappelen, zilvervlies- of meergranenrijst, (volkoren) pasta en macaroni of couscous. Peulvruchten zijn een gezonde afwisseling |
| Boter, margarine en olie | op brood: roomboter in de pan: roomboter, harde margarine-soorten bij frituren: hard frituurvet | op brood: dieet halvarine of dieet margarine (alle soorten). in de pan: olie of vloeibare margarineproducten (in een fles), en bij frituren vloeibaar frituurvet of olie |
| Dranken | Alcohol valt buiten de schijf van vijf. Wilt u toch alcohol gebruiken, neem dan geen roomlikeur | water, thee, koffie, (drink)bouillon*, vruchtensap en frisdrank |
| Koekjes en gebak | roomboterkoekjes, boterkoek, cake, taart, stroopwafels, chocolade, slagroomtaart, crèmegebak, gevulde koek en chocoladerepen | Koffiebroodjes zonder room, volkorenbiscuits, lange vingers, kaneel-biscuits, bitterkoekjes, eierkoeken, vruchtenvlaai, ontbijtkoek (alle varianten bijv. gemberkoek, vruchtenkoek) |
| Zoutjes, chips, nootjes | chocoladenoten, zoute biscuits/koekjes, toastjes met roomkaas/paté | japanse mix*, hazelnoten, amandelen, walnoten, pinda's, cashewnoten, studentenhaver, zoute stokjes*, popcorn*, zoute olijven*, toastjes met vis* |

Cholesterolrijke producten

Voedingsmiddelen die verzadigd vet bevatten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. De cholesterol in voedingsmiddelen zoals eieren, orgaanvlees en garnalen heeft minder effect op het cholesterolgehalte in het bloed. Daarom adviseren wij u om eieren max. 3x per week te gebruiken en orgaanvlees en garnalen max. 1x per twee weken.

***Zout (natrium-) beperkt dieet**

Producten met * bevatten veel zout, deze producten bij voorkeur niet gebruiken. Let op met kant en klare producten, deze bevatten veel zout, bijvoorbeeld soepen, bouillonblokjes, sauzen, mixen zoals bami/nasimix, wereldgerechten.

Diabetes

Wanneer u diabetes hebt, is het van belang de adviezen van uw diëtist op te volgen wat betreft de hoeveelheid koolhydraten.



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**INT020
07-16**