

Ik heb cholesterol... Wat nu?

Belangrijk: Deze patiëntbrief is bedoeld ter ondersteuning van het consult door de huisarts. Deze informatie dient dus niet als vervanging van een consult bij een arts. Bedenk steeds bij het lezen van deze informatie dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in deze tekst beschreven. Bij vragen of onduidelijkheden is het dus raadzaam een afspraak te maken in de praktijk.

WAT IS CHOLESTEROL?

Cholesterol is een vetachtige stof. Uw lichaam gebruikt cholesterol om cellen, hormonen en gal te maken. Uw lichaam maakt cholesterol aan in de lever. Daarnaast neemt u cholesterol op uit de voeding.

HOE ONTSTAAT EEN HOOG CHOLESTEROL?

Het cholesterolgehalte van uw bloed is veranderlijk. Het neemt bijvoorbeeld toe, als er veel verzadigd vet in uw voeding zit. Verzadigd vet zit vooral in room, boter, volle melkproducten, volvette kaas, vet vlees, koekjes, gebak en snacks.

Sommige mensen hebben aanleg voor een hoog cholesterol. Het lichaam maakt dan zelf te veel cholesterol aan. Hoe dat komt weten we niet. Uw cholesterol kan ook hoog zijn door een erfelijke aanleg.

KAN HET KWAAD?

Een verhoogd cholesterol is geen ziekte en geeft op zich geen klachten. Maar als u jarenlang een verhoogd cholesterol heeft, kan cholesterol zich in de vaatwand ophopen. Uw bloedvaten worden daardoor nauwer en kunnen op den duur dicht gaan zitten. Dat kan klachten geven aan hart en vaten, bijvoorbeeld een hartinfarct of een beroerte.

Er bestaat goede cholesterol (HDL-cholesterol) en slechte cholesterol (LDL-cholesterol). Het HDL-cholesterolgehalte van uw bloed mag hoog zijn, dat is juist goed voor uw vaten. Maar als het LDL-cholesterolgehalte hoog is kunnen uw bloedvaten verstopt raken en heeft u meer kans op hart- en vaatziekten. Een verhoogd cholesterol is slechts één risicofactor voor



het krijgen van hart- en vaatziekten. De kans op hart- en vaatziekten wordt groter als er ook andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten zijn, zoals roken, diabetes (suikerziekte) en hoge bloeddruk.

ADVIEZEN

Een gezonde leefstijl is voor iedereen van belang om de kans op hart- en vaatziekten te verminderen. Dat kan betekenen dat u bepaalde leefgewoontes moet veranderen.

* Als u rookt is het heel belangrijk dat u hiermee stopt omdat uw risico op hart- en vaatziekten hierdoor sterk vermindert.

* Zorg daarnaast voor een gezonde voeding: **eet gevarieerd en niet te veel. Eet vooral groenten, fruit, aardappels en volkorenproducten.** Kies voor **magere melkproducten, magere kaas, mager vlees, kip of vis. Eet weinig verzadigde vetten**, want deze verhogen het cholesterolgehalte. (Verzadigd vet zit vooral in room, roomboter, volle melk, gewone kaas, margarine, gebak, koekjes, snacks en vette vleesproducten). Kies in plaats daarvan voor onverzadigde vetten; dat is beter voor uw cholesterol. Dieetmargarine en plantaardige olie zoals **olijfolie** bevatten onverzadigde vetten. Gebruik deze producten op uw brood en om in te bakken in plaats van producten die verzadigd vet bevatten. Vaak staat op de verpakking welke vetten een product bevat.

* Drink niet meer dan twee glazen **alcohol** per dag en niet iedere dag; meer alcohol kan uw cholesterol verhogen.

* Zorg dat u in ieder geval **vijf dagen per week een half uur intensief beweegt**, bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen, zwemmen of tuinieren. Gezonde voeding en actief bewegen helpen tegen overgewicht.

Gezonde voeding? Hoe zit dat?

Let op vet

Vervang producten met verzadigd vet door producten met onverzadigd vet of magere producten:

- Kies (dieet)margarine, olie en vloeibare bak- en braadproducten in plaats van roomboter, harde margarines en bak- en braadproducten.
- Kies mager vlees en magere vleeswaren (rookvlees) in plaats van vet vlees en vette vleeswaren zoals worst en ontbijtspek.
- Kies 20+ kaas, 30+ kaas of magere smeerkaas in plaats van volvette kaas (48+ en 60+ kaas, roomkaas).



- Kies magere of halfvolle melk en melkproducten in plaats van volle melk en melkproducten.
- Kies verstandige tussendoortjes (zie verder) in plaats van snacks, taart, koeken/koekjes, cake, chocolade enz.

Beperk het cholesterol in uw voeding

In sommige producten (bijvoorbeeld eieren, lever) zit veel cholesterol. Eet zo min mogelijk (hooguit eens in de twee weken) lever, nier, paling of garnalen en hooguit drie eieren per week

Algemeen voedingsadvies bij een hoog cholesterol

Gebruik dagelijks gemiddeld de volgende hoeveelheden:

- 8-12 glazen (1,5 liter) vocht (zoals water, koffie, thee, vruchtensap en frisdrank), waarvan 2-3 glazen magere of halfvolle melk (-producten) (300-450 ml);
- 5-7 sneden bruin- of volkorenbrood, dun besmeerd met (dieet)halvarine;
- 1-2 plakken 20+ of 30+ kaas (20-40 gram);
- 1-2 plakken magere vleeswaren (15-30 gram), zoals rookvlees, fricandeau, kip- of kalkoenfilet;
- 2 porties fruit (200 gram);
- 3-5 aardappelen (150-250 gram) of 2 opscheplepels gekookte rijst (125-175 gram) of 3 opscheplepels gekookte pasta (zoals macaroni en spaghetti) of peulvruchten (125-175 gram);
- 3-4 grote lepels groenten (150-200 gram);
- een stukje mager vlees (100 gram), vis (1 à 2 maal per week), gevogelte of een ei (maximaal drie per week);
- 1 eetlepel (dieet)margarine, vloeibaar bak- en braadvet of olie voor de bereiding van de warme maaltijd.



Kies gezonde tussendoortjes

Geschikte tussendoortjes die passen in een gezonde voeding zijn:

- biscuits, rijstwafels, ongezoet popcorn, kroepoek, Japanse mix, zoute stokjes, een toastje met magere smeerkaas of vis;
- rauwkost, bijvoorbeeld: bloemkoolroosjes, kerstomaatjes, komkommer, radijs, bleekselderij en wortel;
- noten zoals walnoten, hazelnoten en amandelen. Noten zijn rijk aan vet, maar wel van de goede soort.

MEDICIJNEN

Niet iedereen met een hoog cholesterol hoeft medicijnen te nemen om het cholesterol te verlagen. Vaak is het voldoende de adviezen op te volgen om uw risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Cholesterolverlagende medicijnen (simvastatine of pravastatine) worden aangeraden:

- * bij een sterk verhoogd cholesterolgehalte
- * als u een hart- en vaatziekte heeft (gehad) en uw LDL-cholesterol is te hoog;
- * als u diabetes mellitus heeft en uw LDL-cholesterol is te hoog.

Heeft u geen hart- en vaatziekte gehad en geen diabetes mellitus, dan wordt gekeken naar

- * uw leeftijd,
- * uw geslacht (man of vrouw),
- * de verhouding tussen uw totale cholesterol en uw HDL-cholesterol (de 'goede' cholesterol),
- * of u rookt,
- * de hoogte van uw bloeddruk.

HOE GAAT HET VERDER?

Of en hoe vaak u gecontroleerd moet worden, hangt af van uw risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Als u cholesterolverlagende medicijnen krijgt, wordt vooral uw LDL-cholesterol na enkele weken tot een paar maanden gecontroleerd. Daarna wordt u jaarlijks gecontroleerd waarbij naar alle risicofactoren wordt gekeken



En nu aan de slag!

Kabeljauw met Italiaanse groenten

Ingrediënten

- 3 eetlepels vloeibare margarine
- 600 gram kabeljauwfilet
- 1 ui
- 1 winterwortel
- 1 prei
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 courgette
- ½ citroen
- 3 eetlepels olijven*
- peper

* olijven bevatten relatief veel zout

Bereidingswijze

- was de groenten
- snijd de ui in ringen
- snijd de winterwortel in repen
- snijd de prei in brede repen
- snijd de paprika's in repen
- snijd de courgette in plakjes
- snijd de vis in grove stukken
- verhit de vloeibare margarine in een wok of hapjespan
- bak de visstukken gaar in ongeveer 6 minuten
- haal ze uit de pan en houd ze warm
- roerbak nu – op hoog vuur – alle groenten
- pers de citroen uit
- snijd de olijven doormidden
- maak de groenten op smaak met citroensap, olijven en peper
- voeg de vis toe en schep voorzichtig om
- warm het geheel even door en serveer het gerecht meteen



Tip!

Weinig tijd? Vervang dan de groenten door 2 zakken voorgesneden Italiaanse roerbakgroenten á 400 gram.

Eet smakelijk!**Meer info?**

- Meer recepten vind je via http://www.hartstichting.nl/gezond_leven/voeding/recepten/
- Wil je nagaan hoe gezond je levensstijl is? Doe de gezondheidstest via www.gezondheidstest.be

