

Leef- en dieetadviezen voor kinderen en hun ouders met een familiair verhoogd cholesterol

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 kunt houden met wat je eet. Ben je straks thuis en denk je: “hoe zit het ook alweer?” Dan kunnen jullie deze handleiding gebruiken om je geheugen weer op te frissen.

Veel succes!

Algemene ‘spelregels’

Je kunt zelf dingen doen om het LDL –cholesterol (‘slecht cholesterol’) te doen dalen of het HDL-cholesterol (‘goed cholesterol’ of ‘stofzuigercholesterol’) te doen stijgen. Het belangrijkste is:

- Niet roken, onder andere omdat roken het HDL –cholesterol verlaagt.
- Voldoende bewegen want dit verhoogt het HDL –cholesterol.
- Een normaal gewicht bereiken en/of onderhouden.
- Gezond eten: wees matig met “snacken”; dus bijvoorbeeld niet een hele zak met chips eten maar een schaalpje en natuurlijk niet iedere dag. Een ijsje in de zomermaanden is geen probleem maar snoep de rest van de week dan verstandig. Neem bijvoorbeeld een stukje komkommer, wortel of fruit.
- Matig zijn met alcohol, zeker niet meer dan 2 glazen per dag.

Voedingsadviezen

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. Zo is het verstandig met bepaalde dingen matig te zijn terwijl je andere voedingsmiddelen wel heel veel kunt eten. Matig gebruik van voedingsmiddelen met veel *verzadigd* vet is bijvoorbeeld belangrijk. Verzadigd vet verhoogt het cholesterol en zit vooral in vet dat niet vloeibaar is, bijvoorbeeld roomboter. Vetarme producten bevatten van nature al weinig of geen verzadigd vet. Een voeding met weinig verzadigd vet kan zeker zo lekker zijn. Voorbeelden van middelen met veel verzadigd vet zijn: 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.

Waaruit bestaat een gezonde voeding?

Je voeding 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 daadwerkelijk alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Door verstandige hoeveelheden te eten voorkom je dat je ongewild zwaarder wordt.
- Eet minstens 1 à 2 maal per week vis in plaats van vlees. Vis kan ook als broodbeleg.
- Eet veel groente en fruit. Met 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag krijg je een schat aan beschermende voedingsstoffen binnen.
- Beperk de hoeveelheid vlees tot 1 ons per persoon per dag.
- Vervang volle zuivelproducten (rijk aan verzadigd vet) zo veel mogelijk door magere of halfvolle zuivelproducten zoals halfvolle of magere melk, optimaal yoghurt, karnemelk, 'light' chocomel en 20+ of 30+ kaas.
- Vervang vet vlees en 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, kroepoek of vetarme zoete versnaperingen zoals ontbijtkoek, krentenbiscuits of (volkoren)biscuits.
- Besmeer je brood met halvarine in plaats van 'echte' boter.
- 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, zonnebloemolie, maïsolie en sesamolie. Voor dressings kun je gebruikmaken van arachideolie, walnotenolie en sesamolie.
- Let ook op de hoeveelheden: 2 plakken 20+ kaas bevatten immers evenveel verzadigd vet als 1 plak volvette 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.

Uit studies is gebleken dat walnoten het cholesterolpeil doen dalen zonder het triglyceride (vetten) peil in het bloed te doen stijgen.

Lekker en gezond eten

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

Productsoort	Niet of bij uitzondering kiezen	Kies liever
Brood en ontbijtproducten	Croissant, broodjes van bladerdeeg	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. Eventueel Pro Activ.
Broodbeleg	48 ⁺ (smeer)kaas, roomkaas	20 ⁺ , 30 ⁺ (smeer)kaas
	Vette vleeswaren (worst, smearleverworst, paté, bacon,	Magere vleeswaren (achterham, schouderham, casselerrib, kip,

	spek, gebraden gehakt, pekelvlees)	rosbief, rookvlees, varkensfricandeau, filet américain
	Kokosbrood, hagelslag en chocoladevlokken	kommerspread, pindakaas light, jam, vruchtenhagel, chocopasta
Melk(producten)	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. Optimel yoghurt met 0 % vet
Fruit		Alle soorten, zoals kiwi, blauwe druiven, appels
Vlees	Vette vleessoorten (worst, half-om-halfgehakt, spek, schouderkarbonade, doorregen runderlap, sla-, runder-, en blindevink, tam konijn)	Magere vleessoorten (tartaar, biefstuk, bieflap, hamlap, magere runderlap, kipfilet, kalkoenfilet, wild)
Vleesvervanger		Tempé, tahoe, quorn, vegetarische hamburger
Vis	Vis gebakken in hard of onbekend vet	Alle soorten (paling, garnalen maximaal 1 maal per 14 dagen)
Aardappel(gerecht), pasta, rijst, peulvruchten	Aardappelen en patates frites gebakken in harde margarine of roomboter of hard frituurvet, aardappelpuree met volle melk en harde margarine of roomboter	Gekookte aardappelen, aardappelen en patat frites gebakken in zachte margarine of vloeibaar bak-en-braadproduct of vloeibaar frituurvet of olie, aardappelpuree met halfvolle of magere melk en zachte margarine, alle soorten pasta, rijst, noedels en peulvruchten (witte bonen (in tomatensaus), bruine bonen, kikkerertwen, kapucijners, linzen)
Bak-, braad en frituurvet	Harde margarine, roomboter, reuzel, ossenwit, hard frituurvet	Zachte margarine, vloeibaar bak-en-braadproduct, vloeibaar frituurvet, olie
Groenten	Pot- en diepvriesgroenten à la crème, panklare diepvriesroerbakgroenten met hard vet	Alle overige pot- en diepvriesgroenten en alle verse groenten zoals broccoli, boerenkool, bloemkool, peulvruchten, spinazie, andijvie, spruitjes
Sauzen	Sauzen bereid met roomboter, harde margarine, vette kaas, crème fraîche, (zure) room, volle melk	Sauzen bereid met: zachte margarinesoorten, halfvolle en magere melk, 30 ⁺ kaas Koude sauzen op basis van olie zoals fritessaus, sladressing Koude sauzen op tomatenbasis zoals tomatenketchup en barbecuesaus

Smaakmakers	Santen (kokosmelk)	Sojasaus, sambal, piccalilly, tabasco, alle kruiden en specerijen (uien, knoflook)
Zoete snacks	Chocolade, candybars, gebak en koekjes bereid met roomboter of harde margarine, slagroom- of crèmegebak, roomijs	Vruchtenvlaai, peperkoek, langevinger, cafénoir, taaitaai, bitterkoekje, zuurtjes, spekjes, pepermunt, kauwgom, waterijs, sorbetijs
Hartige snacks	Nasi-, bamibal, frikandel, kroket, bitterballen e.d., kaas-zoutjes en zoute koekjes en chips bereid met (ge)hard vet	Loempia, studentenhaver, noten, zaden, popcorn, Japanse mix, zoute stokjes, rauwkost, kroepoek, augurk bapao, pita falafal
Niet alcoholische dranken	Koffie met koffieroom, slagroom of kofficreamers, koffie uit een cafetière	Filterkoffie met (halfvolle) koffiemelk, groene thee, frisdranken, vruchtensappen, groentesappen, (mineraal)water
Alcoholische dranken	Alle alcoholische dranken met mate	

Als je (naast gezond eten) ook cholesterolverlagende medicijnen gebruikt.....

Waarom krijg ik eigenlijk cholesterolverlagende medicijnen? Ik voel me er niet beter door!

Cholesterolverlagende medicijnen krijg je wanneer het cholesterolgehalte niet door een gezonde voeding alléén 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 (Lipitor), simvastatine, pravastatine, rosuvastatine (Crestor) en fluvastatine (Lescol). Statines ruimen cholesterol op dat aan de binnenkant van de bloedvaten zit en voorkomen verdere ophoping van cholesterol in de vaatwanden. Hierdoor vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Cholesterolverlagende medicijnen zijn niet schadelijk. Sommige mensen hebben last van (lichte) bijwerkingen, zoals spierpijn. Informatie hierover staat in de bijsluiters. De bijwerkingen wegen echter bijna nooit op tegen de grote voordelen, namelijk het voorkomen van hart- en vaatziekten. Voordat een geneesmiddel verkrijgbaar wordt, moet eerst jarenlang wetenschappelijk onderzoek worden gedaan naar de dosering die helpt en zo min mogelijk bijwerkingen geeft. Ook daarna worden de werking en veiligheid van medicijnen over de hele wereld in de gaten gehouden. Statines worden wereldwijd veel gebruikt, waardoor er ook heel veel ervaring mee is opgedaan en zelfs zeldzame bijwerkingen zouden worden opgespoord.

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.

Omdat het middel wel iedere keer opnieuw wordt ingenomen maar minder snel uit het lichaam verdwijnt, zou een verhoging van het middel in het bloed kunnen ontstaan.

Dit kan bijwerkingen tot gevolg hebben. Het gebruik van grapefruit(sap) wordt daarom afgeraden wanneer je een statine gebruikt.