

Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterolgehalte



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Colofon

Copyright © 2023, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Inhoudsopgave

Wat is cholesterol?	4
‘Slecht’ (LDL) en ‘goed’ (HDL) cholesterol	4
Wat zijn de effecten van cholesterol op je gezondheid?	5
Wat zijn de oorzaken van een verhoogd totaal en/of LDL-cholesterolgehalte?	6
Behandelplan	7
Gezond eten met de Schijf van Vijf	8
Kies uit alle vakken en varieer	8
Hoeveel heb jij elke dag nodig?	9
Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak	10
Gratis apps en tools	11
Aandachtspunten bij een hoog cholesterol	12
Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet	13
Neem magere melk en melkproducten	14
Matig met vlees, varieer met vis, peulvruchten, ei en noten	14
Drink gefilterde koffie	18
Eet voldoende vezels	20
Zorg voor een gezond gewicht	21
Beweeg	23
Rook niet	23
Boodschappen doen	24
Etiketten lezen	24
Claims	25
Veelgestelde vragen	25
Wat zit er in cholesterolverlagende producten?	25
Kan rode rijst gist helpen je cholesterol te verlagen?	25
Helpen kruidenpillen, vitamines en andere ‘cholesterolverlagende’ poeders of pillen?	26
Receptinspiratie	26

Als je een verhoogd cholesterolgehalte hebt, kun je door gezonder te eten en meer te bewegen je cholesterol verlagen. In deze brochure geven we tips en leggen we uit waar je op kunt letten.

Wat is cholesterol?

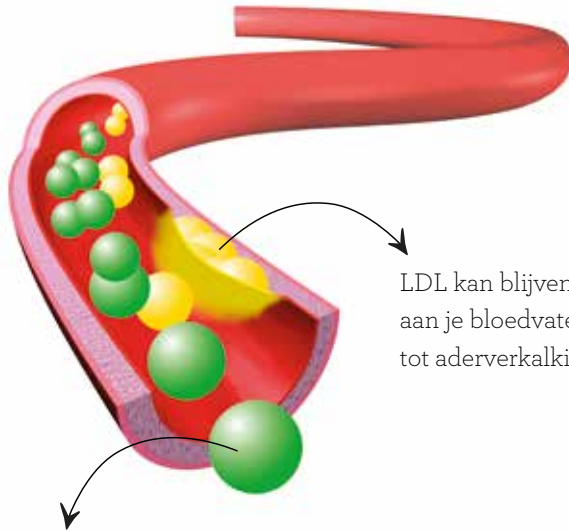
Cholesterol is een vetachtige stof die voorkomt in het bloed. Ook is cholesterol onderdeel van celwanden, hormonen en gal. Je lichaam heeft cholesterol dus nodig. Het meeste cholesterol wordt aangemaakt in de lever. Een klein gedeelte komt in het lichaam via je voeding.

‘Slecht’ (LDL) en ‘goed’ (HDL) cholesterol

Cholesterol wordt in het bloed vervoerd door het aan bepaalde eiwitten te binden. Deze verbindingen heten lipoproteïnen. Er zijn verschillende soorten lipoproteïnen: Lage Dichtheid Lipoproteïne (LDL) en Hoge Dichtheid Lipoproteïne (HDL).

LDL-deeltjes brengen cholesterol via het bloed naar de rest van het lichaam, waar het bijvoorbeeld nodig is voor het herstel van schade in cellen. Maar bij te veel LDL-cholesterol kan het ook blijven plakken aan de binnenkant van je bloedvaten. Dit gebeurt meestal op een plek waar het bloedvat beschadigd is, bijvoorbeeld door een verhoogde bloeddruk. Hierdoor kunnen bloedvaten verhard en langzaam verstopten. Dit heet aderverkalking. Uiteindelijk kan aderverkalking leiden tot een hartaanval of beroerte. Omdat een te hoog LDL-cholesterol dit kan veroorzaken, staat het LDL-cholesterol ook wel bekend als ‘slecht’ cholesterol.

HDL-deeltjes nemen cholesterol uit het bloed weg en voeren het af naar de lever. De lever zorgt er vervolgens voor dat het cholesterol je lichaam verlaat. Dit werkt cholesterolverlagend. Het HDL-cholesterol wordt daarom ook wel het ‘goede’ cholesterol genoemd. Onderzoeken laten zien dat er een relatie is tussen een hoger HDL en een lagere kans op een hartaanval of een beroerte. Maar het is nog niet aangetoond of HDL ook echt beschermt tegen hart- en vaatziekten.



LDL kan blijven plakken aan je bloedvaten, dit leidt tot aderverkalking

HDL voert cholesterol af

Wat zijn de effecten van cholesterol op je gezondheid?

Er bestaan twee relevante cholesterolwaarden: het totaalcholesterolgehalte en de cholesterolratio. Voor allebei geldt: hoe hoger de waarde, hoe hoger het risico op (sterfte aan) een hartziekte.

Het totaalcholesterol is al het cholesterol in het bloed bij elkaar opgeteld. Dus het LDL-cholesterol plus het HDL-cholesterol. Met een te hoog totaalcholesterolgehalte heb je meer kans op hart- en vaatziekten.

De cholesterolratio is de verhouding tussen het totale cholesterol en het HDL-cholesterol in je bloed. Een 'scheve' verhouding met te veel 'slecht' LDL-cholesterol en weinig 'goed' HDL-cholesterol vormt een belangrijk risico voor hart- en vaatziekten.

Wat zijn de oorzaken van een verhoogd totaal- en/of LDL-cholesterolgehalte?

De bekendste risicofactoren voor het krijgen van een te hoog cholesterolgehalte zijn:

- erfelijke aanleg
- ongezond voedingspatroon met veel verzadigd vet en/of transvet
- roken
- diabetes (suikerziekte)
- overgewicht
- sommige medicijnen (vraag dit na bij je arts)

Je arts neemt al deze punten mee in je behandelplan om je kans op hart- en vaatziekten te verkleinen.



Behandelplan

Je arts laat meten hoeveel LDL-, HDL- en totaalcholesterol in je bloed zit. Op basis hiervan wordt je behandelplan bepaald. Gezond eten en meer bewegen zijn meestal onderdeel van je behandelplan.

Ben je te zwaar? Dan krijg je het advies om af te vallen. Als je rookt, dan helpt stoppen met roken ook om je cholesterol te verlagen. Je arts bepaalt of medicijnen nodig zijn.

Heb je hulp nodig om gezonder te eten en zo je cholesterol te verlagen? Vraag dan een diëtist om hulp. Een diëtist kan ook helpen met afvallen als dat nodig is. Op onze website zoek je gemakkelijk naar een diëtist in de buurt: www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

Welk dieet is nodig bij een verhoogd triglyceridegehalte?

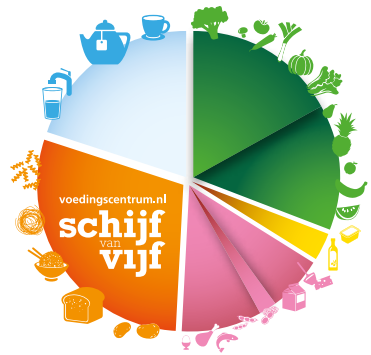
Naast cholesterol zit er ook vet in je bloed in de vorm van triglyceriden. Je arts laat ook meten hoeveel triglyceriden in je bloed zitten. Hiervoor geldt: hoe lager, hoe beter. De adviezen in deze brochure kun je ook gebruiken als er te veel triglyceriden in je bloed zitten.

Gezond eten met de Schijf van Vijf

Als je eet volgens de Schijf van Vijf zorg je goed voor jezelf, ook als je een verhoogd cholesterolgehalte hebt. In de Schijf van Vijf staan producten die bijdragen aan het verlagen van het LDL-cholesterol. Denk aan volkorenproducten, noten en peulvruchten (bijvoorbeeld bonen, kikkererwten en linzen). In de Schijf van Vijf staan verder producten met niet te veel verzadigd vet. Minder verzadigd vet eten is goed voor je cholesterol.

Kies uit alle vakken en varieer:











- Neem veel groente en fruit.
- Varieer met vis, peulvruchten, ongezoeten noten, eieren en vegetarische producten. Eet meer plantaardig en niet te veel vlees.
- Neem genoeg magere of halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden.
- Eet elke dag een handje ongezoeten noten.
- Kies vooral volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volkorencouscous en zilvervliesrijst.
- Ga voor dranken zonder suiker: kraanwater, thee en koffie.
- Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.






Meer over de Schijf van Vijf

Op onze site vind je uitgebreide uitleg over de Schijf van Vijf. Bijvoorbeeld hoe je met kleine stappen en realistische doelen gezonder kunt gaan eten. Ga naar www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Hoeveel heb jij elke dag nodig?

	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
 gram groente	250	250	250	250	250	250
 porties fruit (1 portie is 100 gram)	2	2	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	5-7	3-4	4-6	3-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
 portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder					
 gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
 porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2-3	2-3	3	3-4	4	4
 gram kaas	40	40	40	40	40	40
 gram oliën en vetten	65	40	50-65	40	55	35
 dranken (in liter)	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

 gram vis	100	100	100	100	100	100
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
 gram vlees (maximaal)	500	500	500	500	500	500
 eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

- Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra:
1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.
- Heb je een hart- of vaatziekte? Neem dan 1 tot 2 keer per week vis.

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

In sommige producten zit veel zout, suiker of verzadigd vet, of juist maar weinig vezels. Die producten staan niet in de Schijf van Vijf. Wat je ook kiest buiten de Schijf van Vijf, de twee algemene tips zijn:

- Neem kleine porties
- Neem niet te vaak iets

Je kunt elke dag 3 tot 5 keer iets kleins nemen, zoals een koekje. Dit noemen we een dagkeuze. Maximaal 3 keer per week past er iets groots bij, zoals een croissant. Dit noemen we een weekkeuze.

Niet in de Schijf van Vijf staan bijvoorbeeld:



per
dag
3-5 keer
iets kleins

Dagkeuze

- Een klein koekje, zoals een biscuit of speculaasje
- Light-frisdrank
- Een blokje chocolade
- Waterijsje
- Een handje chips
- Hagelslag, vlokken of jam voor 1 snee
- Achterham of kipfilet voor 1 snee



per
week
max. 3 keer
iets groots

Weekkeuze

- Een grotere koek, zoals een gevulde koek of stroopwafel
- Frisdrank, sap, smoothies
- Een reep chocolade
- Roomijs
- Een zakje chips
- Chocopasta of kokosbrood voor 1 snee
- Salami of ontbijtspek voor 1 snee

Gratis apps en tools

We hebben diverse apps en tools die jou kunnen helpen:



Mijn Eetmeter met Mijn nieuwe balans

Met dit online dagboek kun je bijhouden wat je eet. Je krijgt tips op maat hoe je gezonder kunt eten. En houd je gewicht bij met de BMI-meter en hoeveel je beweegt met Mijn Beweging. Er is een app of vul het in op je computer. Ga naar www.voedingscentrum.nl/eetmeter. Binnen Mijn Eetmeter bieden we een uitbreiding aan die helpt bij het afvallen: Mijn nieuwe balans. Met Mijn nieuwe balans brengen we jouw voortgang in beeld en helpen we je met tips en adviezen om af te vallen.



App 'Kies Ik Gezond?'

Met deze app zie je of een product in de Schijf van Vijf staat of niet. Ook vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld op verzadigd vet. Handig voor in de supermarkt of bij het maken van je boodschappenlijstje. Kijk op www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond

Wat staat er in de Schijf van Vijf?

Liever geen app? Op www.voedingscentrum.nl/gezondkiezen kun je producten zoeken. Je ziet of het in de Schijf van Vijf staat. Handig aan dit hulpmiddel is dat je ook ziet of iets een dagkeuze of een weekkeuze is buiten de Schijf van Vijf. Natuurlijk krijg je ook tips om gezonder te kiezen.

De caloriechecker

Snel weten hoeveel calorieën, vet, vezels en zout er in een product zit? Dit kan online via www.voedingscentrum.nl/caloriechecker

De Eettabel

Dit hulpmiddel is niet gratis, maar wel ideaal als je liever iets op papier hebt dan digitaal. Het boek Eettabel laat van meer dan 2.200 producten zien hoeveel calorieën, koolhydraten, eiwit, vet, verzadigd vet, vezels en zout ze leveren. Bestel op www.voedingscentrum.nl/webshop



Scan de QR code en ga direct naar de pagina met apps en tools van het Voedingscentrum.

Aandachtspunten bij een hoog cholesterol

Eet je volgens de Schijf van Vijf? Dan ben je goed bezig voor je cholesterol.

Daarnaast zijn er acht punten waar je extra op let voor een goed cholesterol:

1. Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet
2. Neem magere of halfvolle melk en melkproducten
3. Matig met vlees en varieer met vis, peulvruchten, ei en noten
4. Drink gefilterde koffie
5. Eet voldoende vezels
6. Zorg voor een gezond gewicht
7. Beweeg
8. Rook niet



1. Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet

Verzadigd vet verhoogt het LDL-cholesterol. Onverzadigd vet verlaagt juist het LDL-cholesterol. Daarom is het gezond om verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet.

Niet in de Schijf van Vijf, producten met veel verzadigd vet:

Hard vet, zoals:

- Roomboter
- Pakjes harde margarine
- Kokosvet of kokosolie
- Hard frituurvet
- Ghee

Wel in de Schijf van Vijf, producten met onverzadigd vet:

Olie en zacht vet, zoals:

- Halvarine voor op brood
- Vloeibare bak- en braadproducten
- Plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie
- Vloeibaar frituurvet

Verder zit er veel verzadigd vet in vet en bewerkt vlees, zoals frikandellen, hamburgers, salami en worst. Ook zit er veel verzadigd vet in koek en snacks. Neem daar dus liever niet te veel en niet te vaak van. Je hoeft producten met vet niet te mijden. Producten met goede onverzadigde vetten heb je juist nodig. Ze geven energie, leveren vitamine A, D en E, en zijn bouwstenen voor lichaamscellen.

Transvet

Transvet is slechter voor je gezondheid dan verzadigd vet. Transvetten komen van nature voor in melk en vlees van koeien, schapen en geiten. Hierdoor zitten ook in melkproducten, zoals roomboter en kaas, kleine hoeveelheden transvetten. Vroeger zaten er door het productieproces transvetten in harde margarines, frituurvetten en bak- en braadvetten. Maar door aanpassingen in het productieproces zijn die er in Nederland nu vrijwel geheel uit.

Het is moeilijk na te gaan of een product transvet bevat, want het staat niet op het etiket. Het gebruik van gedeeltelijk geharde olie of vet staat wel altijd vermeld op de verpakking. Er staat dan bij de ingrediënten 'plantaardig vet, gedeeltelijk gehard' of 'gehydrogeneerd vet'. Hieruit is niet af te leiden hoeveel transvet er in het product zit.

2. Neem magere of halfvolle melk en melkproducten

Melk en melkproducten verkleinen de kans op darmkanker. Ook zitten er goede voedingsstoffen in, zoals calcium, eiwit en B-vitamines. Wel zit er verzadigd vet in. Kies daarom voor melk en melkproducten met minder verzadigd vet.

Niet in de Schijf van Vijf, producten met veel vet:

- Volle yoghurt
- Halfvolle en volle kwark
- Volle melk
- 40+, 45+, 50+ en 60+ kaas
- Roomkaas
- Brie
- Feta
- Crème fraîche, zure room, slagroom

Wel in de Schijf van Vijf, producten met minder vet:

- Magere en halfvolle yoghurt
- Magere kwark
- Magere en halfvolle melk
- 10+, 20+ en 30+ kaas
- Mozzarella
- Hüttenkäse
- Zachte geitenkaas

Kun of wil je geen melk nemen?

Je kunt melk vervangen door sojadrink met toegevoegd calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Daarmee krijg je ook deze belangrijke voedingsstoffen binnen. Het is niet bekend of sojadrink dezelfde gezondheidseffecten heeft als melk en je ook beschermt tegen darmkanker.

3. Matig met vlees, varieer met vis, peulvruchten, ei en noten

Voor je gezondheid raden we aan om je in elk geval te houden aan:

- Maximaal 300 gram rood vlees (vlees van rund en varken) per week
- 1 keer per week vette vis, zoals zalm, haring en makreel
- Minimaal 1 keer per week peulvruchten, zoals bruine bonen, linzen en kikkererwten
- 2 tot 3 eieren per week (3 tot 4 voor vegetariërs)
- Elke dag een handje ongezouten noten (25 gram)

Heb je een hart- en vaatziekte? Dan is het advies om iets meer vis te eten, namelijk 1 tot 2 keer per week.

Vlees

Het eten van te veel rood vlees vergroot de kans op een beroerte. Rood vlees is het vlees van een rund, varken, geit, schaap of paard. Ook kan vlees veel verzadigd vet bevatten. Het advies is om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Dit is inclusief vleeswaren.

Vet vlees, bewerkt vlees en vleeswaren staan niet in de Schijf van Vijf, omdat daar te veel verzadigd vet, zout en/of suiker in zit. Onbewerkt, mager vlees staat in de Schijf van Vijf, vooral omdat het eiwitten, vitamines en mineralen bevat.

Niet in de Schijf van Vijf,
vet en bewerkt vlees:

Vet vlees

- Speklap
- Gehakt
- Krabbetjes
- Lamskotelet
- Lamskarbonade
- Spareribs

Bewerkt vlees

- Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté
- Hamburger
- Worst
- Gemarineerd vlees
- Gepaneerd vlees

Wel in de Schijf van Vijf,
onbewerkt mager vlees:

Onbewerkt mager wit vlees (gevogelte)

- Kipfilet
- Kipdrumstick
- Kalkoenfilet

Onbewerkt mager rood vlees (maximaal 300 gram per week)

- Biefstuk
- Magere runderlappen
- Sukadelap
- Varkenshaas
- Haaskarbonades
- Magere varkenslappen
- Varkensfiletlapjes
- Hamlap
- Mager lamsvlees

Je hoeft geen vlees te eten. In plaats van het vlees kun je ook kiezen voor tofu, tempé of ei. Of neem nog een keer peulvruchten of een handje ongezouten noten bij je warme maaltijd. Lees meer over gezond vegetarisch eten en wat goede vleesvervangers zijn op www.voedingscentrum.nl/vega



Vis

Het eten van vis heeft niet direct effect op je LDL-cholesterolgehalte, maar verkleint wel de kans op fatale hart- en vaatziekten. Eet daarom 1 keer per week vis en kies vooral voor vette vis, zoals zalm, haring, makreel en sardines. In deze vissoorten zitten veel goede onverzadigde vetten. Alle verse vis, vis in blik en vis uit de diepvries zijn een goede keuze. Heb je een hart- en vaatziekte? Dan is het advies om iets meer vis te eten, namelijk 1 tot 2 keer per week. Dit mag magere vis en vette vis zijn.

Eet je geen vis? Omdat het niet precies duidelijk is waarom vis zo gezond is, kun je het niet 1-op-1 vervangen. Waarschijnlijk spelen de omega-3 vetzuren EPA en DHA in vis een rol in de gezondheidseffecten. Maar vis bevat meer belangrijke voedingsstoffen, dus de effecten van visvetzuren zijn niet hetzelfde als de effecten van vis als geheel. Wel kun je de visvetzuren EPA en DHA binnenkrijgen door visolie- of algencapsules te slikken. Deze capsules kun je kopen bij een drogist. Slik ze wel alleen in overleg met je arts. Het slikken van visoliecapsules helpt niet om je LDL-cholesterol te verlagen.

Peulvruchten

Peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Zet daarom elke week in ieder geval 1 keer peulvruchten op het menu. Vlees is die dag dan niet meer nodig. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld linzen, kikkererwten en bruine bonen. Kijk voor lekkere recepten en tips op www.voedingscentrum.nl/peulvruchten

Eieren

In een gezond voedingspatroon passen 2 tot 3 eieren per week. Vegetariërs kunnen 3 tot 4 eieren per week nemen. Je kunt met ei ook een keer vlees vervangen.

Ongezouten noten

Het eten van noten verlaagt het LDL-cholesterol. Het advies is om elke dag een handje ongezouten noten te nemen (25 gram). Dit verkleint je kans op hart- en vaatziekten.

Alle ongezouten noten en pinda's zijn goed voor je. Dus ongebrand (rauw), gebrand en geroosterd. Denk aan amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten en walnoten. Pinda's zijn officieel peulvruchten, maar lijken erg op noten. Daarom rekenen we ze in dit advies tot de noten. Noten kun je tussendoor eten en zijn lekker in een salade, over de pasta, door je groente of in je yoghurt. Ook een boterham met 100% pindakaas telt mee. In 100% pindakaas zit geen toegevoegd suiker of zout.

Cholesterol in producten

Cholesterol uit je voeding heeft maar weinig effect op het cholesterolgehalte in je bloed. Een hoog cholesterolgehalte in je bloed wordt vooral veroorzaakt door verzadigd vet in je voeding. Toch is uit voorzorg het advies om niet te vaak producten te eten die veel cholesterol bevatten. Met name in eieren en orgaanvlees zoals lever en nier zit veel cholesterol. Het advies is daarom om 2 tot 3 eieren per week te eten. En om niet vaker dan eens per 2 weken orgaanvlees te eten.

4. Drink gefilterde koffie

Koffie zonder suiker past in een gezond voedingspatroon. Wel maakt het uit hoe je je koffie zet. Dat komt door het stofje cafestol. Cafestol verhoogt je LDL-cholesterol en dat is niet goed voor je hart en bloedvaten.

Hoe beter je koffie is gefilterd, hoe minder cafestol. De minste cafestol zit in koffie gezet met een papieren filter, een percolator, koffiepads en in oploskoffie. In kookkoffie (waar je water direct bij de gemalen koffie giet) en koffie uit de cafetière zit veel cafestol en kun je daarom beter niet drinken.

Lees meer op www.voedingscentrum.nl/koffie



✘ Cafetière



✘ Kookkoffie



✔ Filterkoffie



In de tabel zie je hoeveel cafestol er in verschillende soorten koffie zit en hoeveel kopjes (1 kopje = 125 milliliter) je maximaal per dag kunt drinken.

Zelf zetten	Gehalte cafestol	Maximaal per dag
Koffie gezet met een papieren filter	Laagst	5 kopjes
Koffie van koffiepads	Laagst	5 kopjes
Oploskoffie	Laagst	5 kopjes
Koffie gezet met een percolator	Laagst	5 kopjes
Espresso	Matig	2-3 kopjes
Koffie van cups	Matig	2-3 kopjes
Koffie gezet met een cafetière	Hoog	1 kopje (maximaal 3 per week)
Kookkoffie	Hoogst	Drink deze koffie zo min mogelijk, kies voor een andere bereidingswijze van koffie

Koffieautomaat	Gehalte cafestol	Maximaal per dag
Automaat met vloeibaar koffie-concentraat of gevriesdroogd poeder	Laagst	5 kopjes
Automaat met een papieren filter	Laagst	5 kopjes
Automaat met een metalen of nylon filter	Matig	2-3 kopjes

Weet je niet wat voor een automaat het is? Je kunt dit navragen bij diegene die de koffieautomaat vult of direct bij de leverancier. Wanneer je er niet achter komt, kun je het beste maximaal 2 tot 3 kopjes per dag aanhouden.



5. Eet voldoende vezels

Vezels zitten in groente, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten. Het is goed om elke dag minimaal 25 gram (vrouwen) tot 30 gram (mannen) vezels te eten. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je genoeg vezels binnen.

De meeste mensen weten wel dat vezels goed zijn voor de spijsvertering. Maar wist je dat bepaalde vezels ook je LDL-cholesterol verlagen? Vooral vezels uit volkorenproducten en fruit doen dit. Kies daarom vooral volkoren en eet elke dag 2 porties fruit (200 gram).

Niet in de Schijf van Vijf,
wit:

- Witbrood
- Witte pasta
- Witte rijst
- Witte couscous

Wel in de Schijf van Vijf,
volkoren:

- Volkorenbrood
- Volkorenpasta
- Zilvervliesrijst
- Volkorencouscous of -bulgur

6. Zorg voor een gezond gewicht

Als je te zwaar bent, dan helpt afvallen om je cholesterol te verlagen. 5 tot 10% gewichtsverlies kan al zorgen voor een verbetering. Vooral als je een grote middelomtrek hebt, levert afvallen winst op.

Met onze BMI-meter op www.voedingscentrum.nl/bmi bereken je of je een gezond gewicht hebt. Heb je geen internet bij de hand? Gebruik dan een rekenmachine. Om jouw BMI te berekenen deel je het gewicht in kilo door de lengte in meter, in het kwadraat. Dus als je 68 kilo weegt bij een lengte van 1,73 meter is je BMI $68:(1,73 \times 1,73) = 22,7$.

Op de volgende pagina zie je wat de uitslag voor jou betekent. Ben je 70 jaar of ouder of van Aziatische afkomst? Dan gelden er andere getallen. Kijk hiervoor ook op www.voedingscentrum.nl/bmi





Een praktisch boek over gezond afvallen kun je bestellen in onze webshop. De tips, recepten en dagmenu's zijn een aanrader om op een realistische manier je streefgewicht te bereiken. Bestel het boek *Gezond afvallen* op www.voedingscentrum.nl/webshop

BMI van 25 of hoger

Bij een BMI van 25 tot 30 spreken we van overgewicht. Bij een BMI van 30 of meer van ernstig overgewicht. In beide gevallen is het voor je gezondheid belangrijk om onder begeleiding af te vallen. We raden je aan om met een diëtist of je huisarts te overleggen welke begeleiding het beste past bij jouw situatie.

BMI van 18,5 tot 25

Bij een BMI van 18,5 tot 25 heb je een gezond gewicht. Probeer dit zo te houden door gezond te eten en voldoende te bewegen. Weeg jezelf regelmatig om je gewicht in de gaten te houden.

BMI van minder dan 18,5

Bij een BMI van minder dan 18,5 heb je ondergewicht en ben je te licht voor je lengte. Probeer in ieder geval niet verder af te vallen. Je kunt Mijn Eetmeter invullen om te zien of je de voeding binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft (zie pagina 11). Is dit niet het geval, wil je aankomen of ben je onbedoeld afgevallen? Neem dan contact op met je huisarts.

7. Beweeg

Voldoende bewegen vermindert het risico op hart- en vaatziekten, terwijl veel stil zitten het risico juist verhoogt. In de Beweegrichtlijn wordt volwassenen geadviseerd om elke week minimaal 2,5 uur matig of zwaar intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Daarnaast is het advies om minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen (voor ouderen inclusief balansoefeningen).

Als je wilt afvallen of op gewicht wil blijven, is het advies om minimaal 60 minuten per dag te bewegen. Je hoeft niet intensief te sporten om aan je beweging te komen. Het gaat om activiteiten die de hartslag verhogen. Als je nog niet genoeg beweegt, dan is dit gemakkelijk in je dagelijkse leven in te bouwen.

Tips om meer te bewegen:

- Pak vaker de fiets, bijvoorbeeld naar je werk of als je boodschappen doet.
- Wandel in een flink tempo naar de winkel.
- Ga wandelen in de pauze van je werk of studie.
- Stap een halte eerder uit de bus of tram.
- Loop na het avondeten een blok om.
- Strek na elk uur dat je zittend doorbrengt even je benen en rug door even te bewegen. Haal bijvoorbeeld een glas water.
- Neem de trap in plaats van de lift of roltrap.
- Werk in je tuin of klus in huis.

Omdat bewegen gezond voor je is, is het goed om naast de dagelijkse beweging ook iets aan sport te doen. Als je nog niet sport, neem dan de tijd om iets te zoeken wat je leuk vindt en voor langere tijd kunt blijven doen. Probeer een sportmaatje te vinden. Samen sporten is vaak leuker en gemakkelijker vol te houden.

8. Rook niet

Niet roken en stoppen met roken vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Zoek hulp via www.rokeninfo.nl

Boodschappen doen

Kies al bij het boodschappen doen voor producten binnen de Schijf van Vijf. Een handig hulpmiddel hierbij is onze gratis ‘Kies Ik Gezond?’-app (zie pagina 11). Als je een product hebt gekozen dat buiten de Schijf van Vijf valt, krijg je meteen een tip om gezonder te kiezen. Ook zie je waarom het product niet in de Schijf van Vijf staat.

Tips om gezond in te kopen:

- Maak van tevoren een boodschappenlijstje en houd je daaraan.
- Doe boodschappen met een gevulde maag, dus na het eten.
- Haal zo min mogelijk snoep en snacks in huis.
- Vergelijk etiketten om de beste optie te kiezen

Etiketten lezen

Hoeveel verzadigd vet er in een product zit kan erg verschillen. Door het etiket te lezen kun je kiezen voor het product waar het minste verzadigd vet in zit.

Als je producten vergelijkt, kun je dat het beste doen per 100 gram. Soms zie je ook de voedingswaarde voor een portie op het etiket staan, maar dat kan verwarrend zijn. Fabrikanten bepalen namelijk zelf hoe groot zo’n portie is.

Referentie-inname

Per portie (65 g):



Per 100 g: **810 kJ/194 kcal**

* referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/ 2000 kcal)

Soms zie je dit icoon op een verpakking staan. Je ziet dan gelijk hoeveel gram verzadigd vet in een portie van het product zit. Ook zie je een percentage staan. Dit geeft aan hoeveel het bijdraagt aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. In dit voorbeeld is dat bij verzadigd vet 10%. Hoe minder verzadigd vet, hoe beter. Blijf dus zo ver mogelijk bij de 100% vandaan.

Claims

Op sommige verpakkingen vind je claims, bijvoorbeeld ‘cholesterolverlagend’ op margarine of ‘vezelrijk’ op brood. Fabrikanten mogen dit soort claims niet zomaar verzinnen en op hun product zetten, daar zijn wetten voor. Op veel gezonde producten uit de Schijf van Vijf, zoals groente en fruit, staan geen claims. Staar je dus niet blind op zulke claims.

Veelgestelde vragen

Wat zit er in cholesterolverlagende producten?

Staat er ‘cholesterolverlagend’ of ‘verlaagt actief cholesterol’ op de verpakking? Dan is de kans groot dat er plantensterolen of plantenstanolen aan zijn toegevoegd. Deze stoffen verlagen het LDL-cholesterol in het bloed. Als je er elke dag 2 gram van gebruikt, dan verlagen ze het LDL-cholesterol gemiddeld met ongeveer 10%. Dit komt overeen met 2 tot 4 porties per dag. Meer nemen leidt niet tot een nog lager cholesterolgehalte.

Gebruik je medicijnen om je cholesterol te verlagen? Overleg dan altijd met je arts voordat je dit soort producten gebruikt. Voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen onder de 5 jaar zijn deze producten niet geschikt.

Kan rode gist rijst helpen je cholesterol te verlagen?

In rode gist rijst zit de stof monacoline K. Dit is een natuurlijke statine. Statines zijn medicijnen die het cholesterol verlagen, maar er is geen bewijs dat rode gist rijst het LDL-cholesterol op de lange termijn verlaagt. Rode gist rijst kan steeds een andere hoeveelheid monacoline K bevatten. Je weet dus nooit precies hoeveel je van die stof binnenkrijgt. Er geldt wel een wettelijke maximale hoeveelheid van minder dan 3 milligram monacolinen per dagdosering.

Het slikken van rode gist rijst kan ernstige bijwerkingen geven. Denk aan spierpijn en maag- en darmklachten, maar ook ontregeling van de bloedstolling, verminderd geheugen, spierafbraak, alvleesklierontsteking en ernstige leverproblemen met geelzucht.

Slik je medicijnen en wil je rode gist rijst of een ander voedingssupplement of kruidenpreparaat gebruiken? Overleg dit dan altijd met je arts of apotheker. Gebruik rode gist rijst niet tijdens zwangerschap of wanneer je borstvoeding geeft. Ook kinderen jonger dan 18 jaar en volwassenen ouder dan 70 jaar kunnen het beter niet slikken.

Helpen kruidenpillen, vitamines of andere ‘cholesterolverlagende’ poeders of pillen?

Poeders, drankjes of pillen met bijvoorbeeld kruiden of vitamines helpen niet om je cholesterol te verlagen. Dit wordt wel gezegd van bijvoorbeeld pillen met knoflook, lecithinepoeder, vitamine E, flavonoiden, rode wijnextracten en tarwekiemolie. Maar dit is nooit wetenschappelijk bewezen. Ook weten we niet of het veilig is als je dit soort producten langere tijd neemt. Bovendien kunnen er schadelijke stoffen in zitten die niet op het etiket staan. Neem ze daarom liever niet.

Receptinspiratie

Op onze website vind je bijna 2.000 recepten. Makkelijk te maken, met vooral producten uit de Schijf van Vijf. Filter op ‘past in dieet’ en daarna op ‘bij verhoogd cholesterol’.



Scan de QR code voor de recepten op de pagina hiernaast of ga naar www.voedingscentrum.nl/recepten



Zomerse tomatensoep



Groentetagliatelle



Pannenkoeken gevuld met fruit



Yoghurt met fruit, noten en havermout



Couscous met courgette en pompoen



Gevulde courgette



Broodje met bietenhumus



Paprikapasta met vis

Meer informatie

Voedingscentrum

Op de website van het Voedingscentrum vind je aanvullende informatie.

Ga naar www.voedingscentrum.nl



In de webshop van het Voedingscentrum vind je een uitgebreid assortiment folders, brochures en (kook)boeken. Scan de QR code of ga naar www.voedingscentrum.nl/webshop

Diëtist

Een diëtist helpt je bij het samenstellen van je dieet en kan je ook begeleiden bij de uitvoering ervan. Ga voor meer informatie naar de Nederlandse Vereniging van

Diëtisten: www.nvdietist.nl of naar Diëtisten Coöperatie Nederland: www.dcn.nl

Nederlandse Hartstichting

Bij de Nederlandse Hartstichting kun je brochures aanvragen over tal van onderwerpen met betrekking tot hart en vaten. Kijk op www.hartstichting.nl

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten: de beroeps- en belangenvereniging van Nederlandse Diëtisten.

Nederlandse
Vereniging van **Diëtisten**

www.voedingscentrum.nl