

Dieet bij verhoogd cholesterolgehalte

Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft als bouwsteen voor cellen, hormonen en het aanmaken van gal. De meeste cholesterol wordt aangemaakt in de lever. Daarnaast komt cholesterol ook in voedingsmiddelen voor. Een te hoog cholesterolgehalte kan veroorzaakt worden door verkeerde eetgewoonten, overgewicht, erfelijkheid, suikerziekte en een traag werkende schildklier. De kans op hart- en vaatziekten is verhoogd bij een te hoog cholesterolgehalte. Veranderingen in voeding en leefstijl kunnen zorgen voor een lager cholesterol.

Cholesterol

Cholesterol komt van nature voor in verschillende voedingsmiddelen. Daarnaast kan verzadigd vet ervoor zorgen dat het cholesterolgehalte in het bloed verhoogd.

Verzadigd en onverzadigd vet

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

Verzadigd vet

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. Wanneer je te veel verzadigd vet binnenkrijgt, zorgt dit ervoor dat je lichaam veel cholesterol aanmaakt. De overtollige cholesterol wordt opgeslagen in je lever of de binnenkant van de bloedvatwand.

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.

Let op:

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

Het dieetadvies

- Gebruik zo weinig mogelijk producten met verzadigd vet.
- Vervang producten met veel verzadigd vet door producten met onverzadigd vet.
- Gebruik niet meer dan 1-4 eieren per week.
- Gebruik maximaal eenmaal per veertien dagen producten, zoals orgaanvlees (bijvoorbeeld lever of nier), paling of garnalen.

Gezonde leefregels

- Eet gevarieerd.
- Eet vezelrijke producten: zoals volkorenbrood, volkoren crackers, zilvervliesrijst, volkorenpasta, peulvruchten, noten.
- Zorg voor een gezond gewicht en voldoende beweging, stoppen met roken.
- Het is belangrijk om voldoende groente en fruit te eten. De aanbeveling luidt; minimaal 250 gram (= vijf opscheplepels) groente en twee stuks fruit per dag.
- In vis zit in tegenstelling tot vlees veel onverzadigd vet. De aanbeveling luidt om 1-2 keer per week vis te eten (met uitzondering van paling), bij voorkeur vette vis.
- In koffiebonen zit een stof die het cholesterolgehalte kan verhogen. Bij filterkoffie blijft deze stof achter in de koffiefilter. Bij espresso, cafetière koffie of Turkse koffie komt deze stof wel in het kopje terecht. Gebruik dit daarom niet dagelijks. Oploskoffie heeft geen cholesterol verhogende werking.
- Drink voldoende vocht, anderhalf tot twee liter per dag. Wees zéér matig met alcohol: geen alcohol of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag.
- 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.

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 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.

Gezond gewicht

Overgewicht en obesitas zijn risico's voor o.a. een te hoog cholesterol, een te hoge bloeddruk, het ontwikkelen van hart- en vaatziekte, diabetes type 2 en kanker. Met een BMI-meter en het opmeten van de middelomtrek, bereken je of je een gezond gewicht hebt. Gewichtsreductie en het handhaven van het gereduceerde gewicht vereist de aanpak van leefstijl gerelateerde factoren (voeding, beweging, stress etc.). Hierbij is begeleiding van een diëtist aan te raden.

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 voedingscentrum.nl.

Heeft u 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 8.30 - 12.30 uur.
- E-mail: dietisten@zgt.nl

Tip: Bekijk uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien. Ook kunt u daar uw persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

	Aan te raden	Af te raden
Brood	bij voorkeur volkoren broodsoorten, (volkoren) knäckebröd, (volkoren) beschuit, muesli, haverhout.	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 (48+ of hoger), roomkaas, buitenlandse vette kaas zoals brie, boursin e.d. roomkwark, kruidenkaas
Zoet beleg	jam, gelei, (appel) stroop, honing, vruchtenhagel, groentespread, pindakaas* ¹	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 * ²	vette soep, vette bouillon, soep met vet vlees
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*², kauwgom, pepermint, toffee, zuurtje, biscuit, ontbijtkoek, kaneelbescuit, rijstwafel, vruchtenrastervlaai, kruidkoek. Japanse mix, zoute stengels*², popcorn, olijven. Met mate; noten*¹, pinda's*¹, studentenhaver*¹	bonbon, candybars (o.a. Nuts, Mars), chocolade, cake, koeken, gebak, boterkoekjes. chips en andere zoutjes, borrelnootjes, snacks bijv. kroket, frikandel, kaassoufflé
Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervangers	<u>Mager rundvlees:</u> biefstuk, biefstuk, rosbief, tartaar, mager rundergehakt, magere runderlappen. <u>Mager varkensvlees:</u> hamlappen, varkensfilet, varkenshaas, fricandeau, haaskarbonade, ongepaneerde schnitzel. <u>Kip, kalkoen:</u> kipfilet, kiprollade, kip zonder vel, kalkoenfilet. <u>Magere vis:</u> tong, kabeljauw, schelvis, schol, forel, poon, wijting, mosselen, bot, tonijn. <u>Vette vis:</u> haring, zalm, makreel en sardientjes. <u>Wild:</u> konijn, haas. <u>Vleesvervangers:</u> tahoe, tempé, soja, Quorn.	<u>Vet rundvlees:</u> rundergehakt, runderworst, orgaanvlees; lever, nier. <u>Vet varkensvlees:</u> schouderkarbonade, spek, worstsoorten, spareribs. kip met vel garnalen, oesters, schelvislever, paling
Vetten en oliën	vloeibare bak- en braadvet producten, margarine met minder dan 17g verzadigd vet per 100g, zonnebloemolie, slaolie, maïsolie, olijfolie, sojaolie, vloeibaar frituurvet.	roomboter, margarine, reuzel, bak- en braadvet, palmolie, hard frituurvet.

Jus en sausen	magere jus van vloeibaar vet*2, barbecuesaus, ketchup, ketjap*2, slasaus, fritessaus, mayonaise*1.	vette jus, zure room, crème fraîche, 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.

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

*2 = deze producten bevatten kunnen de bloeddruk verhogen. Indien u een te hoge bloeddruk heeft of een natriumbeperkt dieet volgt is het beter om een natriumarme variant te nemen.