

Voedingsadviezen bij..

Hypercholesterolemie

Hart- en vaatziekten en voeding

Wat is hypercholesterolemie?

Over cholesterol en hart- en vaatziekten wordt veel gepraat en geschreven. Ongeveer één op tien Belgen heeft een te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Meestal wordt dit pas "opgemerkt" bij hartklachten of bij problemen met verstopte bloedvaten.

Oorzaken:

Een te hoog gehalte aan cholesterol kan veel oorzaken hebben zoals erfelijkheid, voeding die teveel verzadigd vet levert, roken en te weinig lichaamsbeweging.

Soorten cholesterol:

Om via de bloedbaan doorheen het lichaam te kunnen reizen, moet cholesterol zich hechten aan bepaalde eiwitten: de lipoproteïnen.

- Het LDL vervoert cholesterol van de lever naar de rest van het lichaam. Het is slechte cholesterol, omdat het zich kan ophopen in de bloedvatwanden (aderverkalking) en op den duur kan leiden tot een hart- of herseninfarct.

- Het HDL zorgt voor afvoer en afbraak van cholesterol. Het wordt het goede cholesterol genoemd, omdat deze vorm het bloedcholesterolgehalte helpt verlagen en daardoor tegen hart- en vaatziekten beschermt.

Naast cholesterol komen in het bloed ook triglyceriden voor die een risicofactor vormen voor hart- en vaatziekten wanneer ze in grote hoeveelheden in het bloed voorkomen.

- Cholesterol zit ook in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong. Dit is niet onder te verdelen in goede of slechte soorten.

Behandeling:

- Een gezonde voeding
- Een normaal lichaamsgewicht
- Niet roken
- Een goede bloeddruk
- Voldoende lichaamsbeweging

Voedingsinterventie:

De belangrijkste spelregels om het cholesterolgehalte in het bloed omlaag te brengen zijn:

- **Wees matig met verzadigd vet**

De aanmaak van cholesterol in de lever staat onder invloed van de hoeveelheid verzadigd vet in de voeding. Hoe minder

van dit verzadigd vet wordt gebruikt, hoe beter! Verzadigd vet komt vooral voor in producten van dierlijke oorsprong, zoals vleesvet en melkvet. Er zijn enkele plantaardige vetsoorten die ook veel verzadigd vet bevatten: cacaovet, kokosvet en palmpitvet.

Pas ook op voor 'onzichtbaar vet': volle melk, volvette kaas, worst, paté, snacks en gevulde koeken. Het is verstandig deze producten te vermijden en vetarme varianten te kiezen.

- **Beperk het cholesterolgehalte in de voeding**
Sommige dierlijke producten bevatten van nature veel cholesterol. Dit voedingscholesterol wordt door het lichaam opgenomen, maar heeft minder invloed op het bloedcholesterolgehalte dan verzadigd vet.

Toch is het aan te raden zuinig te zijn met cholesterolrijke producten zoals eidooiers, lever, nier, paling en garnalen.

Tegenwoordig zijn er broodsmeeersels op de markt waar **plantensterolen** (Benecol® en Becel-Pro-Activ®)aan toegevoegd zijn: deze kunnen het bloedcholesterolgehalte verlagen omdat ze de opname van cholesterol verlagen. **Let wel:** deze producten moeten ter vervanging van de vetstoffen gebruikt worden. Het effect verdwijnt bij stopzetting van het gebruik van deze producten.

• Houdt uw gewicht op peil

Voor een goede gezondheid is een juist lichaamsgewicht van groot belang. Vooral als het lichaamsvet rond de buik zit (appeltje), is er een extra risico voor hart- en vaatziekten. Het cholesterolgehalte in uw bloed daalt als u afvalt.

• Eet voldoende fruit en groenten

Er bestaan aanwijzingen dat een voeding rijk aan fruit en groenten een gunstige invloed heeft op het cholesterolgehalte.

Naast deze voedingsinterventies moeten ook de andere risicofactoren voor hart en vaatziekten aangepakt worden:

• Wees zuinig met zout

Door minder zout te eten, gaat bij de meeste mensen de bloeddruk en dus het risico op hart- en vaatziekten omlaag.

- Voeg geen of zo weinig mogelijk zout toe aan het eten
- Vervang (soep)aroma, bouillonblokjes door specerijen en kruidenmengsels zonder zout
- Wees matig met zoutjes en hartige snacks
- Pas op met kant-en-klare maaltijden

• Stop met roken

Van roken staat onomstotelijk vast dat het de belangrijkste risicofactor is voor hart- en vaatziekten. Stoppen met roken is dus altijd de moeite waard, al is dat niet zo makkelijk. Ongeveer vijf jaar nadat u gestopt bent met roken is er weinig verschil met een niet-roker bij de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten.

• Neem voldoende lichaamsbeweging

Regelmatig wat extra lichaamsbeweging is goed voor uw hart, het heeft een bloeddruk- en cholesterolverlagend effect en werkt ook positief op spanningen, overgewicht en diabetes.

Voedingsadvies bij hypercholesterolemie

Door Kris Gillis, voedingsdeskundige

Voor iemand met een te hoog cholesterolgehalte gelden volgende vuistregels:

• Verminder uw globale vetinname

- eet minder boter en vervang ze door vloeibare olie of smeervetten rijk aan onverzadigde vetzuren
- vervang de vette vleessoorten door magere vleessoorten
- eet meer vis
- gebruik olie of zachte margarines i.p.v. harde vetten
- beperk de 'onzichtbare vetten' (koekjes, gebak,...)

• Zorg voor meer voedingsvezels

- Er bestaan ook aanwijzingen dat een **voeding rijk aan fruit en groenten** een gunstige invloed heeft op het cholesterolgehalte.

De lijst die volgt is een voorbeeld van een basisvoeding, die alle dagelijkse behoeften dekt. Kunt u zich niet vinden in de hierna volgende lijst, dan kunt u samen met een diëtiste bespreken hoe u uw voeding zo goed mogelijk kunt samenstellen.

- **Brood en granen** - De meeste broodsoorten bevatten weinig vet, alleen bij luxe broodsoorten is vet toegevoegd. Gebruik bij voorkeur volkorenproducten.
- **Aardappelen, rijst en deegwaren** - Deze hebben een uitstekende voedingswaarde en bevatten geen vet (geen dikmakers). Bij de bereiding moet wel gebruik gemaakt van de juiste vetsoorten.
- **Fruit en groenten** - Groenten en fruit beschermen tegen hart- en vaatziekten. In groenten en fruit komen anti-oxidanten voor die de

schadelijke werking van de LDL-cholesterol tegengaan.

- **Melk en melkproducten** - Melk is de belangrijkste bron van calcium en vitamine B2 in onze voeding. Helaas is melkvet grotendeels verzadigd vet. Gebruik bij voorkeur halfvolle en magere soorten, deze bevatten evenveel calcium en vitamine B2, maar minder verzadigd vet. Sojamelk(producten) zijn arm aan verzadigd vet, maar bevatten ook minder kalk en vitamine B2 (let op het etiket !)
- **Vis, schaal- en schelpdieren** - Er zijn duidelijke aanwijzingen dat vis een beschermende werking heeft bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Alle vissoorten zijn goed, zowel de vette als magere, vers, diepvries of blik.
Daar waar algemeen aanvaard wordt dat visverbruik duidelijk gunstige effecten heeft, is het toch niet zo evident dat supplementen van visolie nuttig zijn. Het gebruik van deze supplementen voor de behandeling van hyperlipoproteïnemie moet nog beter onderzocht worden.
- **Eieren** - De eidooier moet omwille van het hoog cholesterolgehalte vermeden worden.
- **Vlees en gevogelte** - Er is ruim keuze in magere soorten. Lever, leverworst en paté met lever zijn rijk aan voedingscholesterol en staan daarom in de laatste groep.
- **Vetstoffen** - Kies bij voorkeur vetstoffen rijk aan onverzadigd vet (plantaardige vetstoffen).
- **Restgroep** - Let op 'verborgen' vetten (koekjes, kaas, frieten, charcuterie, slagroom, roomijs, chips en snacks).

uw apotheker
uw raadgever

Apotheek
In
Beweging