

Interne geneeskunde  
040 286 4873

## **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 je 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. Je merkt het dus niet. Een verhoogd cholesterol kan leiden tot vernauwing van de slagaders (atherosclerose) en dit verhoogt het risico op: hartziektes, hartaanvallen, beroertes en slechte doorbloeding in de benen.

### **Voedingsadvies bij een te hoog cholesterol**

Een verhoogd cholesterol in jouw bloed? Gelukkig kun je er zelf veel aan doen; bijvoorbeeld door op te letten met wat je 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 we naar het Voedingscentrum.

**Onderstaande informatie hoort bij de tabel en kan belangrijk zijn bij diabetes en een zoutbeperkt dieet.**

### **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 jou om eieren maximaal 3x per week te gebruiken en orgaanvlees en garnalen maximaal 1x per twee weken.

### **\*Bij 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.

### **Bij diabetes**

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

### **Meer informatie:**

- Het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) (zie onder 'hoog cholesterol')
- De Hartstichting: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) (zie onder 'hoog cholesterol')
- Het gezondheidsplein: [www.gezondheidsplein.nl](http://www.gezondheidsplein.nl) (zie onder 'hoog cholesterol')

In de tabel zie je in een notendop welke keuzes je het best kunt maken.

<b>Beperk het gebruik van</b>	<b>Kies liever voor</b>
<b>Brood/ontbijtgranen</b> Witbrood, cornflakes, croissants, gevulde broodjes met ragout/vlees, etc. ontbijtgranen met chocolade	<b>Brood/ontbijtgranen</b> Volkorenbrood(jes), volkoren- of meergranenbeschuit, knäckebrood, muesli, havermout, meergranenpap, ontbijtkoek en roggebrood
<b>Kaas</b> (verse) Roomkaas, volvette kazen, zoals Goudse kaas 48+, mascarpone, gorgonzola, roombrie en fêta	<b>Kaas</b> 30+ of 20+ kaas, hüttenkäse, magere smeerkaas, light kruidenspread, Zwitserse strooikaas en rookkaas 20+
<b>Vleeswaren</b> Vette soorten, zoals worst, spek, leverpastei, paté, salami, corned beef, gebraden gehakt, ontbijtspek, bacon	<b>Vleeswaren</b> Magere soorten, zoals gekookte achterham, kipfilet, rookvlees*, fricandea, rosbief, filet américain, schouderham, kalkoenfilet
<b>Overig beleg</b> Hagelslag, chocoladepasta, hazelnootpasta, kokosbrood	<b>Overig beleg</b> Jam, appelstroop, vruchten- of anijshagel, (gestampde) muisjes, honing, pindakaas, sandwichspread, plakjes appel en banaan
<b>Melkproducten</b> Volle melk, vla, pudding, volle chocolademelk, volle yoghurt, volle kwark, (slag)room, crème fraîche, chocolademousse, koffiemelkpoeder, koffieroom, room en roomijs	<b>Melkproducten</b> Halfvolle en magere melkproducten, zoals karnemelk, halfvolle koffiemelk, magere yoghurt, magere vla, magere kwark, magere melkpoeder en magere yoghurt drank
<b>Groenten en fruit</b> Spinazie à la crème	<b>Groenten en fruit</b> Minimaal 250 gram groenten (vers, diepvries, blik* of glas*), twee stuks fruit per dag. Varieer volop.

<p><b>Vlees en vleesvervangers</b> Vette vleessoorten, zoals braadworst, slavinken, spekjes, speklappen, spareribs, varkensgehakt, half-om-half gehakt, rookworst, karbonade, nasivlees, lamsvlees</p>	<p><b>Vlees en vleesvervangers</b> Magere vleessoorten, zoals magere rundlappen, rundergehakt, biefstuk, runderrollade, tartaar, ongepaneerde kalfsschnitzels, hamlappen, varkenslappen, varkensoester, fricandeau, varkenshaas, kip (zonder vel), kalkoen en wild, runder*- of kiprookworst, tahoe</p>
<p><b>Vis</b> In hard frituurvet gefrituurde vis, gerookte paling en gepaneerde vis</p>	<p><b>Vis</b> Eet 1 keer per week vis, bij voorkeur vette vis, zoals zalm, makreel*, haring*, sardines*, heilbot, botervis</p>
<p><b>Aardappelen, rijst en pasta</b> In hard vet gebakken en gefrituurde aardappelen en frites</p>	<p><b>Aardappelen, rijst en pasta</b> Gekookte, gepofte, gebakken of in vloeibaar vet gefrituurde aardappelen, zilvervlies- of meergranenrijst, (volkoren) pasta en macaroni of couscous. Peulvruchten zijn een gezonde afwisseling.</p>

<p><b>Boter, margarine en olie</b> Op brood: roomboter In de pan: roomboter, harde margarine-soorten Bij frituren: hard frituurvet</p>	<p><b>Boter, margarine en olie</b> Op brood: dieet halvarine of dieet margarine (alle soorten) In de pan: olie of vloeibare margarineproducten (in een fles) Bij frituren: vloeibaar frituurvet of olie</p>
<p><b>Dranken</b> Alcohol valt buiten de schijf van vijf. Wil je toch alcohol gebruiken, neem dan geen roomlikeur.</p>	<p><b>Dranken</b> Water, thee, koffie, (drink)bouillon*, vruchtensap en frisdrank</p>
<p><b>Koekjes en gebak</b> Roomboterkoekjes, boterkoek, cake, taart, stroopwafels, chocolade, slagroomtaart, crèmegebak, gevulde koek en chocoladerepen</p>	<p><b>Koekjes en gebak</b> Koffiebroodjes zonder room, volkorenbiscuits, lange vingers, kaneelbiscuits, bitterkoekjes, eierkoeken, vruchtenvlaai, ontbijtkoek (alle varianten, bijv. gemberkoek, vruchtenkoek)</p>
<p><b>Zoutjes, chips, nootjes</b> Chocoladenoten, zoute biscuits/koekjes, toastjes met roomkaas/paté</p>	<p><b>Zoutjes, chips, nootjes</b> Japanse mix*, hazelnoten, amandelen, walnoten, pinda's, cashewnoten, studentenhaver, zoute stokjes*, popcorn*, zoute olijven*, toastjes met vis*</p>

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/int020-voedingsadviezen-bij-een-verhoogd-cholesterol/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/int020-voedingsadviezen-bij-een-verhoogd-cholesterol/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



INT020  
06-01-2023