

Eerste (voedings)hulp bij een verhoogd cholesterolgehalte

Wanneer uw cholesterolgehalte te hoog is, is het belangrijk dat u zich goed laat voorlichten over de mogelijke gevolgen voor uw voeding. Deze informatie kunt u beschouwen als een 'eerste hulp'. Het is *geen* dieetadvies maar helpt u in kort bestek op weg

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die in het lichaam voorkomt. Het is een nuttige stof die in het bloed en in alle lichaamscellen zit. Het grootste deel van het cholesterol wordt in de lever gemaakt. Wanneer de voeding te veel vet bevat kan het cholesterolgehalte in het bloed te hoog worden. Ook cholesterol uit de voeding en een te hoog lichaamsgewicht hebben hier invloed op.

Te veel cholesterol in het bloed geeft geen directe klachten, maar het veroorzaakt bloedvatvernauwing (= atherosclerose). Dit vergroot de kans op een hartinfarct.

Het dieetadvies

Het dieetadvies is bedoeld om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen en op lange termijn laag te houden. Het is *geen tijdelijk dieet*, maar geldt voor de rest van het leven. Het is een voeding die goed is voor iedereen.

Minder verzadigd vet

Er zijn twee soorten vet: *verzadigd en onverzadigd vet*.

- *Verzadigd vet* verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Verzadigd vet zit vooral in roomboter, gewone harde margarine, sommige harde plantaardige margarines, diverse bak- en braadvetten, frituurvet, vet vlees en vette vleeswaren, volvette kaas en volle melk(-producten), koffiewitmaker, snacks, gebak, koek, chocolade en kokos. Gebruik deze producten bij uitzondering en vervang ze door magere soorten en door producten die rijk zijn aan onverzadigde vetten.
- *Onverzadigd vet* verlaagt juist het cholesterolgehalte in het bloed. Een bekend voorbeeld van onverzadigd vet is linolzuur. Rijk aan onverzadigde vetten zijn: arachideolie, maïsolie, olijfolie, sojaolie, slaolie en zonnebloemolie, frituurvet met extra onverzadigd vet, halvarine(product) en dieethalvarine, dieetmargarine en margarineproduct, koffiemelk met onverzadigd vet, sladressing op basis van olie, vette vis, noten, noten- en pindakaas, kaasproducten waarin het melkvet gedeeltelijk vervangen is door onverzadigd vet. Dit zijn *niet altijd minder vette producten*. Zo bevat dieetmargarine evenveel vet als roomboter en andere soorten margarine. Gebruik ze daarom *met mate* en *in plaats van* producten met verzadigd vet.

Zorg voor een goed lichaamsgewicht

Een te hoog lichaamsgewicht kan het cholesterolgehalte in het bloed verhogen.

Om af te vallen is het van belang anders te gaan eten dan u tot nu toe gewend was. U zult minder moeten eten van producten die veel energie (uitgedrukt in kilocalorieën) leveren zoals vette voedingsmiddelen, hartige snacks, suiker, snoep, koek, gebak, frisdranken en alcoholische dranken.

Naast aanpassingen in uw voeding kunt u ook zorgen voor meer lichaamsbeweging (zoals wandelen, fietsen, zwemmen, etc.). Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt en regelmatig kunt doen (minimaal een half uur per dag).

Praktische tips

Er zijn voldoende voedingsmiddelen die minder (verzadigd) vet bevatten. Neemt u gerust contact op met de diëtist voor meer informatie en variatiemogelijkheden.