



AVVZ EN CHOLESTEROLARME VOEDING

Topzorg dichtbij huis.

1. Inleiding

Een dieet leidt niet bij iedereen tot de gewenste daling van cholesterol in het bloed. Erfelijke factoren en de eigen aanmaak van cholesterol kunnen hierbij een rol spelen. De levensstijl is hierbij ook heel belangrijk. Een slechte levensstijl bestaat uit roken, voeding rijk aan cholesterol -verzadigde vetzuren - calorieën, alcoholgebruik en weinig lichaamsbeweging.

Maak dus gebruik van een gezonde evenwichtige voeding en streef naar een ideaal lichaamsgewicht. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

2. Beperk de totale vetinname

In onze voeding zitten de vetten onder de zichtbare en onzichtbare vorm(= verborgen vetten).

- Verborgen vetten vinden we terug in kaas, melk, snoepgoed.... In deze producten kan het vetgehalte sterk verschillen bv. magere kaas en volle kaas.
- Zichtbare vetten vinden we terug in minarine, margarine, boter.... Hierin kan het vetgehalte ook enorm verschillen. We moeten dus een keuze maken in de soort vetstof bv. minarine of margarine.

LET OP: Laat de vetstoffen nooit volledig weg uit je voeding! Ze zijn een bron van vetoplosbare vitaminen en essentiële vetzuren. Deze vetzuren kunnen we niet zelf in ons lichaam aanmaken en moeten we dus via de voeding opnemen.

3. Beperk de hoeveelheid verzadigd vet

Er bestaan verschillende soorten vet:

Onverzadigde vetten	Verzadigde vetten	Transvetzuren
Een gunstige invloed op hart- en vaatziekten.	Een negatieve invloed op hart- en vaatziekten en verhogen het cholesterolgehalte in bloed.	Een negatieve invloed op hart- en vaatziekten.
Ze zijn vloeibaar of koelkast smeerbaar.		Ze worden hard bij afkoeling.
Het zijn meestal plantaardige voedingsmiddelen.	Ze worden hard bij afkoeling.	
	Het zijn meestal dierlijke voedingsmiddelen.	
Vb. olie, plantaardige margarines en minarines (Becel, Vitelma, Sojamargarine, ...), noten, zaden, vis en eieren.	Vb. vlees, kaas, boter, maar ook in vast frituurvet, koekjes, gebak, chocolade, palm- en kokosvet.	Vb. snoep, koekjes, gebak, pizza, bewerkte charcuterie, ...

LET OP: Vetten uit vis zijn voornamelijk onverzadigd en zijn dus aan te raden boven de vetten uit vlees. Eet 1x per week vette vis.

Kies dus voor magere producten (mager vlees, magere kaas en magere melkproducten). Eet liefst niet meer dan 100 à 150 gram vlees per dag. Beperk het gebruik van gebak en snacks.

4. Gebruik onverzadigde vetzuren in plaats van verzadigde vetzuren

Onverzadigde vetzuren hebben een gunstige invloed op het voorkomen van hart – en vaatziekten. In tegenstelling tot de verzadigde vetten zijn deze vetten vloeibaar of koelkastsmeerbaar.

Onverzadigde vetzuren (goede) komen voor in plantaardige voedingsmiddelen zoals olie, plantaardige margarines en minarines voor bijzondere voeding (Becel, Vitelma, Soja).

Bij onverzadigde vetzuren maakt men een onderscheid in:

- Meervoudig onverzadigde vetzuren: deze vinden we in margarines voor bijzondere voeding, olie, walnoten en zonnebloempitten, vis.
- Enkelvoudig onverzadigde vetzuren: deze vinden we vooral in olijfolie en arachideolie.

Vervang minimum 1 à 2 per week vlees door vis!

OPMERKING: Palmvet en kokosvet bevatten hoofdzakelijk verzadigd vet en moeten dus vermeden worden in het AVVZ-dieet. Ze worden vaak gebruikt in gewone margarines.

5. Beperk het gebruik van cholesterol tot 200 à 300 mg per dag

Cholesterol in de voeding daalt vanzelf door de beperking van dierlijke vetten. Zowel magere als vette vlees – en vissoorten bevatten cholesterol, dus beperk de inname tot 100 à 150 g per dag.

Cholesterolrijke voedingsmiddelen zijn

- Boter
- Eidooiers (max. 3 per week)
- Schaaldieren zoals krab, kreeft, garnalen, scampi's

Schelpdieren zoals mossels, oesters,... zijn wel toegelaten omdat deze een goede cholesterolsoort bevatten.

Cholesterol (in het bloed) kunnen we onderverdelen in:

- HDL - cholesterol: goede cholesterol. HDL voert het overtollige cholesterol terug naar de lever waar het wordt afgebroken en verwijderd.
- LDL - cholesterol: slechte cholesterol. LDL brengt het cholesterol naar de cellen die het opnemen voor zover ze het nodig hebben. Wat teveel is blijft in het bloed en kan de bloedvaatwand aantasten.

We moeten de goede cholesterol (HDL) hoog houden in vergelijking met de slechte cholesterol (LDL).

6. Gebruik voldoende voedingsvezels

Vezels zijn onverteerbare voedingsstoffen. Ze werken cholesterolverlagend.

Niet alle vezels hebben echter hetzelfde effect. We maken onderscheid in:

- Oplosbare voedingsvezels (lignine, pectine en gommen) zitten in groenten, fruit en haver-mout. Ze hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte en vertragen de koolhydraatopname.
- Onoplosbare voedingsvezels (cellulose en hemicellulose) zitten in graanproducten, maar ook in groenten en fruit. Ze stimuleren de darmwerking en hebben eveneens een cholesterolverlagende functie.

Gezien de verschillen in vezelstructuur is het aan te raden voedingsvezel uit de verschillende groepen voedingsmiddelen in wisselende combinatie te gebruiken.

Eet daarom 2 à 3 stukken fruit en 300 gram groenten per dag!

Gebruik ook bruine of volkorenbroodsoorten, volle rijst en volkoren deegwaren.

7. Gebruik sojaproducten

Sojaproducten zoals soja drink, soja yoghurt, soja dessert en soja vleesvervangers zijn aan te bevelen. Ze bevatten goede plantaardige vetten en de soja-eiwitten werken cholesterolverlagend.

Gebruik minimum ½ liter sojaproducten per dag.

8. Benecol en Danacol

De laatste jaren wordt er steeds meer belang gehecht aan het cholesterolgehalte in de voeding en in het bloed. Vanuit dit standpunt zijn Benecol en Danacol op de markt gekomen. Deze producten bevatten stanolen of sterolen. Dit zijn stoffen die de cholesterolopname verhinderen.

Er bestaat Benecol margarine en Benecol yoghurtdrink. Deze producten hebben een cholesterolverlagend effect op voorwaarde dat ze in voldoende hoeveelheid worden gebruikt.

Benecol bevat stanolen. Danacol bevat sterolen.

Gebruik: dagelijks 1 flesje.

9. Toegelaten en te mijden voedingsmiddelen

Verder in deze brochure wordt per voedingsgroep weergegeven welke voedingsmiddelen toegelaten en welke te mijden zijn.

10. Dranken

Drinken doe je om voldoende vocht binnen te krijgen, want je verliest dagelijks heel wat vocht (plassen, stoelgang, zweten en ademhaling). Enerzijds haal je het grootste deel van het vocht uit dranken, anderzijds uit de voeding.

Als volwassene drink je best **1,5 liter water** per dag om het vochtgehalte op peil te houden.

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Water • Gearomatiseerd water • Ongesuikerde dranken: koffie en thee • Verse groentesoep zonder toevoeging van room • MET MATE: Light frisdranken en soep uit blik zonder toevoegingen van room en/of vlees	• Frisdranken: cola, limonade, ice tea, • Fruitsappen: sinaasappelsap, appelsap, multivruchtensap, • Energiedranken: Red Bull, Nalu, Monster, • Sportdranken: Aquarius, AA drink, Extran, • Alcoholische dranken: bier, wijn, sterke dranken, ... • Instant soep of soep met toevoegingen van room en/of vlees

11. Brood, volkoren graanproducten & aardappelen

Volkoren brood, volkoren graanproducten en aardappelen zijn goed voor je gezondheid. Ze zijn rijk aan koolhydraten en voedingsvezels. Hoeveel boterhammen, graanproducten en aardappelen een persoon mag eten hangt af van een aantal factoren. Vooral mensen die veel bewegen moeten meer graanproducten eten.

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Volkorenbrood, roggebrood, meergranenbrood, voltarwebrood, bruin brood, bruin speltbrood, ... • Havervlokken, havermout, muesli, granola, ontbijtgranen zonder toevoeging van chocolade en/of suiker, ...(beperkte portie) • Max 2x/week: volkoren pistolet, volkoren stokbrood, volkoren pitabrood, ongesuikerde sandwich, ... • Volkoren deegwaren, volkoren rijst, zilvervliesrijst, bulghur, volkoren couscous, quinoa, boekweit, ... • Gekookte aardappelen of aardappelpuree zonder boter	• Wit brood, toastbrood, rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood, ... • Muesli, granola of ontbijtgranen met toevoeging van, chocolade en/of suiker • Croissant, koffiekoeken, gebak, pistolet, sandwich, Turks brood, pitabrood, ... • Witte deegwaren, witte rijst, couscous, ... • Gefrituurde bereidingen (frietten, kroketten), gratin dauphinois, gebakken aardappelen, aardappelpuree met boter

12. Groenten

Groenten zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Ze verlagen de bloeddruk en de slechte cholesterol. Op die manier werken ze beschermend tegen hart- en vaatziekten.

We raden aan om minstens **300 gram groenten** per dag te eten. Eet vooral verse groenten of diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Af en toe groenten uit blik (zonder toevoegingen) zijn toegestaan. Gebruik niet teveel vet en zout voor de bereiding en matig de hoeveelheid room en saus.

Tips om voldoende groenten te eten:

- Vul bij de warme maaltijd eerst de helft van je bord met groenten
- Voeg verse groenten toe aan je broodmaaltijd: bv. soep of rauwkost
- Knabbel groentjes of drink soep als tussendoortje

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Verse groenten • Diepvriesgroenten zonder room- of saustoevoegingen • Groenten uit blik of bokaal zonder toevoegingen van room	• Diepvriesgroenten met room- of saustoevoegingen • Groenten uit blik of bokaal met toevoegingen van room

13. Fruit

Alle vers fruit is gezond, maar kies niet altijd dezelfde fruitsoort uit de mand. Probeer zoveel mogelijk te variëren tussen de soorten.

Eet dagelijks minstens **2 stukken fruit**. We raden aan om niet meer dan 3 stukken fruit te eten, aangezien deze toch veel suiker bevatten.

Fruit en groenten verschillen van elkaar doordat ze andere soorten en hoeveelheden voedingsstoffen bevatten. Ze zijn dus niet inwisselbaar.

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Vers fruit • Diepvriesfruit zonder toevoegingen • Fruit uit blik of bokaal op eigen sap • Gedroogd fruit • Confituur of vruchtenstroop met verlaagd suikergehalte	• Fruit uit blik of bokaal op siroop • Vruchtenstroop

Wist u dat citroenen meer suiker bevatten dan aardbeien?

14. Vlees

Vlees bevat veel eiwitten, vitaminen en mineralen. Wel moeten we ons ervan bewust zijn dat vlees veel vet en zout kan bevatten.

We raden aan om **maximaal 100 gram** vlees te nuttigen per dag en niet elke dag vlees te eten.

Vermijd bewerkt vlees zoveel mogelijk en zorg ervoor dat je tijdens de week voldoende afwisselt tussen vers wit vlees, vis en vleesvervangers. Vers rood vlees kan gerust 1 of 2 keer per week op het menu staan.

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Vers wit vlees: gevogelte, kip, kalkoen, varkenshaasje, kalfslapje, konijn, fazant, duif, ... • Vers rood vlees: biefstuk, rosbief, paardenbiefstuk, eend, varkenshaasje, varkensgebraad, varkensfilet, ... • Magere vleeswaren: kippenwit, kalkoenham, filet américain, ontvette ham, filet de sax, filet d'Anvers, paardenfilet, bacon, ... • MET MATE: Lamsbout, lamskotelet, ...	• Bewerkt vlees: gehakt, worst, hamburger, blinde vink, boomstammetje, cordon blue, schnitzel, gepaneerd vlees, ... • Charcuterie: bereide salades met mayonaise bv. vleessalade, kipcurry , ... Vleesbrood, hespenworst, champignonworst, paté, salami, ontbijtspek, ...

15. Vis

Het is bewezen dat vis eten gezond is. Zelfs de vette vissoorten hebben een positief effect op ons lichaam. Door af en toe vis te eten ben je beter beschermd tegen hart- en vaatziekten.

Je doet er goed aan om **één keer per week 150 gram vis** te eten ter vervanging van vlees. We raden aan om maximum 2 keer vis te eten omwille van het milieuaspect.

Kies verschillende soorten vis, het aanbod is groot genoeg. Verse vis past perfect bij een warme maaltijd, bij een salade of als boterhambeleg.

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Verse magere vis: kabeljauw, tong, zeeduivel, zeewolf, snoek, schor, schelvis, rog, mossel, kikkerbil, kreeft, garnalen, sint-jakobsschelp, ... • Verse vette vis: zalm, makreel, rivierpaling, sardienen, forel, zalmforel, heilbot, ... Max. 1 x per week • MET MATE: Vis in blik op eigen nat: zalm, sardienen, haring, gerookte vis: gerookte zalm, gerookte forel, gerookte paling, gerookte makreel, ... , gerookte makreel, ...	• Vis in olie in blik: ansjovis, tonijn, sardienen, ... • Gefrituurde en gepaneerde visbereidingen: garnaalkroketten, fish sticks, calamares, tempura van vis, ... • Vissalades (met mayonaise): krabsalade, surimisalade, tonijnsalade, zalmsalade, ...

16. Melkproducten

Melkproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Ze horen thuis in een dagelijkse voeding. Kies voor magere of halfvolle melkproducten.

Wat met calciumverrijkte sojaproducten?

Deze plantaardige varianten zijn te vergelijken met de samenstelling van melk. Ze leveren ongeveer evenveel eiwitten, maar controleer goed op de verpakking of calcium en vit B werden toegevoegd.

Andere plantaardige alternatieven op basis van rijst, haver of noten, zijn geen volwaardig alternatief. Dit komt doordat ze te weinig eiwitten bevatten en bovendien zijn de eiwitten van lage kwaliteit.

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Magere of halfvolle melk, karnemelk, yoghurt 0%, platte kaas, zelfbereide chocomelk met ongezoet cacaopoeder, ... • Calciumverrijkte sojadrink zonder toegevoegde suikers • Calciumverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur (light) • Dessert: pudding en flan zonder toegevoegde suikers, ...	• Volle melk en volle yoghurt, yoghurt en platte kaas met toegevoegde suiker, ... • Room, roomijs, slagroom, koffieroom, ... • à Drink op basis van rijst, haver en noten • Melkdranken met toevoeging van suiker: chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurtdrinks,... • Calciumverrijkte sojadrink zonder/met smaakjes • Desserts: pudding, flan, rijstpap, ...

17. Kaas

Kaas bestaat voornamelijk uit vetten en eiwitten, vitaminen en mineralen zoals calcium, fosfor en magnesium. Kaas bevat doorgaans wel veel zout.

Enerzijds kunnen we dus zeggen dat kaas slecht is voor je gezondheid door het hoge gehalte verzadigd vet en zout. Anderzijds hebben de mineralen (calcium) en vitaminen wél een positieve invloed. Kaas schrappen uit de voeding hoeft niet, maar **matig de porties en de frequentie** waarmee je het eet.

Er bestaan tal van soorten kaas. Kaas is afkomstig van dierlijke melk. Zowel van koemelk, schapenmelk, geitenmelk, en andere soorten kan kaas verkregen worden.

Belangrijk is om te kiezen voor de kaassoorten die niet te vettig zijn. In de supermarkt vinden we een uitgebreid gamma aan kaas. De voorkeur gaat uit naar soorten die minder dan **20 gram vet per 100 gram** bevatten.

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Kaas tot 20 gram vet per 100 gram: magere of halfvolle platte kaas, cottage cheese, magere smeerkaas, ricotta, magere zachte kaas, mozzarella, geitenkaas, ...	• Kaas met meer dan 20 gram vet per 100 gram: leerdammer, emmentaler, parmezaan, abdikazen, feta, boursin, ...

18. Peulvruchten

Peulvruchten zitten boordevol voedingsvezels, eiwitten en pectine. Ze zijn een zegen voor je gezondheid en verdienen daarom een vaste plaats in de voeding.

Men raadt aan om minstens **één keer per week** vlees of vis te vervangen door peulvruchten.

Voorbeelden: rode bonen (kidneybonen), witte bonen, zwarte bonen, bruine bonen, tuinbonen, kikkererwten, spliterwten, kapucijners, ... Maak eens hummus van kikkererwten, chili sin carne of een stoofpotje met groenten en linzen.

Een andere mogelijkheid is om vlees of vis te vervangen door bijvoorbeeld tofu, tempeh, seitan, quorn, ... Kies voor de zuivere varianten en vermijd zoveel mogelijk de bewerkte vleesvervangers zoals groenteburgers en gepaneerde vleesvervangers. Deze bevatten meestal veel vet en/of suiker en zout.

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, ... • Vleesvervangers (onbewerkte versie): tofu, tempeh, seitan, quorn, ...	• Gepaneerde vleesvervangers: groenteburgers, vegetarische burgers, vegetarische cordon blue, vegetarische schnitzel, ...

19. Noten en zaden

Noten en zaden verlagen het risico op hart- en vaatziekten, doordat ze de slechte cholesterol in ons lichaam verlagen. Je eet ze best in pure, onbewerkte vorm, zonder extra suiker of zout.

Opgelet! Ondanks noten en zaden heel wat positieve eigenschappen hebben, bevatten ze wel veel calorieën. Omwille van die reden geven we het advies om **dagelijks slechts een kleine portie noten en/of zaden** te eten (25g).

Toegelaten gebruik	Beperkt gebruik
• Ongezouten noten en zaden: hazelnoten, walnoten, pecannoten, walnoten, pompoenpitten, lijnzaad, ...	• Gezouten noten • Noten- en zadenpasta's • Noten met chocolade of krokant korstje rond • Chocopasta met noten

20. Eieren

Het vet in een ei zit voornamelijk in de eidooier en is grotendeels onverzadigd, gezond vet. Daarnaast bevat een ei veel vitaminen en mineralen en zijn ze een bron van volwaardige eiwitten.

Aangezien de eidooier toch veel vet (en dus veel calorieën) en cholesterol bevat eet je best **niet meer dan 3 eieren per week**.

21. Diverse

Chips, taart, chocolade, alcohol, frisdrank, fastfood, bewerkt vlees, ... spot je in de restgroep van de voedingsdriehoek.

De voedingsmiddelen uit deze groep zijn sterk bewerkt: ze barsten van zout, suiker en/of vet.. Ze bevatten weinig of geen voedzame stoffen zoals vitaminen, mineralen en vezels. Deze voedingsmiddelen zijn niet nodig binnen een evenwichtige voeding en kunnen zelf je gezondheid schaden.

Suiker richt heel wat schade aan en moet zoveel mogelijk beperkt worden. Het is slecht voor de tanden, voor de ontwikkeling van diabetes type 2 en het doet ons lichaamsgewicht stijgen.

Wat met alcohol?

Alcohol is geen essentiële voedingsstof en levert heel wat calorieën. Het heeft een negatieve invloed op onze gezondheid en het lichaamsgewicht. Om die redenen moet je alcohol **zoveel mogelijk vermijden**.

Overmatig alcoholgebruik tast vooral de lever aan. In normale omstandigheden verwijdt de lever afvalstoffen uit ons lichaam. Als deze aangetast is kan hij zijn functie minder of niet meer uitvoeren. Het gevolg hiervan is dat je dan jouw eigen lichaam aan het vergiftigen bent.

Drink niet meer dan 7 glazen alcohol/week.

22. Persoonlijk dagschema

Ontbijt

- Volkoren:
- Beleg:
- Vetstof:
- Drank:
- Fruit/yoghurt:
- Andere:

Tussendoortje

Broodmaaltijd

- Maaltijdsalade/maaltijdsoep:
- Groentjes/groentesoep:
- Volkoren brood:
- Beleg:
- Vetstof:
- Drank
- Fruit/yoghurt:
- Andere:

Tussendoortje

Warme maaltijd

- Ruime portie groenten:
- Wit vlees:
- Rood vlees:
- Vis:
- Eieren:
- Aardappelen:
- Volkoren rijst/pasta:
- Frituurbereiding:
- Vetstof:
- Drank:
- Andere:

Laatavond

Andere

23. Went u nog bijkomende informatie

Dienst diëtiëk

051 33 42 38

Dienst.dietetiek@sjki.be

vzw Sint-Jozefskliniek

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | www.sint-jozefskliniek-izegem.be
SJKI, topzorg dicht bij huis!

