

# Voedingsadviezen bij verhoogd cholesterol

Inleiding	2
Wat is cholesterol?	2
LDL- en HDL-cholesterol	2
Voeding en cholesterol	4
Gezond gewicht	4
Cholesterolverlagend dieet	4
Tot slot	7

## Inleiding

In het dagelijks leven merk je niets van een hoog cholesterolgehalte. Een hoog cholesterol verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Door gezond te eten kun je je cholesterol verlagen.

## Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die je lichaam nodig heeft als bouwstof. Je lever maakt het grootste deel van het cholesterol zelf aan. In 2 gevallen kan het cholesterol in je bloed het risico op hart- en vaatziekten vergroten: als het cholesterolgehalte te hoog is en als de verhouding tussen de soorten LDL-cholesterol en HDL-cholesterol scheef is. Vooral een scheve verhouding geeft een hoger risico. De verhouding tussen LDL- en HDL-cholesterol kun je verbeteren door matig te zijn met verzadigd vet en verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet. Dat kan door magere producten te kiezen, en harde vetten te vervangen door halvarine, zachte margarine en vloeibaar bak- en braadvet of olie.

Verder heeft het cholesterol in voedingsmiddelen, zoals in eieren, orgaanvlees, paling en garnalen, een klein effect op het cholesterolgehalte in het bloed.

## LDL- en HDL-cholesterol

Het bloed vervoert cholesterol door het aan bepaalde eiwitten te binden. Deze eiwitten heten lipoproteïnen. Er zijn verschillende soorten lipoproteïnen: Hoge Dichtheid Lipoproteïne, bekend als het 'HDL' en Lage Dichtheid Lipoproteïne, bekend als het 'LDL'. De verbinding van een LDL en cholesterol noemen we het LDL-cholesterol.

## LDL-cholesterol

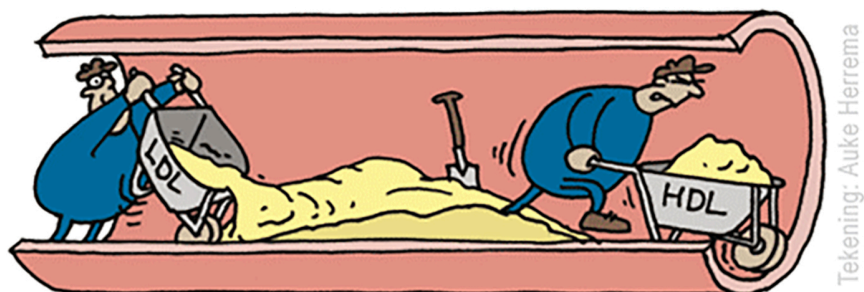
LDL vervoert cholesterol via het bloed naar de rest van het lichaam,

waar het bijvoorbeeld nodig is voor het herstellen van beschadigingen in weefsels. Maar deze verbindingen kunnen zich ook vastzetten in de binnenwand van bloedvaten. Maar bij een teveel aan LDL-cholesterol, kan dit blijven plakken in de binnenwand van bloedvaten. Dit gebeurt meestal op plekken waar de wand van de bloedvaten beschadigd is. Beschadigingen in de bloedvatwand kunnen het gevolg zijn van roken, een verhoogde bloeddruk of ouderdom. In het bloedvat ontstaat hierdoor langzaam een 'plak'. De bloedvaten slibben daardoor langzaam dicht, waardoor het bloed er steeds minder goed doorheen kan stromen. Dit proces staat bekend als slagaderverkalking (atherosclerose). Ook kan er een stukje van de opgebouwde plak losgaan en opstopping veroorzaken in een smal deel van het bloedvat. Dat kan leiden tot een hartinfarct. Op deze manier draagt een te hoog LDL bij aan het ontstaan van hart- en vaatziekten. Het LDL-cholesterol wordt ook wel het 'slechte' cholesterol genoemd.

3

### **HDL-cholesterol**

HDL neemt cholesterol uit het bloed weg en voert het af naar de lever, waar het wordt afgebroken. Vervolgens verlaten deze afbraakproducten het lichaam via gal en de ontlasting. Door het afvoeren van cholesterol beschermt HDL het lichaam tegen hart- en vaatziekten. De verbinding van HDL en cholesterol noemen we HDL-cholesterol. Het HDL-cholesterol wordt ook wel het 'goede' cholesterol genoemd.



## Voeding en cholesterol

De allereerste maatregel bij iedere vorm van een afwijkend vetgehalte van het bloed is een wijziging in de voeding. Bij veel personen met een matig verhoogd cholesterol- en/of triglyceridegehalte zullen dieetmaatregelen voldoende zijn. Ook wanneer uiteindelijk een behandeling met geneesmiddelen nodig is, blijft een dieet noodzakelijk.

In het algemeen zal een vet- en cholesterolarm dieet na korte tijd een daling van het totale cholesterolgehalte geven van 10 tot 15%. Dit kan een gunstige invloed hebben op het risico voor hart- en vaatziekten. Vrij snel na verlaging van het cholesterolgehalte (1-2 jaar) neemt het risico op hart- en vaatziekten af. Bij gelijktijdige verhoging van het HDL-cholesterol neemt het risico nog sneller af. Verlaging van het cholesterolgehalte stopt het proces van aderverkalking of kan het zelfs doen omkeren.

## Gezond gewicht

Als je te zwaar bent, dan helpt afvallen om je cholesterol te verlagen. Vooral als je een grote buikomvang hebt. Als je overgewicht hebt, dan kan 5 tot 15% afvallen al een verbetering opleveren van het cholesterolgehalte in je bloed.

## Cholesterolverlagend dieet

Een cholesterolverlagend dieet is gericht op een beperking van de totale vet- en cholesterol-inname, meer meervoudig onverzadigde vetzuren en minder verzadigde vetten, voldoende groente en fruit en meer vezels.

### Minder snelle suikers

Suikers en met name fructose als zoetstof, worden in de lever omgezet in vet en meegenomen in de aanmaak van LDL cholesterol. Daarom is het belangrijk suikerrijke producten te vervangen door fruit, groente en volkorenproducten.

### Minder en ander vet

- Maximaal 30% van de totale hoeveelheid energie mag door vet geleverd worden. Dat is heel wat lager dan de gemiddelde 43%.
- Minder verzadigd vet . Verzadigd vet is bij kamertemperatuur vaak hard. Het komt veel voor in (bewerkte) dierlijke producten. Producten met veel verzadigd vet zijn:  
roomboter en margarine in een wikkel  
volle melkproducten, slagroom en roomijs  
volvette kaas, Franse kazen, roomkaas  
bewerkt en vet vlees, vleeswaren en worst  
chocolade, koek en gebak  
snacks, zoutjes, bladerdeeghapjes en kaasstengels  
palmolie en kokosolie
- Meer onverzadigde vetten . Onverzadigde vetten bevinden zich in  
noten en pinda's, pindakaas  
halvarine voor op brood, vloeibare bak-en braadproducten,  
plantaardige oliën  
vette vis zoals makreel, haring, zalm, en sardines  
olijven en avocado

## Cholesterol

De hoeveelheid voedingscholesterol mag niet hoger zijn dan 250 mg per dag. Vooral de combinatie met verzadigd vet of met transvetzuren is ongunstig. Producten die veel verzadigd vet bevatten, bevatten meestal ook veel cholesterol.

- Vermijd cholesterolrijke voedingsmiddelen zoals orgaanvlees (bloedworst, hersenen, nieren, lever, zwezerik).
- Eidooiers zijn cholesterolrijk, maar twee tot drie keer per week een ei eten, leidt niet tot levensbedreigende cholesterolwaarden. Wel moet men oppassen met producten waarin veel eieren verwerkt zijn.
- Schaal- en schelpdieren hebben lange tijd ten onrechte op het lijstje van “verboden” producten gestaan. Mosselen, oesters en sint-jacobsschelpen bevatten weinig cholesterol en zijn als magere visproducten aan te bevelen.
- Garnalen, kreeft en krab zijn eveneens mager, maar ze bevatten wel meer cholesterol dan de gemiddelde vis. Dit hoeft je echter niet te beletten om deze producten af en toe op het menu te zetten.

## Soja-eiwitten

Van soja-eiwitten is bekend dat ze een extra daling van het LDL cholesterol veroorzaken doordat bepaalde eiwitfracties de cholesterolaafbraak in de lever stimuleren. Soja-eiwitten doen de LDL-cholesterol significant dalen, zonder aan de HDL-cholesterol te raken. Het is dus goed om geregeld sojamelk en vleesvervangers op basis van soja op het menu te zetten. Minstens één sojaproduct per dag is een goede regel.

## Voedingsvezel

Het is goed om elke dag zo'n 30 tot 40 gram vezels te eten. De

meeste mensen weten wel dat vezels goed zijn voor de spijsvertering, maar vezels kunnen ook het LDL-cholesterol verlagen. Vooral vezels uit volkoren producten en fruit doen dit. Kies daarom vooral volkoren en eet elke dag 2 keer fruit.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588 642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: [dietetiek@nijsmellinghe.nl](mailto:dietetiek@nijsmellinghe.nl)

Afdeling Diëtetiek  
Ziekenhuis Nij Smellinghe  
Compagnonsplein 1  
9202 NN Drachten