

Te hoog cholesterol

hoe eet je gezond?



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Is je cholesterol te hoog? Het is dan belangrijk om met name je LDL-cholesterol te verlagen. Dit doe je door gezonder te leven. Denk aan gezond eten, voldoende bewegen en niet roken. Je arts bepaalt of je daarnaast ook medicijnen nodig hebt.

Een gezond voedingspatroon met de Schijf van Vijf als basis kan helpen je cholesterol te verlagen. De tips in deze folder geven aan waar je vooral op kunt letten. Kijk voor meer informatie over de Schijf van Vijf en jouw aanbevolen hoeveelheden op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Stap voor stap

Je hoeft niet gelijk helemaal anders te eten en te drinken. Begin met de tips waarvan jij denkt: dat gaat me lukken. Het helpt om een concreet plan te maken. Bijvoorbeeld: “Als ik in het weekend zin heb in iets lekkers, neem ik een handje ongezoeten noten”. Bedenk kleine stappen die haalbaar zijn. Zo’n kleine stap houdt je makkelijker vol en wordt sneller een gewoonte.

Tip 1: Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet

De belangrijkste stap om je LDL-cholesterol te verlagen is producten met veel verzadigd vet vervangen door producten met veel onverzadigd vet. Verzadigd vet verhoogt namelijk je LDL-cholesterol, terwijl onverzadigd vet juist helpt je LDL-cholesterol te verlagen.

Producten met veel verzadigd vet:	Producten met veel onverzadigd vet:
Roomboter, kokosvet	Vloeibare bak- en braadproducten
Pakjes harde margarine	Plantaardige oliën, zoals olijf- en zonnebloemolie
Vet en bewerkt vlees, zoals frikandel, salami, shoarma en worst	Halvarine voor op brood
Gebak, koek en chocola	Noten, pinda's en 100% notenpasta's
Snacks zoals chips, kaasstengels en bitterballen	Vette vis zoals zalm, haring en regenboogforel



Op het etiket zie je hoeveel verzadigd vet in een product zit. Zo kun je producten vergelijken en gezonder kiezen. Je kunt ook onze gratis ‘Kies Ik Gezond?’-app gebruiken om te zien of een product in de Schijf van Vijf staat. Deze producten bevatten weinig verzadigd vet, of juist veel goede onverzadigde vetten.

Tip 2: Neem magere of halfvolle melk(producten)

Melk, kaas en andere melkproducten zijn goed voor je gezondheid. Er zitten goede voedingsstoffen in, maar ook veel verzadigd vet. Kies daarom voor varianten met minder vet, zoals 30+ kaas, mozzarella, hüttenkäse, zuivelspread, magere kwark, en magere of halfvolle melk en yoghurt.

Tip 3: Eet regelmatig noten, peulvruchten en vette vis

Voor je cholesterol is het goed om elke dag een handje ongezouten noten (30 gram) te nemen en regelmatig peulvruchten te eten. Denk aan bruine bonen, kidneybonen, linzen en kikkererwten. Ook tofu en tempé tellen mee. Eet daarnaast voor je hart en bloedvaten 1 keer per week vette vis, zoals zalm, haring of regenboogforel. Heb je een hart- of vaatziekte? Dan is het advies om iets meer vis te eten, namelijk 1 tot 2 keer per week. Dit mag magere en vette vis zijn.

Probeer verder niet meer dan 300 gram vlees per week te eten, waarvan maximaal 100 gram rood vlees (vlees van rund, varken, geit, schaap of paard). Minder vlees eten is goed voor je cholesterol. Je lichaam kan prima met minder of zonder vlees. Varieer lekker met peulvruchten, tofu, tempé, ongezouten noten, ei of kant-en-klare vegetarische producten. Kijk voor tips op www.voedingscentrum.nl/vega

Tip 4: Drink gefilterde koffie

In ongefiltreerde koffie zit het stofje cafestol wat je LDL-cholesterol verhoogt. Hoe beter koffie is gefiltreerd, hoe minder cafestol. Drink daarom vooral koffie gezet met een papieren filter, koffiepads of oploskoffie. Kookkoffie (waar je water direct bij het koffiopoeder giet) en koffie uit een cafetière kun je beter niet drinken. Lees meer op www.voedingscentrum.nl/koffie

Tip 5: Eet veel vezels

Vezels zijn goed voor je gezondheid. Eet dus volop producten met veel vezels, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst, peulvruchten, groente, fruit en noten. Bepaalde vezels uit fruit (pectine) en haverproducten (bèta-glucaan) verlagen je LDL-cholesterol. Ook heb je een kleinere kans op hart- en vaatziekten als je vezelrijk eet.

Tip 6: Zorg voor een gezond gewicht

Als je overgewicht hebt, helpt afvallen om je cholesterol te verlagen (vooral als je een grote buikomvang hebt). 5 tot 10% afvallen kan al zorgen voor een verbetering. Bekijk onze informatie en tips om gezond af te vallen op www.voedingscentrum.nl/afvallen

Veelgestelde vragen

Helpen supplementen met visolie of rode gist rijst mijn cholesterol te verlagen?

Visoliesupplementen helpen niet om je LDL-cholesterol te verlagen. Ook voor rode gist rijst is er geen bewijs dat het je LDL-cholesterol op de lange termijn verlaagt. Het slikken van deze supplementen kan wel een risico voor je gezondheid met zich meebrengen. Overleg altijd met je arts of apotheker als je toch supplementen wilt gebruiken.

En producten met plantensterolen?

Als je elke dag 1,5 tot 3 gram plantensterolen gebruikt, kunnen ze je LDL-cholesterol verlagen tot gemiddeld ongeveer 10%. Meer dan 3 gram nemen helpt niet. Gebruik plantensterolen ook altijd alleen in overleg met je arts en volg het gebruikadvies op de verpakking.

Hoe zit het met cholesterol in bijvoorbeeld eieren?

Hoeveel eieren wij aanraden om per week te eten, verschilt. Zo adviseren we vegetariërs om meer eieren te eten dan mensen die vlees eten. Kijk op www.voedingscentrum.nl/adh voor advies op maat.

Meer informatie



Wil je meer weten over de verschillende soorten cholesterol en de effecten op je gezondheid? Scan de QR-code of ga naar www.voedingscentrum.nl/cholesterol Hier vind je ook meer tips, tools en recepten om gezonder te eten bij een te hoog cholesterol.

Voor persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een diëtist. Bij een te hoog cholesterol wordt dit vanuit de zorgverzekering vergoed. Lees meer op www.voedingscentrum.nl/vergoedingen

Meer betrouwbare informatie over cholesterol en je hart en bloedvaten vind je bij de Nederlandse Hartstichting: www.hartstichting.nl

www.voedingscentrum.nl