

## Tips

- ♥ Gebruik **plantaardige vetten en oliën** in plaats van **dierlijke vetten**. Bijvoorbeeld olijfolie, koolzaadolie, zonnebloempitolie, ...



- ♥ Verminder het gebruik van **dierlijke vetten** want ze bevatten **veel verzadigde vetzuren**.

Dierlijke vetten vind je bijvoorbeeld in boter, room, spek, vette kazen, eieren, vette vleessoorten en vleeswaren. Vis is daar een uitzondering van. Visvetten zijn eerder onverzadigde vetten en hebben een gunstig effect op het hart en de bloedvaten.

- ♥ Verminder de hoeveelheid **vlees** per dag tot **100 gram** en probeer enkele dagen per week geen vlees te eten.

- ♥ Kies voor **bruin brood/pasta/rijst en aardappelen in schil** in plaats van **witte graanproducten**.

De voedingsvezels van granen zijn belangrijk voor een goede vertering, voor snellere en regelmatigere darmbeweging waardoor er minder cholesterol wordt opgenomen.



- ♥ Eet **minstens 3 porties groenten** en **2 porties fruit** per dag. Groenten en fruit bevatten oplosbare vezels, vitaminen en mineralen.



- ♥ Eet verspreid over de dag: **3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes**. Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar.

- ♥ Eet regelmatig **noten of zaden**, ook als tussendoortje.



- ♥ **Beweeg dagelijks** minstens 30 minuten.



- ♥ Drink minstens **1,5 liter water**.



- ♥ Maak tijd voor jezelf en **ontspan!**



## WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM BRUGSE POORT

EMILIUS SEGHERSPLEIN 16  
9000 GENT  
T 09 226 10 49 / F 09 226 88 62  
www.wgbrugsepoort.be



# VOEDINGSADVIES BIJ HOGE CHOLESTEROL



### Contact:

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM BRUGSE POORT  
EMILIUS SEGHERSPLEIN 16 | 9000 GENT  
T 09 226 10 49 | F 09 226 88 62

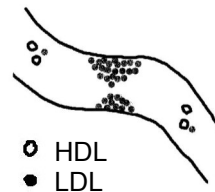
## Cholesterol

Cholesterol is bij iedereen aanwezig in het lichaam en is zelfs **nuttig**. Maar **te veel cholesterol is niet goed** en vormt een verhoogd risico voor hart- en vaatziekten.

### 2 types cholesterol

#### “Goede” cholesterol = HDL:

Helpt de slechte soort (LDL) cholesterol uit het lichaam te verwijderen. HDL beschermt dus het lichaam tegen hart- en vaatziekten



#### “Slechte” cholesterol = LDL:

Brengt de cholesterol tot bij de cellen.

Bij te weinig “goede” cholesterol (HDL) blijft de “slechte” cholesterol (LDL) in het lichaam circuleren. Dit overtollig cholesterol hoopt zich op in de wand van de bloedvaten en zo kan het bloed er steeds moeilijker doorheen stromen. Dit is een risico voor de gezondheid.

**Bij te veel cholesterol** moet men dus proberen de **slechte cholesterol** te doen **dalen (LDL ↓)** en de **goede cholesterol** te doen **verhogen (HDL ↑)**.

### Op weg naar een betere cholesterol...

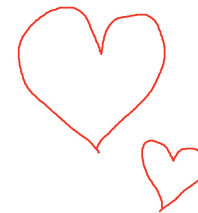
Een deel van de cholesterol in ons lichaam komt uit voeding. **Cholesterol in de voeding doen dalen** kan zeker. Door te kiezen voor voeding met minder verzadigde vetten en minder cholesterol.

Een ander deel van de cholesterol in ons lichaam wordt aangemaakt door de lever. De productie van eigen cholesterol in de lever doen dalen is niet makkelijk.

**Roken, weinig lichaamsbeweging en een eetpatroon met veel verzadigd vet** kunnen het evenwicht verstoren. Daardoor kan een ongewenste verschuiving plaatsvinden naar **meer LDL**.

**Onverzadigde vetzuren** in de voeding zorgen juist voor **meer HDL** of goed cholesterol. Daarom is het belangrijk om bij de producten met vet te kiezen voor de soorten die weinig verzadigd vet bevatten.

### Een gezond hart!



Naast hoge cholesterol zijn roken, suikerziekte, zwaarlijvigheid, te weinig beweging en stress slecht voor de gezondheid van je hart.

**Gezonder eten, meer bewegen, stoppen met roken, vermageren bij zwaarlijvigheid en meer ontspannen en ontstressen dragen bij tot een gezonder hart.**

Heb je nog vragen? Spreek erover met je arts!