



Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterol

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die bij iedereen in het bloed voorkomt. Het lichaam heeft cholesterol nodig. Cholesterol kan rechtstreeks uit de voeding worden opgenomen, maar voor het grootste deel maakt het lichaam de cholesterol zelf. Een normaal cholesterolgehalte in het bloed is 5 mmol/l of lager.

Bij sommige mensen maakt het lichaam meer cholesterol dan gewenst is. Het gevolg is een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed. De aanmaak van cholesterol wordt gestimuleerd door een voeding die veel verzadigd vet bevat. Indien het cholesterolgehalte verhoogd is, kan dit aan de binnenkant van de bloedvaten worden afgezet. De vaten worden daardoor steeds nauwer. Dit dichtslibben van de bloedvaten kan uiteindelijk leiden tot hart- en vaatziekten. Hierbij spelen ook andere factoren mee zoals erfelijke aanleg, roken, hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes en weinig beweging.

Aandachtspunten bij een verhoogd cholesterolgehalte zijn:

- Beperk verzadigd vet
- Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet
- Beperk cholesterolrijke producten
- Gebruik ruim voedingsvezels
- Zorg voor een goed gewicht

Algemene richtlijnen bij een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed

Beperk verzadigd vet

Wees matig met vet, met name met verzadigd vet. Verzadigd vet komt vooral voor in producten van dierlijke oorsprong zoals:

- roomboter, harde margarine
- bak- en braadvet en frituurvet dat op koelkasttemperatuur hard is
- volvette kaas
- volle melk, volle yoghurt, volle pap- en vlasoorten, slagroom
- vet vlees, vette vleeswaren (worst, gehakt, saucijsjes, spek, paté, worst, etc.)

Verzadigd vet komt ook voor in een aantal plantaardige producten zoals:

- plantaardige (geharde) margarine
- koffiemelkpoeder
- kokosvet en palm(pit)vet
- cacao(boter) (bijv. in chocoladeproducten)
- snacks, koekjes, chocolade, chips



Verzadigd vet wordt vaak verwerkt in allerlei producten. Men noemt dit dan "verborgen" vet. Het zit vooral in producten als koekjes, cake, gebak (ook kwarkgebak), snacks, ijs, chocolade, chips en kokosproducten. Het is belangrijk deze producten zoveel mogelijk te vermijden.

U kunt het beste gebruikmaken van magere producten zoals:

- magere vleeswaren: onder andere cornedbeef, rookvlees, rosbief, ham, rollade, fricandeau, casselerrib, kiprollade, kalkoenrollade, kip- en kalkoenfilet
- mager vlees: tartaar, rosbief, rundervink, magere runderlappen, hamlappen, fricandeau, ongepaneerde schnitzel, haas- of ribkarbonade, mager kalfsvlees, paardenvlees, wild en gevogelte zonder vel
- vis
- magere of halfvolle melk en melkproducten (karnemelk, magere yoghurt, magere kwark)
- 20+ of 30+kaas
- overige belegsoorten zoals: (halva)jam, honing, (appel)stroop, vruchtenhagel, gestampte muisjes
- (voor af en toe) versnaperingen zoals: snijkoek, biscuitje, lange vinger, pepermunt, zuurtje, pepsels, Japanse mix.

Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet

- gebruik dieetmargarine of dieethalvarine in plaats van een margarine of roomboter
- gebruik vloeibaar bak- en braadvet in plaats van harde margarines of roomboter
- gebruik magere, halfvolle koffiemelk (evt. rijk aan linolzuur) in plaats van koffiemelkpoeder
- gebruik olie in plaats van boter
- gebruik vette vissoorten: zalm, makreel, haring, paling in plaats van vet vlees
- gebruik dagelijks 15 gram noten in plaats van een ander tussendoortje

Beperk cholesterolrijke producten

Beperk het gebruik van producten die veel cholesterol bevatten. Dit zijn:

- eidooier
- orgaanvlees zoals lever, nier, zwezerik, hersenen
- hom, kuit en garnalen.

Gebruik maximaal 3 eieren per week en de overige cholesterolrijke producten niet vaker dan 1 keer per 14 dagen.

Gebruik ruim voedingsvezels

Gebruik zoveel mogelijk producten met voedingsvezels. De voedingsvezels remmen de opname van cholesterol in de darmen. Dus eet ruim groente, fruit en peulvruchten.

Zorg voor een goed gewicht



Wanneer uw gewicht te hoog is, vergroot dit de kans op een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed en het ontstaan van hart- en vaatziekten. Afvallen is dan belangrijk. Snel afvallen is echter niet wenselijk; een ½ -1 kilo per week is voldoende.

Meer informatie

Meer informatie vindt u op de volgende websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.hartstichting.nl