

Leef- en dieetadviezen

voor kinderen en ouders met een
(familiair) verhoogd cholesterol



Ben je straks thuis en denk je: "hoe zit het ook alweer?"
Gebruik deze handleiding om je geheugen op te frissen.

Waarom deze tips?

Na een eerste gesprek met de specialist heb je veel tips gekregen om het LDL-cholesterol (het "slechte" cholesterol) omlaag te krijgen en/of laag te houden. Of je nu wel of geen medicijnen hebt gekregen om het cholesterol te verlagen, het is belangrijk deze tips ook toe te passen.

Dit kan in het begin best lastig zijn, maar je zult zien dat het eigenlijk heel goed te doen is. Het betekent bijvoorbeeld niet dat jullie op een streng dieet moeten, maar wel dat je rekening moet houden met wat je eet.

De allerbelangrijkste tip en leefstijladvies wat we je kunnen geven is: NIET ROKEN!



Verzadigd vet = verkeerd.
Dit verhoogt het LDL-cholesterol.



Onverzadigd vet = oké.
Dit verhoogt het HDL-cholesterol.



Voldoende bewegen, want dit verhoogt het HDL-cholesterol; minstens 30 minuten per dag.



Een gezond gewicht bereiken en/of behouden.



Lees vooral etiketten om te zien of het product bij jou past (zie volgende blz).



Neem liever geen alcohol.



Eet zoveel mogelijk verschillende soorten groenten; minimaal 250 gram per dag.



Hoe zit het met beweging?



Bewegen is goed, meer bewegen is nog veel beter!



Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.



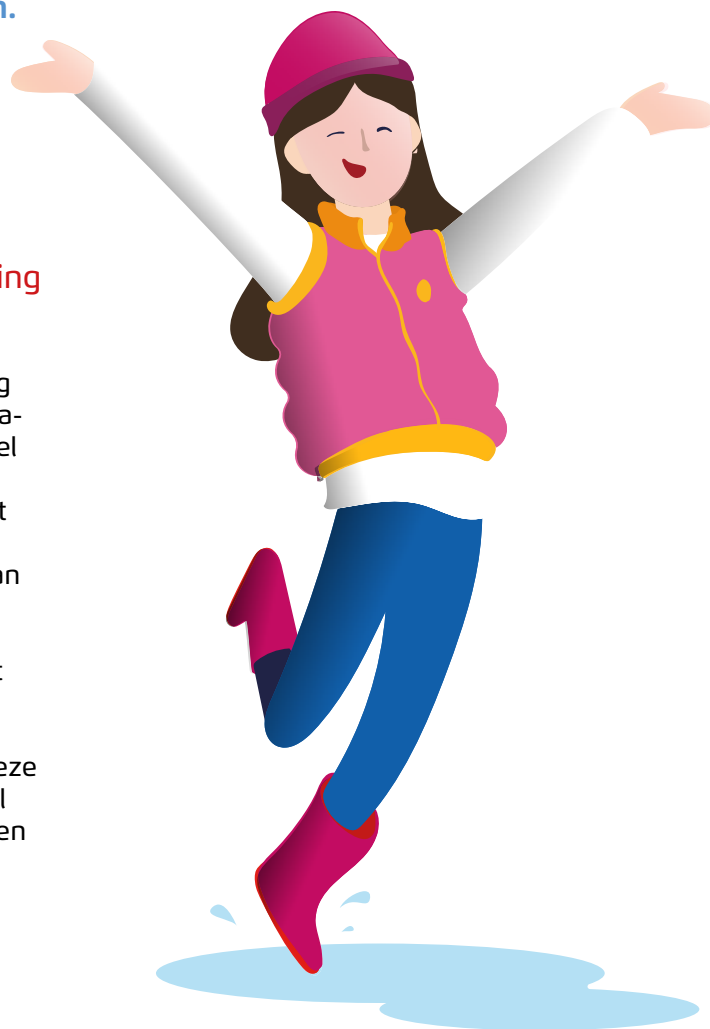
Doe minstens 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten.

En...voorkom stil zitten!

Kan ik met cholesterolverlagende voeding nooit meer alles eten wat ik wil?

Het is helemaal niet nodig om alles wat je graag eet te laten staan. Wel is het belangrijk dat je nadenkt bij wat je eet. Probeer producten met veel verzadigd vet te vermijden. Verzadigd vet verhoogt het cholesterol en zit vooral in vet dat niet vloeibaar is en voorkomt in dierlijke producten. Plantaardige producten bevatten van nature al weinig of geen verzadigd vet.

Een voedingspatroon met weinig verzadigd vet kan zeker zo lekker zijn. Voorbeelden van middelen met veel verzadigd vet zijn bijvoorbeeld: roomboter en roomijs. Het is beter om deze middelen te vervangen door middelen met veel onverzadigd vet zoals bijvoorbeeld olie, noten en vette vis zoals zalm. Of kies voor producten zonder vet, zoals waterijs.



Waaruit bestaat gezonde voeding?

Je voedingspatroon is gezond wanneer onderstaande 'spelregels' worden toegepast bij de samenstelling van maaltijden en tussendoortjes.



Eet zo gevarieerd mogelijk, dus niet elke dag hetzelfde. Door gevarieerd te eten heb je de grootste kans dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt.



Eet minstens 1 maal per week vis in plaats van vlees. Vis kan ook als broodbeleg.



Eet veel groente en fruit. Met 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag, je krijgt dan een schat aan beschermende voedingsstoffen binnen.



Beperk de hoeveelheid vlees tot 100 gram per persoon per dag.



Vervang volle zuivelproducten (rijk aan verzadigd vet) zo veel mogelijk door magere of halfvolle zuivelproducten zoals halfvolle of magere melk, 0% vet yoghurtdrink, karnemelk, magere chocomel en 20+ of 30+ (smeer)kaas.



Vervang vet vlees of vette vleeswaren door mager vlees en magere vleeswaren. Mager vlees is bijvoorbeeld kip- en kalkoenfilet, rundertartaar, licht gezouten rookvlees en rosbief.



Kies bij voorkeur voor vetarme hartige versnaperingen zoals japanse mix, zoute stokjes, wikkels of vetarme zoete versnaperingen zoals ontbijtkoek, krentenbiscuits of volkoren biscuits.



Besmeer je brood met (dieet)halvarine in plaats van margarine of roomboter.

Waaruit bestaat gezonde voeding?

Je voedingspatroon is gezond wanneer onderstaande 'spelregels' worden toegepast bij de samenstelling van maaltijden en tussendoortjes.



Gebruik voor het bakken en braden een vloeibaar bak- en braadproduct (uit een fles) met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram (dit staat op de verpakking) of gebruik plantaardige olie, bijvoorbeeld olijfolie (als koud product), zonnebloemolie, maïsolie en sesamolie. Voor dressings kun je gebruikmaken van arachideolie, sesamolie en walnootolie.



Let ook op de hoeveelheden. 2 plakken 20+ kaas bevatten evenveel verzadigd vet als 1 plak 48+ kaas.



Wees matig met suiker en zout. Beperk het gebruik van sterk gezouten en erg zoete producten zoals kant-en-klare sauzen en soepen, zoutjes, snoep en frisdrank.



Eet voldoende bonen, soja, noten en zaden (een bron van onverzadigde vetten).



Kies volkoren graanproducten voor voldoende vezels.



Hoe zie ik of er verzadigde vetten of onverzadigde vetten in een product zitten?

Op elk verpakt product is een tabelletje te vinden met voedingsinformatie. Hierop staat genoemd hoeveel calorieën, koolhydraten, vetten en eiwitten een product bevat (soms zelfs per portie). In dit tabelletje kun je dan ook terugvinden hoeveel vet er totaal in zit, en wat de verhouding is van verzadigd vet en onverzadigd vet. Hieronder zie je een voorbeeld.

Wees matig met vet

Te veel vet, en met name verzadigd vet, verhoogt het cholesterolgehalte.

Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet heeft een gunstige werking op het cholesterolgehalte.




Zie het etiket op pindakaas; hierin zitten vooral onverzadigde vetten, dus 'goede' vetten.

Probeer zo min mogelijk verzadigd vet binnen te krijgen en zo veel mogelijk onverzadigd vet!



Lekker en gezond eten

Om het kiezen van gezonde voeding met minder verzadigd vet makkelijker te maken, vind je hieronder een overzicht van voedingsmiddelen. Ze zijn verdeeld in voedingsmiddelen die 'liever niet of bij uitzondering' gebruikt kunnen worden, en voedingsmiddelen die bij voorkeur gekozen kunnen worden.

Productsoort 	Liever niet of bij uitzondering 	Kies liever 
Brood en ontbijtproducten	Croissant, broodjes van bladerdeeg, cruesli	Bruin- en volkorenbrood, muesli, cornflakes, knäckebröd
Broodsmearsel	Roomboter en margarinesoorten met meer dan 20% verzadigd vet. Halvarine met meer dan 10% verzadigd vet	(Dieet) margarine, halvarine met minder dan 20% verzadigd vet en (dieet)halvarine met minder dan 10% verzadigd vet
Broodbeleg	48+ (smeer)kaas, roomkaas	20+, 30+ (smeer)kaas
	Vette vleeswaren (worst, smeerleverworst, paté, bacon, spek, gebraden gehakt, pekelvlees)	Magere vleeswaren(achterham, schouderham, casselerrib, kip, rosbeef, rookvlees, varkensfricandeau, filet americain)
	Kokosbrood, hagelslag en chocoladevlokken	Groentespread, pinda kaas, jam, vruchtenhagel, chocopasta
Melkproducten	Volle (chocolade)melk, volle yoghurt, vla en pudding van volle melk, roomkwark	Halfvolle en magere (chocolade) melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, vla en pudding van halfvolle of magere melk, optimaal yoghurt(drink) met 0%vet. Drink plantaardige dranken zoals sojadrink, haverdrink, enz

Productsoort 

Liever niet of
bij uitzondering



Kies liever



Fruit		Alle soorten, 2 stuks per dag
Vlees	Vette vleessoorten (worst, half-om-halfgehakt, spek, schouderkarbonade, doorregen runderlap, sla-, runder,- en blinde vink, tam konijn, wild)	Magere vleessoorten (tartaar, biefstuk, bieflap, hamlap, magere runderlap, kipfilet, kalkoenfilet)
Vleesvervanger		Tempé, tahoe, quorn, vegetarische burger
Vis	Vis gebakken in hard of onbekend vet	Vette vis: zalm, tonijn, makreel (paling en garnalen 1 x p 14 dagen). Alle andere vissoorten
Aardappel, pasta, rijst, peulvruchten	Aardappelen of frites gebakken in harde margarine of roomboter of hard frituurvet, aardappelpuree met volle melk en harde margarine of roomboter	Gekookte aardappelen, aardappelen/ frites gebakken in vloeibaar bak- en braadproduct of plantaardige olie, aardappelpuree met halfvolle melk of magere melk. Alle soorten (volkoren)pasta, (zilvervlies)rijst, noedels en peulvruchten
Bak- braad- en frituurvet	Harde margarine, roomboter, reuzel, ossewit, hard frituurvet en kokosolie	Zachte margarine, vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibaar frituurvet, olie
Groenten	Pot en diepvriesgroente a la crème, panklare diepvries roerbakgroente met hard vet	Diepvries en verse groenten. Eventueel natriumarme potgroentes

Productsoort 

Liever niet of
bij uitzondering



Kies liever



sauzen	Sauzen bereid met roomboter, harde margarine, vette kaas, crème fraiche, (zure)room, volle melk	Sauzen bereid met: zachte margarine-soorten, halfvolle en magere melk, 30+ kaas. Koude sauzen op basis van olie zoals fritessaus, mayonaise en sladressing. Koude sauzen op tomatenbasis zoals tomatenketchup en barbecuesaus
Smaakmakers	Santen (kokosmelk)	Sojasaus, sambal, piccalilly, tabasco, alle kruiden en specerijen
Zoete snacks	Chocolade, candybars, gebak en koekjes bereid met roomboter of harde margarine, slagroom- of crèmegebak, roomijs	Vruchtenvlaai, peperkoek, langevingers, cafe noir, taaitaai, bitterkoekje, zuurtjes, spekjes, pepermunt, kauwgom, waterijs, en popcorn
Hartige snacks	Nasi-, bamibal, frikadel, kroket, bitterballen ed, kaaszoutjes en zoute koekjes en chips, bladerdeeghapjes	Loempia, studentenhaver, noten, zaden, popcorn, japanse mix, zoute stokjes, rauwkost, augurk, bapao, pita falafel
Niet alcoholische dranken	Koffie met koffieroom, slagroom of kofficreamers, koffie uit een cafetière	Filterkoffie met (halfvolle) koffiemelk, groene thee, frisdrank, vruchtensappen, groentesappen, (mineraal)water

Als je (naast gezond leven) ook medicijnen gebruikt.

Waarom krijg ik eigenlijk cholesterolverlagende medicijnen?

Cholesterolverlagende medicijnen krijg je wanneer het cholesterolgehalte niet door een gezonde voeding ALLEEN naar een veilig niveau daalt. Door met behulp van medicijnen het cholesterolgehalte voldoende te verlagen voorkom je hart- en vaatziekten op latere leeftijd. Dit is van groot belang, al zul je daarvan nu nog niets merken.

Hoe werken cholesterolverlagende medicijnen en zijn ze veilig?

De meest voorgeschreven medicijnen bij een verhoogd cholesterolgehalte zijn de zogenaamde statines. Deze remmen de aanmaak van cholesterol door de lever. Hierdoor ontstaat een tekort aan cholesterol in de lever waardoor deze meer cholesterol uit het bloed opneemt. Op deze manier daalt het cholesterolgehalte in het bloed. De meest bekende statinen zijn: 'atorvastatine, simvastatine, pravastatine, rosuvastatine en fluvastatine'. Statines voorkomen verdere ophoping van cholesterol aan de vaatwanden. Hierdoor vermindert het risico op hart- en vaatziekten.

Cholesterolverlagende medicijnen zijn veilige middelen en niet schadelijk. Sommige mensen hebben last van lichte bijwerkingen zoals spierpijn. Meer informatie hierover kun je krijgen bij de arts en verpleegkundige. De eventuele bijwerkingen wegen echter bijna nooit op tegen de grote voordelen; namelijk het voorkomen van hart- en vaatziekten.

Waarom mag ik geen grapefruit eten als ik statines gebruik?

In grapefruitsap (zowel van verse grapefruit als in

verpakt sap) zit een stof die ervoor zorgt dat statines in het lichaam minder snel worden afgebroken en dus langer in het lichaam blijven. Dit kan bijwerkingen tot gevolg hebben. Het gebruik van grapefruitsap wordt daarom afgeraden wanneer je een statine gebruikt.

Zijn er nog meer cholesterolverlagende medicijnen?

Jazeker, naast de statines bestaat er ook nog de zogenaamde cholesterolopnameremmer. Dit middel heet 'ezetimibe', de werkzame stof in ezetimibe of Ezetrol® werkt doordat je darmen minder cholesterol opnemen. Het wordt in de meeste gevallen naast je statine voorgeschreven en geeft hiermee een extra cholesterolverlagend effect. Het kan ook als tabletje alleen worden gegeven als je bijvoorbeeld bijwerkingen hebt op de statines. Het middel versterkt het cholesterolverlagende effect van statines.

Rondom het behandelen van een verhoogd cholesterol en daarmee het tegengaan van atherosclerose, zijn er ook nieuwe medicijnen, namelijk: de PCSK9-inhibitie. PCSK9-remmers zijn humane antilichamen en moeten met behulp van een injectie eens per twee of vier weken toegediend worden. Er bestaan strenge vergoedingsregels vanwege de hoge kosten hiervan.



Vragen / verhinderd?

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u die stellen aan:

Stichting LEEFH

email: info@leefh.nl

telefoon: 020 – 6971014

website: www.leefh.nl



LANDELIJK EXPERTISECENTRUM
ERFELIJKHEIDSONDERZOEK
FAMILIAIRE HART- EN VAATZIEKTEN





LANDELIJK EXPERTISECENTRUM
ERFELIJKHEIDSONDERZOEK
FAMILIAIRE HART- EN VAATZIEKTE

Stichting LEEFH
email: info@leefh.nl
telefoon: 020 – 6971014

www.leefh.nl

Deze folder is gemaakt door de CVRM poli van het Deventer Ziekenhuis