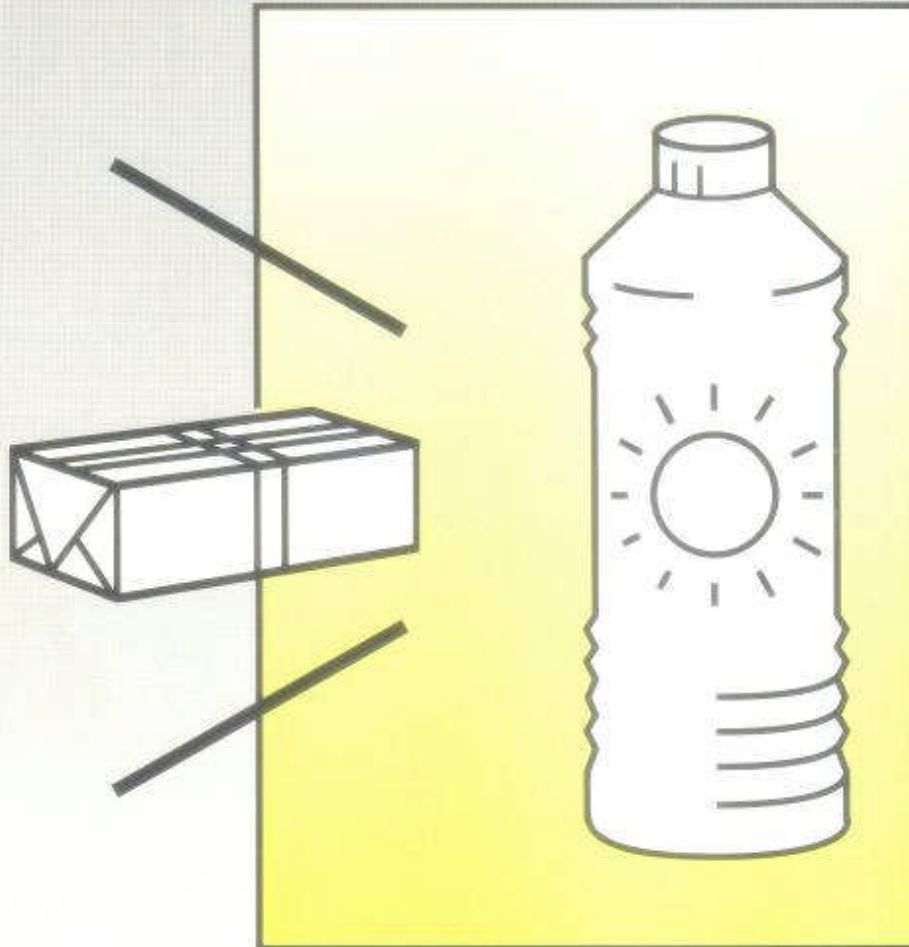


Dieet bij verhoogd cholesterolgehalte

Brochure 831



Voorlichtingsbureau voor de Voeding 's-Gravenhage

Inhoudsopgave:

Inleiding	3
Het dieetadvies.....	3
Het dieet in de praktijk.....	7
Variatie in uw dieet	9
Tips voor het koken	15
Uit eten of een feestje.....	16
Veel gestelde vragen.....	18
Meer informatie	19

Inleiding

Een verhoogd cholesterolgehalte?.. Een dieet?..

Een te hoog cholesterolgehalte in het bloed kan onder andere worden veroorzaakt door verkeerde eetgewoonten. Veranderingen in de voeding kunnen het cholesterolgehalte doen dalen. Belangrijk is te weten dat dit dieet voor iedereen gezond en lekker is! Apart koken is niet nodig.

Uw arts heeft u het advies gegeven een dieet te gaan volgen om het cholesterolgehalte in uw bloed te verlagen. Deze brochure gaat uitgebreid in op het hoe en waarom van dit dieet. De informatie in deze brochure zal waarschijnlijk antwoord geven op veel van uw vragen. Wilt u meer weten? De diëtist zal u graag van dienst zijn.

Wat is cholesterol?

Cholesterol in het bloed is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft. Het zit in het bloed en in alle lichaamscellen. Het lichaam maakt het grootste deel van het cholesterol zelf. De aanmaak van cholesterol vindt plaats in de lever.

In de lever worden twee soorten cholesterol gemaakt. In het kort kunnen we spreken van ongunstig (ofwel LDL) en gunstig (ofwel HDL) cholesterol. Het ongunstige cholesterol vergroot de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Bij een te hoog gehalte aan ongunstig cholesterol in het bloed kan bloedvatvernauwing (atherosclerose) ontstaan.

Het gunstige cholesterol beschermt het lichaam tegen harten vaatziekten. Het neemt namelijk het ongunstige cholesterol uit het bloed weg en brengt het naar de lever. Hier wordt het ongunstige cholesterol afgebroken en uit het lichaam verwijderd.

Cholesterol komt ook in voedingsmiddelen voor. Het cholesterol in voedingsmiddelen is niet onder te verdelen in gunstig en ongunstig. Verderop in de brochure wordt meer aandacht besteed aan cholesterol in voedingsmiddelen.

Het dieetadvies

In het dieet bij verhoogd cholesterolgehalte speelt vet een belangrijke rol. Kort samengevat komt het dieetadvies op het volgende neer:

- 1 Wees matig met vet, met name met verzadigd vet
- 2 Kies bij voorkeur onverzadigd vet
- 3 Beperk cholesterol in de voeding
- 4 Houd uw gewicht op peil

1. Wees matig met vet, met name met verzadigd vet

Te veel vet in de voeding kan leiden tot een verhoging van het cholesterolgehalte in het bloed. Gemiddeld bevat de Nederlandse voeding te veel vet.

Echter, het ene vet is het andere vet niet. Er zijn verschillende soorten vet. Elke soort heeft zijn eigen invloed op het cholesterolgehalte in het bloed.

We kennen: verzadigd vet en
onverzadigd vet

De woorden 'verzadigd' en 'onverzadigd' hebben een scheikundige betekenis. Ze hebben niets te maken met het verzadigde gevoel in de maag na het eten.

Verzadigd vet

Verzadigd vet in de voeding is vaak één van de oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Het stimuleert de lever tot de aanmaak van ongunstig cholesterol. Hierdoor wordt de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten groter.

Verzadigd vet komt vooral voor in produkten van dierlijke oorsprong. Ook zijn er plantaardige vetsoorten die veel verzadigd vet bevatten. Voorbeelden hiervan zijn cacao, kokos, kokosolie en palmolie.

De volgende voedingsmiddelen bevatten veel verzadigd vet:

- ♦ roomboter, diverse bak- en braadvetten, gewone en sommige plantaardige margarines;
- ♦ frituurvet en sommige plantaardige frituurvetten;
- ♦ vet vlees en vette vleeswaren;
- ♦ volvette kaas, volle melk en volle melkprodukten;
- ♦ koffiewitmaker, imitatieslagroom;
- ♦ snacks, gebak en koek;
- ♦ chocolade.

Voor u is het van belang de totale hoeveelheid verzadigd vet in de voeding te beperken. In de praktijk kan dit op verschillende manieren:

- ♦ U kunt voedingsmiddelen kiezen die minder verzadigd vet bevatten, bijvoorbeeld halfvolle melk in plaats van volle melk of dieetmargarine in plaats van roomboter.
- ♦ U kunt een andere, vetarme bereidingsmethode kiezen, bijvoorbeeld vis of vlees grillen in plaats van bakken. In deze brochure staan nog meer tips voor het bereiden van uw maaltijden met minder verzadigd vet.
- ♦ U kunt vet beperken door bijvoorbeeld geen klontje roomboter of margarine door de groente te doen.

Onzichtbaar vet

Wanneer we spreken over vet in de voeding dan denken we als eerste aan het zichtbare vet zoals de vetrandjes aan vlees en vleeswaren of aan roomboter of margarine. Maar niet alle vet in de voeding is duidelijk zichtbaar. Veel produkten bevatten namelijk wel veel vet maar dat is niet te zien. Denk bijvoorbeeld eens aan volle melk, volvette kaas, snacks en gevulde koek. Dit vet wordt ook wel het onzichtbare vet genoemd.

Kies bij voorkeur produkten die minder verzadigd vet bevatten.

Wanneer u produkten met elkaar vergelijkt, kunt u de verschillen in de hoeveelheid vet en verzadigd vet ontdekken.

Enkele voorbeelden:

Vette voedingsmiddelen	vet in grammen	verz. vet in grammen	Minder vette voedingsmiddelen	vet in grammen	verz. vet in grammen
margarine voor 1 snee	4	2	halvarine voor 1 snee	2	1
1 plak volvette kaas 48+	6	4	1 plak 30+-kaas	4	2
1 plak cervelaatworst	5	2	1 plak fricandeau	1	0
1 glas volle melk	5	3	1 glas halfvolle melk	2	2
1 zakje chips	11	5	Japanse mix	1	0
1 gevulde koek	14	4	1 krentenbol	2	1
1 stuk slagroomtaart	29	18	1 stuk vruchtenvlaai	2	1

2. Kies bij voorkeur onverzadigd vet

Onverzadigd vet speelt een belangrijke rol bij het verminderen van de kans op hart- en vaatziekten. Het stimuleert de lever tot de aanmaak van het gunstige cholesterol. Onverzadigd vet (linolzuur is hier het meest bekende voorbeeld van) komt vooral voor in:

- ♦ arachideolie (= pindaolie), maïsolie, olijfolie, saffloerolie, sojaolie, zonnebloemolie en slaolie;
- ♦ dieetmargarine, margarine met minstens 40 % onverzadigd vet, dieethalvarine en dieetbak- en braadvet;
- ♦ frituurvet met onverzadigd vet;
- ♦ sladressings op basis van olie;
- ♦ melk voor de koffie met onverzadigd vet;
- ♦ kaasachtige producten met onverzadigd vet zoals Trenta, Becel Goud en Becel broodbeleg;
- ♦ vette vis;
- ♦ noten, zoals pinda's, walnoten en paranoten (en pindakaas en andere notenpasta's).

Kies bij voorkeur producten met onverzadigd vet.

Wel moet worden opgemerkt dat deze producten niet altijd minder vet bevatten. Zo bevat bijvoorbeeld dieetmargarine evenveel vet als roomboter en andere soorten margarine. Gebruik ze daarom met mate en in plaats van producten met verzadigd vet.

Vis

In tegenstelling tot vlees bevat het vet in vis weinig verzadigd vet en veel onverzadigd vet. Door de goede vetsamenstelling kunt u naast de magere vissoorten (bijvoorbeeld kabeljauw, schol of koolvis) ook vette vis (bijvoorbeeld haring of makreel) eten. Het is aan te raden één à twee maal per week vis in plaats van vlees te eten bij de warme maaltijd of de broodmaaltijd.

3. Beperk cholesterol in de voeding

Sommige voedingsmiddelen bevatten van nature cholesterol. Dit cholesterol wordt door het lichaam opgenomen, maar heeft minder invloed op het cholesterolgehalte in het bloed dan verzadigd vet. Het meeste cholesterol maakt het lichaam zelf. Toch is het verstandig om zuinig te zijn met producten die van nature veel cholesterol bevatten. Dit zijn vooral eidooier, lever, nier en garnalen. Het advies hiervoor luidt: gebruik niet meer dan 2 à 3 maal per week een eidooier; gebruik niet vaker dan 1 maal per 14 dagen lever, nier of garnalen.

4. Houd uw gewicht op peil

Het lichaam heeft energie nodig om te kunnen bewegen, denken, voelen enzovoorts. Voedsel levert deze energie. Energie haalt het lichaam uit:

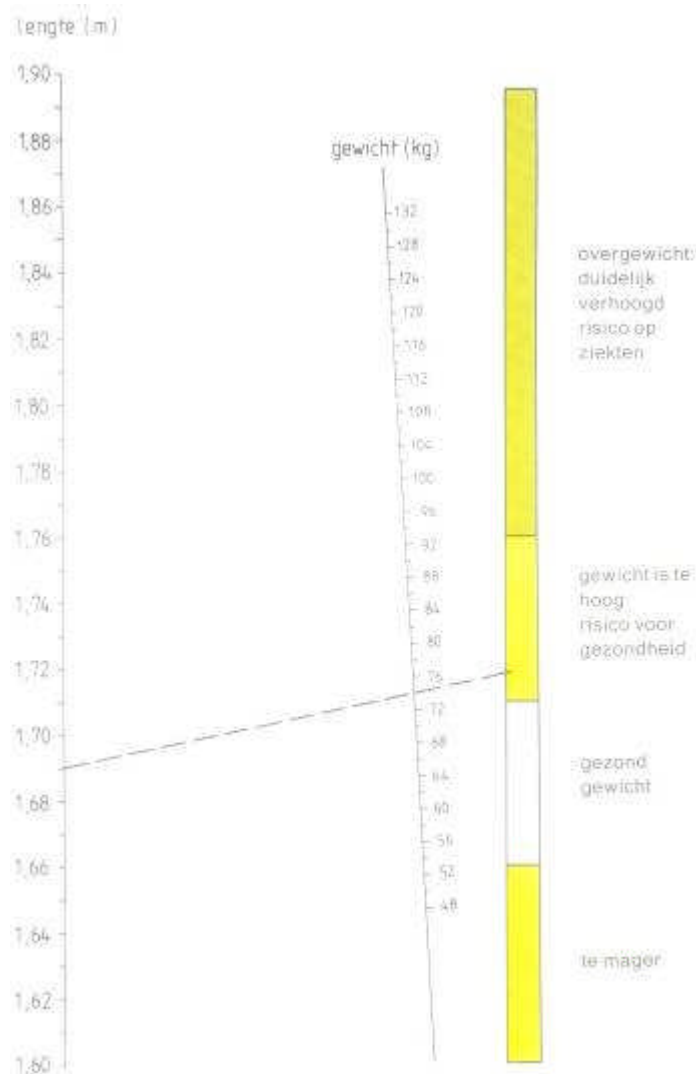
- ♦ vetten
- ♦ koolhydraten (suikers en zetmeel)
- ♦ alcohol

Voor een goede gezondheid is het van belang om niet te veel en niet te weinig te eten. Neemt u teveel energie op, dan wordt u dikker; neemt u te weinig energie op, dan valt u af. Wanneer uw gewicht te hoog is, vergroot dit de kans op een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed en het ontstaan van hart- en vaatziekten.

Kijk in de tabel of uw huidige gewicht goed is. Is uw gewicht niet goed, overleg dan met uw diëtist wat u kunt doen. Controleer uw lichaamsgewicht regelmatig en probeer het goede gewicht te behouden. Geregeld sporten of gewoon wat meer lichaamsbeweging kunnen u hierbij behulpzaam zijn.

Werkwijze

1. Zoek uw lengte op de linker lijn.
2. Zoek uw lichaamsgewicht op de middelste lijn.
3. Verbind beide punten met een lijnaal en trek een streep zoals in het voorbeeld gebeurd is.
4. Lees op de rechter lijn af hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.



Bron: dr. P Deurenberg, LU Wageningen

Goede voeding

Goede voeding bevat alle stoffen die het lichaam nodig heeft. Voeding levert zowel energie, in de vorm van vet, koolhydraten en alcohol, als ook eiwit, vitamines, mineralen en water. Het is belangrijk dat al deze stoffen in een goede verhouding in de dagelijkse voeding voorkomen. Een goede voeding betekent daarom niet alleen minder en ander vet, maar er is meer.

Spelregels Goede Voeding

De Spelregels Goede Voeding geven u praktische adviezen om een goede voeding samen te stellen. Behalve de regels over vet en cholesterol zijn de volgende spelregels van belang:

Eet gevarieerd:

Afwisseling is belangrijk. Eet bijvoorbeeld niet alleen kaas op brood, maar kies ook eens magere vleeswaren, groente (zoals tomaat, komkommer, radijs), fruit (zoals appel, banaan) of zoet beleg.

Eet volop zetmeel en voedingsvezel.

Zetmeel is een belangrijke energie-leverancier. Het is beter de meeste energie uit zetmeel (zoals brood en aardappelen) te halen dan uit vet.

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor de niet-verteerbare delen in de voeding. Zij zorgen voor een goede werking van de darmen.

Eet meer brood, vooral bruin-, volkoren- en roggebrood. Eet een royale portie aardappelen, (volkoren)macaroni of (zilvervlies)rijst. Zet ook eens peulvruchten (zoals witte of bruine bonen, kapucijners, linzen) op tafel. Gebruik ruim groente en voldoende fruit, als tussendoortje, bij de warme maaltijd of de broodmaaltijd.

Vermijd te veel suiker:

Drink thee of koffie met minder of geen suiker. Frisdrank bevat veel suiker; drink het met mate. Eet niet te vaak suikerrijke producten zoals koek, gebak en snoep.

Alcohol: overdaad schaadt:

Als u alcohol gebruikt, houdt het dan op twee à drie glazen en drink niet iedere dag.

Wees zuinig met zout:

Beperk het gebruik van zout en zoute producten (zoals soeparoma, ketjap, sausmixen en juspoeder). Gebruik minder zout bij het koken en maak het eten op smaak met kruiden en specerijen. Wees matig met zoutjes en hartige snacks.

Het dieet in de praktijk

Wat staat er op het etiket?

Op de verpakking van een voedingsmiddel is allerlei informatie te vinden. Deze informatie kan voor u van belang zijn voor het maken van een keuze uit de verschillende voedingsmiddelen. Zo staat er op het etiket altijd de naam van het voedingsmiddel (bijvoorbeeld halfvolle melk, magere yoghurt of slagroom). In Nederland is de fabrikant bovendien verplicht om de ingrediënten waar het voedingsmiddel van gemaakt is, te vermelden.

Zowel uit de naam van het produkt als uit de opsomming van de bestanddelen (ook wel ingrediëntendeclaratie genoemd) kunt u afleiden of een voedingsmiddel vet bevat en soms welke soort.

De naam van het voedingsmiddel

halva-/halfvol

Halva- of halfvol betekent: de helft van ... Bevat het voedingsmiddel veel vet dan betekent dit dat het halva- of halfvolle voedingsmiddel de helft minder vet bevat dan het gewone of volle voedingsmiddel. Halvarine is bijvoorbeeld de helft minder vet dan margarine. Halfvolle melk bevat de helft minder vet dan volle melk. Halvamel is een merknaam voor halfvolle koffiemelk. Halfvolle room en halvanaise bevatten ook de helft minder vet dan room en mayonaise.

mager

Mager is een aanduiding die vooral wordt gebruikt bij melk, melkprodukten en vlees. Deze term is wettelijk beschermd. Zo mag de aanduiding mager worden gebruikt voor alle vlees en vleeswaren die minder dan 20% vet bevatten (zoals mager gehakt en mager varkensvlees). Uitzondering hierop is spek. Magere speklappen, mager ontbijt-, zuurkool-, procureurspek en bacon mogen méér dan 20% vet bevatten.

light

Light betekent volgens de wet dat het voedingsmiddel minimaal 1/3 of 33% minder vet, suiker, zout of energie, of een combinatie hiervan bevat. Bijvoorbeeld light-frisdrank bevat géén suiker en daarom minder energie dan gewone frisdrank. Voor vette produkten betekent dit dat de light-variant tenminste 33% minder vet bevat dan het vergelijkbare, vette voedingsmiddel. Dit geldt bijvoorbeeld voor light-kaas in vergelijking met volvette kaas en light-chocolademelk in vergelijking met volle chocolademelk.

dieet-

Wanneer er dieet- staat vóór de naam van een voedingsmiddel dan wil dat zeggen dat het voedingsmiddel in een dieet past. Op de verpakking moet vermeld staan welk dieet wordt bedoeld. Op het etiket staat bijvoorbeeld: 'geschikt voor het dieet bij verhoogd cholesterolgehalte'.

Staat dieet- voor de naam van een vet voedingsmiddel, zoals dieetmargarine, dan wordt bedoeld dat dit produkt veel onverzadigd en weinig verzadigd vet bevat. Dieet- slaat bij vette voedingsmiddelen dus op het soort vet dat in het produkt zit en niet op de hoeveelheid vet. Zo bestaat dieetmargarine voor het grootste gedeelte uit onverzadigd vet en gewone margarine uit verzadigd vet. Beide soorten bevatten wel evenveel vet.

Op de verpakking van verschillende soorten margarine en halvarine staat: 'plantaardig'. Dit betekent echter niet automatisch dat deze margarine of halvarine weinig verzadigd vet bevat. Plantaardige margarine die hard is en verpakt in een wikkel of pakje, bevat veel verzadigd vet. Alleen wanneer op het etiket staat dat de margarine of halvarine verrijkt is met meer dan 40% meervoudig onverzadigd vet of 60 - 65% meervoudig onverzadigd vet of linolzuur, zal deze veel onverzadigd vet bevatten. De margarines (of halvarines) met 60 - 65% meervoudig onverzadigd vet worden dieetmargarine (of dieethalvarine) genoemd en zijn verpakt in kuipjes. De term plantaardig zegt dus nog niets over de soort vet.

De ingrediëntendeclaratie

Op alle produkten hoort een opsomming te staan van de bestanddelen waaruit het voedingsmiddel bestaat. Deze omschrijving wordt 'ingrediëntendeclaratie' genoemd.

Voorbeeld:

Vanillevla

ingrediënten: volle melk, suiker, bindmiddel, geur- en smaakstoffen (vanille-aroma).

De volgorde van de ingrediënten geeft aan welk ingrediënt het meest in het voedingsmiddel zit en welk minder. Deze ingrediëntendeclaratie vertelt u dat de vanillevla van volle melk gemaakt is. Hoeveel vet er uiteindelijk in een schaaltje vanillevla zit, kunt u hier niet uit afleiden. Verder bevat de vla suiker, een beetje bindmiddel en weinig geur- en smaakstof.

De voedingswaarde- declaratie

Behalve de ingrediëntendeclaratie kan op de verpakking een 'voedingswaardedeclaratie' staan, maar dit is niet verplicht. In een voedingswaardedeclaratie worden niet de ingrediënten maar de hoeveelheid energie, eiwit, vet en koolhydraten vermeld. Met behulp van een voedingswaardedeclaratie kunt u onder andere zien hoeveel vet in het voedingsmiddel zit. De hoeveelheid vet (en andere voedingsstoffen) wordt vermeld per 100 gram van het voedingsmiddel. De fabrikant kan behalve de hoeveelheid per 100 gram (figuur 1) ook de hoeveelheid per portie of verpakking (figuur 2) vermelden. Soms staat zelfs vermeld hoeveel verzadigd vet erin zit.

figuur 1:

vanillevla
Voedingswaarde per 100 gram:
410 kJ (98 kcal),
vet 3 g,
eiwit 3 g,
koolhydraten 15 g.

figuur 2

voedingswaarde wijzer		
vanille vla		
1 beker — 250 ml		
970 kilojoule 230 kilocalorie		
vet 7g	eiwit 8 g	koolhydr. 34g
waarvan:		waarvan
linolzuur -g		suikers 26 g
verzadigd 6,5g		
zout 0,3 g		
eet gevarieerd en matig		

Variatie in uw dieet

Variatie in uw dieet is van groot belang. Door afwisseling van voedingsmiddelen krijgt u voldoende van alle benodigde voedingsstoffen binnen en houdt u bovenal plezier in het eten. Deze variatielijst helpt u daarbij.

U kunt variatie in uw dieet brengen door iets van uw basis dieetadvies weg te laten en hiervoor in plaats een ander gerecht of voedingsmiddel te kiezen.

Hoe kunt u deze variatielijst gebruiken?

In deze variatielijst zijn de voedingsmiddelen ingedeeld in drie groepen: 'bij voorkeur' met mate' en 'bij uitzondering'. Wat betekent dit? De voedingsmiddelen die onder 'bij voorkeur' staan, bevatten weinig of geen verzadigd vet en maken deel uit van een goede keus.

'Met mate' wil zeggen dat u deze voedingsmiddelen als variatie af en toe gerust kunt eten. Deze voedingsmiddelen leveren meer vet dan die uit de eerste categorie. Sommige produkten bestaan voor het grootste gedeelte uit onverzadigd vet, deze zijn vet gedrukt en hebben de voorkeur. De voedingsmiddelen uit de categorie 'bij uitzondering' bevatten veel verzadigd vet. U kunt beter een keus maken uit de eerste twee groepen. Echte uitzonderingen dus...

Variatielijst

Brood

Twee maaltijden per dag draaien om brood. De meeste broodsoorten bevatten weinig vet. Alleen bij luxe broodsoorten is bij de bereiding extra vet toegevoegd.

Voorkeur

beschuit
bijbroodjes
bruinbrood
cornflakes
havermout
knackebrood
muesli
ontbijtkoek
roggebrood
stokbrood
volkorenbrood
wittebrood

Met mate

creamcracker
krentenbrood
luxe broodjes

Bij uitzondering

croissant

Halvarine, margarine en roomboter

Smeersel voor op brood bestaat voor 80% (margarine en roomboter) of voor 40% (halvarine) uit vet. Het heeft een groot aandeel in de totale hoeveelheid vet van een hele dag. Kies hij voorkeur een smeersel met (meervoudig) onverzadigd vet. Overleg met uw diëtist wat voor u de beste keus is.

<i>Bij voorkeur</i> dieethalvarine	<i>Met mate</i> dieetmargarine halvarine margarine met minstens 40% onverzadigd vet	<i>Bij uitzondering</i> margarine roomboter
---------------------------------------	--	---

Kaas

Kaas is een produkt dat veel vet bevat. Echter, niet alle kazen zijn even vet. Er zijn 20+, 30+, 40+, 48+ en 60+ kazen. Met deze getallen geeft de fabrikant aan hoeveel vet er in de kaas zit: in 20+ kaas zit weinig vet (per plak 3 gram vet), in 48+ kaas zit veel vet (per plak 6 gram vet).

De begrippen jong, jong belegen, belegen en oud hebben niets te maken met de hoeveelheid vet in de kaas, maar zeggen iets over de leeftijd van de kaas.

<i>Bij voorkeur</i> cottage cheese kaas 30+ Leidse kaas 20+ magere kwark smeerkaas 20+ smeerkaas 30+ Zwitserse strooikaas	<i>Met mate</i> kaas 40+ kaasachtig produkt met onverzadigd vet 48+ (bv. Trenta, Becel Goud en Becel broodbeleg) smeerkaas 40+	<i>Bij uitzondering</i> brie camembert 45+ Goudse kaas volvet 48+ kruidenkaas roomkaas 60+ roomkwark smeerkaas volvet 48+
--	---	--

Vleeswaren

Variatie is belangrijk. De magere en gemiddeld vette soorten geven ruime mogelijkheden regelmatig eens iets anders te kiezen.

<i>Bij voorkeur</i> <i>mager:</i> achterham fricandeau kalkoenham kipfilet rookvlees rosbief tong	<i>Met mate</i> <i>gemiddeld vet:</i> casselerrib cornedbeef hausmacher schouderham rauwe ham	<i>Bij uitzondering</i> <i>vet:</i> bacon bloedworst boterhamworst cervelaatworst gebraden gehakt leverpastei leverworst, ontbijtspek palingworst, paté, salami
---	---	--

Ei

Eidooier bevat van nature veel cholesterol. Twee a drie eieren per week vormen geen probleem.

Overig broodbeleg

Neem in plaats van kaas of vlees eens zoet of ander beleg op brood. Voorbeelden van ander beleg zijn radijs, komkommer, tomaat, sterkers, rettich, appel, aardbeien of banaan. Pindakaas bevat veel vet maar dat is voornamelijk onverzadigd.

Bij voorkeur
appelstroop
fruit
groente, groentespread honing, jam of marmelade
vruchtenhagel

Met mate
pindakaas

Bij uitzondering
chocoladehagel
hazelnootpasta

Melk

Melk is goed voor elk. Een nadeel is wel dat melkvet veel verzadigd vet bevat. Melkprodukten met minder vet zijn gemakkelijk te herkennen. Op de verpakking moet dan staan of het produkt mager of halfvol is.

Bij voorkeur
karnemelk
magere chocolademelk
magere melk
magere yoghurt
magere yoghurt drank

Met mate
chocolademelk light
halfvolle melk
halfvolle yoghurt

Bij uitzondering
volle chocolademelk
volle melk
volle yoghurt

Koffiemelk

Halfvolle koffiemelk is de helft minder vet dan volle koffie melk. Twee scheutjes halfvolle koffiemelk leveren evenveel vet als één scheutje volle koffiemelk.

Bij voorkeur
halfvolle koffiemelk
halfvolle melk voor de koffie
met onverzadigd vet

Met mate
melk voor de koffie met
onverzadigd vet

Bij uitzondering
koffiewitmaker
koffieroom
slagroom
volle koffiemelk

Soepen

Soep hoeft niet veel vet te bevatten. Vet in soep kan afkomstig zijn van vet soepvlees of een vette soepkip. Wanneer bij de bereiding roomboter, room of eidooier wordt toegevoegd, maakt dat de soep vet. Soep uit een pakje is meestal niet vet, soep uit een blik is soms vet, maar soms ook niet. Kijk op de verpakking of de soep in uw dieet past.

Vlees

Ook bij de warme maaltijd is het belangrijk elke dag iets anders te kiezen. Er is volop keus in soorten vlees die niet al te vet zijn. In tegenstelling tot wat iedereen vaak denkt, levert mager varkensvlees even veel vet als mager rundvlees. Kies voor de afwisseling eens een maaltijd met kip of vis. Of kies eens een maaltijd zonder vlees.

Bij voorkeur
rundvlees, mager:
biefappen
biefstuk
ossehaas
poelet
rosbief
runderlappen mager tartaar
varkensvlees, mager:

Met mate
rundvlees, gemiddeld vet
borstrollade
lenderollade
riblappen
sukadelappen
rundervink
rundergehakt
varkensvlees, gemiddeld vet:

Bij uitzondering
rundvlees, vet:
hacheevlees
klapstuk
runderlappen doorregen
varkensvlees, vet:

fricandeau	karbonade	gehakt half-om-half
hamlappen	krabbetjes	knakworst rookworst
oester	lever	saucijzen
ongepaneerde schnitzel	rollade	slavink
varkensfilet	schouderlappen	speklappen
varkenshaas		varkenslappen doorregen verse worst
varkenslappen mager		
<i>gevogelte:</i>		
kalkoenfilet, kipfilet		kippepoot met vel

Vis, schaal- en schelpdieren

Aangeraden wordt één á twee maal per week vis te eten in plaats van vlees. Vele populaire vissoorten zijn mager. Is de vis vet, dan bestaat dit vet voornamelijk uit onverzadigd vet. Vanwege het onverzadigd vet is ook vette vis een goede keus.

<i>Bij voorkeur</i>	<i>Met mate</i>	<i>Bij uitzondering</i>
bot	ansjovis	kant-en-klaar gebakken vis
forel	garnalen	lekkerbekje
kabeljauw	haring	paling
mosselen	makreel	vissticks gebakken
schol	sardientjes	
tong	zalm	
tonijn		
wijting		

Vetten en oliën

Bij de bereiding van de warme maaltijd wordt meestal vet gebruikt. Maar het ene vet is het andere vet niet. Kies zo veel mogelijk producten met onverzadigd vet. De producten uit deze groepen bestaan geheel uit vet. Dus matig zijn in het gebruik.

<i>Bij voorkeur</i>	<i>Met mate</i>	<i>Bij uitzondering</i>
	dieetbak- en braadvet	bak- en braadvet
	dieetmargarine	margarine
	margarine met minstens 40% onverzadigd vet	roomboter
	olie, alle soorten frituurvet met onverzadigd vet	frituurvet

Sausen

De slasausen, fritessausen, halvanaise en mayonaise zijn gemaakt op basis van olie. Zij bevatten dus onverzadigd vet. Het vetgehalte kan sterk wisselen; kijk op de verpakking.

<i>Bij voorkeur</i>	<i>Met mate</i>	<i>Bij uitzondering</i>
barbecuesaus	fritessaus 25% olie	dressing met olie
dressing zonder olie	halvanaise	mayonaise
fritessaus 10% olie	satésaus	vette jus
ketjap	slasaus 25% olie	zure room
magere jus		crème fraiche
slasaus 5% olie		
tomatenketchup		

Aardappelen

Bij voorkeur

aardappelpuree
deegwaren (macaroni, spaghetti)
gekookte aardappelen
peulvruchten (zilvervlies)rijst

Met mate

aardappelen gebakken in olie of dieet-
margarine
ovenfrites
patates frites gebakken in olie of frituurvet
met onverzadigd vet

Bij uitzondering

aardappelen gebakken
patates frites

Groente

In vrijwel geen enkel land is er zoveel variatie in soorten groente als in Nederland. Het hele jaar door kunt u iedere dag een andere soort kiezen. Bovendien smaakt het ook prima op brood of tussendoor.

Bij voorkeur

gekookte groente
rauwkost

Met mate

groenten a la crème

Bij uitzondering

Fruit

Eet elke dag een stuk fruit. Gebruik het ook eens als broodbeleg.

Nagerechten

Melkprodukten horen bij een gevarieerde gezonde voeding. Melkprodukten zijn niet alleen geschikt als nagerecht maar ook in combinatie met graanprodukten (bijvoorbeeld cornflakes, havermout of muesli) als vervanging van ontbijt of als tussendoormaaltijd. Kies de magere of halfvolle soorten.

Bij voorkeur

karnemelksepap
magere kwark
magere vla
magere yoghurt
magere yoghurt met vruchten
sorbetijs, ijslollie

Met mate

consumptieijs
halfvolle yoghurt

Bij uitzondering

pap
pudding
roomijs
volle kwark
volle vla
volle yoghurt

Zoete versnaperingen

Snoep is bedoeld als extraatje. Er kan onderscheid worden gemaakt in snoepgoed dat wel en dat geen vet bevat.

Bij voorkeur

drop
kauwgom
pepermunt
toffee
zuurtje

Met mate

Bij uitzondering

bonbon
candybar (bv. Nuts, Mars Snickers)
chocolade
chocolade met noten

Gebak, koek, biscuit

Bij de bereiding van gebak en dergelijke wordt meestal vet gebruikt, bijvoorbeeld in de vorm van margarine in het deeg of van slagroom als garnering of vulling.

Bij voorkeur
biscuit
Evergreen
kaneelbeschuit
ontbijtkoek
rijstwafel
Sultana's
vruchtenvlaai

Met mate
koekje
stroopwafel

Bij uitzondering
appeltaart
cake
koeken
kwarktaart
roomboterkoekjes
slagroom of crèmegebak
vruchtengebak

Borrelhapjes

Als er bij de borrel wat lekkers op tafel komt, kunt u een keuze maken uit verschillende mogelijkheden. Noten bevatten alle onverzadigd vet. Alle bekende borrelhapjes bevatten naast vet ook vaak veel zout.

Bij voorkeur
Japanse mix
zoute biscuit
zoute stengels

Met mate
borrelnootjes
noten
pinda's, studentenhaver

Bij uitzondering
chips en andere knabbels

Snacks

Een snack tussendoor of bij de lunch eet iedereen wel eens. Helaas leveren ze nogal veel vet. Gebruik ze met mate.

Bij voorkeur
huzarenslaatje

Met mate
bamibal
bitterbal
croquet
loempia
minipizza
saté met saus

Bij uitzondering
frikadel
hamburger
saucijzebroodje
worstebroodje

Variëren met getallen

U begrijpt uit het voorgaande dat variatie in uw dieet belangrijk is. U hebt gezien welke voedingsmiddelen u het best in uw dieet kunt inpassen. Maar u kunt ook op een andere manier variëren, en wel met behulp van informatie over de hoeveelheid vet en de hoeveelheid verzadigd vet van een voedingsmiddel.

De diëtist heeft misschien, in overleg met u, een persoonlijk basis-dieetadvies opgesteld. Hierin staat wat en hoeveel u elke dag kunt eten en drinken. Op dit dieetadvies staat bij de diverse voedingsmiddelen vermeld hoeveel vet en verzadigd vet erin zit. Bijvoorbeeld: u eet op uw snee brood 1 plak 20+ kaas en deze bevat 3 gram vet waarvan 2 gram verzadigd vet. Ook met de hoeveelheid vet en verzadigd vet in een voedingsmiddel kunt u variëren op uw basis-dieetadvies.

De broodmaaltijd

Op uw basis-dieetadvies staat als broodmaaltijd bijvoorbeeld:

	vet in grammen	verzadigd vet in grammen
3 sneden tarwebrood	3	0
besmeerd met dieethalvarine	6	0

2 plakken Leidse 20+ kaas	6	4
1 tomaat	0	0
1 plak cornedbeef	3	1
1 glas halfvolle melk	2	2
1 kop thee	0	0
totaal	20 gram vet	7 gram verzadigd vet
	vet in grammen	verzadigd vet in grammen
1 bruin bolletje	1	0
besmeerd met dieethylvarine	2	0
1 gebakken ei	8	3
1 schaalpje rauwkost	0	0
1 snee roggebrood	0	0
besmeerd met dieethylvarine	2	0
1 portie appelstroop	0	0
1 glas halfvolle melk	2	2
1 kop thee	0	0
totaal	15 gram vet	5 gram verzadigd vet

In deze brochure staat bij een beperkt aantal voedingsmiddelen vermeld hoeveel vet en verzadigd vet erin zit. In de Dieettabel van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding vindt u van een zeer groot aantal voedingsmiddelen de hoeveelheid vet en verzadigd vet. De wijze waarop u de Dieettabel kunt bestellen vindt u op pagina 32 van deze brochure.

[Raadpleeg de online calorieën tabel](#)

[Opgelet, ... verborgen vet!](#)

[Voeding bij diabetes - waar het eigenlijk \(niet\) om gaat](#)

[Voedingswaardetabel](#)

[Voedingswaardetabel](#)

[Calorielijst](#)

Tips voor het koken

Bij het bereiden van de warme maaltijd kunt u op verschillende manieren bezuinigen op verzadigd vet.

U kunt bijvoorbeeld de u vertrouwde recepten aanpassen door andere ingrediënten te nemen of een andere bereidingsmethode te kiezen:

- ♦ U kunt zelf de ingrediënten van een recept wijzigen door bijvoorbeeld voor vette producten zoals crème fraîche of zure room minder vette producten te kiezen zoals magere kwark, magere yoghurt of halfvolle koffiemelk.
- ♦ Wanneer u bouillon, soep of jus maakt ruim voor u deze nodig heeft kunt u, nadat de soep of de jus is afgekoeld, het vet er zo afscheppen.
- ♦ In een recept wordt vaak méér dan 100 gram vlees/vis per persoon aangegeven. Dit is niet noodzakelijk: 100 gram vlees (inclusief vleeswaren)/vis per persoon per dag is voldoende voor een goede voeding.
- ♦ Voor het bakken van vlees, vis en dergelijke is het voldoende om 1 eetlepel margarine of olie per persoon te gebruiken.
- ♦ Een smakelijke jus zonder veel vet kunt u maken door het braadvet aan te lengen met water of bouillon. Het meebakken van bijvoorbeeld tomaat, ui, paprika of champignon geeft variatie aan de smaak van de jus. Vindt u de jus te dun, dan kunt u hem eventueel binden met aangemengde bloem of maïzena.

- ◆ Ontvette jus, bouillon of halfvolle melk kan in plaats van roomboter of margarine puree of stampot smeugig en lekker maken.
- ◆ Halvarine kunt u niet gebruiken om in te bakken, maar is wel geschikt om eventueel te worden toegevoegd aan groente in plaats van een klontje margarine of roomboter.
- ◆ Maakt u het nagerecht zelf, kies dan liever voor halfvolle melk, magere yoghurt of magere kwark in plaats van room of crème fraîche, volle (koffie)melk of volle yoghurt.
- ◆ Rode sausen zoals barbecuesaus en tomatenketchup, bevatten geen vet.
- ◆ Dipsausen worden meestal gemaakt met mayonaise. In plaats van mayonaise kunt u halvanaise of fritessaus nemen óf de helft van de mayonaise of halvanaise door magere yoghurt of magere kwark vervangen.
- ◆ Fonduen gaat ook uitstekend in een geurige hete bouillon.
- ◆ De smaak van vis komt heel goed tot zijn recht wanneer u vis pocheert; dat wil zeggen tegen de kook aan in (vis)bouillon gaar maakt. Een andere mogelijkheid is de vis met ui en diverse kruiden (bijvoorbeeld tijm, dille) in ingevette folie te wikkelen en in de oven of magnetron gaar te maken.
- ◆ Een pan met een anti-aanbaklaag is geschikt om gerechten in te bakken zonder of met weinig vet.
- ◆ De magnetron is een apparaat waarin zonder toevoeging van vet gekookt kan worden.
- ◆ Door gebruik te maken van de grill of barbecue kunt u vlees, vis, kip en dergelijke uitstekend bereiden zonder dat u veel vet nodig heeft. Bovendien smelt het vet uit het voedingsmiddel en wordt niet meer gebruikt. Door kip te grillen en daarna het vel eraf te halen, zet u een gerecht op tafel dat weinig vet bevat. Het vet zit namelijk onder het vel van de kip. Recepten voor grill of barbecue vindt u in de meeste kookboeken.

Er zijn natuurlijk gerechten waarvoor bij de bereiding vet noodzakelijk blijft. Bij de keuze van het soort vet kunt u dan gebruik maken van producten met onverzadigd vet. bijvoorbeeld

- ◆ vlees of vis bakken in olie, dieetmargarine of dieet-bak- en braadvet;
- ◆ patates frites bakken in zonnebloemolie of frituurvet met onverzadigd vet;
- ◆ koekjes of gebak maken met dieetmargarine.

Uit eten of een feestje

Thuis geeft het rekening houden met het dieet meestal weinig problemen, maar hoe moet dat buitenshuis? Gaat u maar enkele malen per jaar uit eten, dan is het niet echt nodig met uw dieet rekening te houden. Gaat u vaker uit eten of heeft u regelmatig een feest, dan is het wel verstandig te letten op wat u eet. Ook in een restaurant of op een feestje kunt u het dieet in praktijk brengen. In het begin zult u het misschien wat moeilijk vinden, maar met uw kennis van vette en minder vette voedingsmiddelen kunt u ook dan de juiste keuze maken.

De volgende tips helpen u op weg.

Uit eten

Voorgerechten

Kies voorgerechten die weinig (verzadigd) vet leveren zoals bouillon, ongebonden soep, vis, mager vlees, fruit of rauwkost. Veel vet bevatten de sausen bij de gerechten of de toevoegingen aan soepen zoals room en kaas.

Hoofdgerechten

Maak een keuze uit de gerechten die weinig vet zijn zoals magere, vleessoorten (bijvoorbeeld biefstuk, varkenshaas of kalfsoester), vis (bijvoorbeeld zalm of forel), kip, kalkoen of wild. Gegrilleerd vlees en vis hebben tijdens de bereiding vet verloren, gepaneerd vlees en vis hebben juist bij de bereiding extra vet opgenomen.

Groente zonder saus, rauwkost, gekookte aardappelen, rijst en macaroni bevatten geen vet. Gebruik ze volop.

De jus en de sausen leveren vaak veel vet, met name verzadigd vet. Voor het maken van sausen en het bakken van vlees en dergelijke wordt in de horeca nog steeds vaak roomboter gebruikt. Vraag aan de ober of aan uw gastheer/- vrouw of de jus en de sausen apart geserveerd kunnen worden. U kunt dan zelf bepalen hoeveel u ervan wilt gebruiken.

Nagerechten

Hiervoor geldt hetzelfde. Weinig of geen vet bevatten fruit, vruchtenvlaai en sorbetijs.

Vraag of de slagroom apart geserveerd kan worden. Dan kunt u zelf beslissen hoeveel u eventueel wilt gebruiken.

Feestje

Valt er iets te vieren, dan is het ook belangrijk dat er iets gezelligs te eten en te drinken is. Er is volop keus in hapjes en snacks die minder vet zijn. Door de hoeveelheid vet en verzadigd vet van verschillende lekkernijen met elkaar te vergelijken, kunt u zelf een keuze maken.

	vet in grammen	verzadigd vet in grammen
Koek en gebak		
1 stukje vruchtenvlaai	2	1
1 stroopwafel	5	2
1 gevulde koek	14	4
1 moorkop	16	8
Knabbels		
5 zoute stokjes	0	0
1 eetlepel Japanse mix	1	0
1 schaalpje wokkels	4	2
1 stuk kroepoek	7	2
1 eetlepel gemengde noten	11	2
1 klein zakje chips	11	5
Snacks en hapjes		
toostje met krab	0	0
toostje met filet americain	1	0
opgerolde plakjes kalkoenham met augurk	1	0
blokje 30+ kaas met druif	2	1
puntje roggebrood met magere smeerkaas en bieslook	2	1
toostje met selderijssalade	3	1
tomaat of komkommer gevuld met groentespread	3	0
blokje goudse volvette kaas	3	2
mini-loempia	4	2
bitterbal	4	2
toostje met boursin	4	3
1 stukje worst	5	2
kaassoetje	6	4
huzarenslaatje	16	3
3 stokjes saté met saus	20	5

Veel gestelde vragen

Er zijn allerlei preparaten verkrijgbaar die cholesterolverlagend zouden werken. Enkele voorbeelden: capsules met knoflook, lecithinepoeder, vitamine E en tarwekiemolie. Helpen deze middelen?

Van geen enkel preparaat is wetenschappelijk aangetoond dat het cholesterolverlagend werkt.

Is het aan te raden om visoliecapsules in te nemen?

Het is gebleken dat het regelmatig eten van vis bijdraagt aan het voorkomen van hart- en vaatziekten. Voor zover nu bekend is, is het verstandig om één á twee maal per week vis te eten in plaats van vlees. Over het nut van het slikken van visoliecapsules en de gevolgen op lange termijn is nog te weinig bekend om een advies te kunnen geven.

Verlagen haverzemelen het cholesterolgehalte in het bloed?

Voor zover nu bekend hebben haverzemelen onder bepaalde voorwaarden een cholesterolverlagend effect. Dit is alleen het geval wanneer haverzemelen in zeer grote hoeveelheden (30 tot 60 gram per dag) gegeten worden. Verondersteld wordt bovendien dat niet de haverzemelen zelf het cholesterolverlagend effect veroorzaken, maar het feit dat haverzemelen de plaats innemen van vetrijke produkten. Indien u gevarieerd eet en niet teveel verzadigd vet gebruikt, is het gebruik van haverzemelen niet nodig.

Heeft koffie invloed op het cholesterolgehalte in het bloed?

Uit enkele onderzoeken blijkt dat filterkoffie het cholesterolgehalte in het bloed niet verhoogt. Een normaal gebruik van 4-6 koppen per dag heeft geen invloed. Echter, 'kookkoffie' ofwel percolatorkoffie verhoogt wel het cholesterolgehalte. Het gebruik van 'kookkoffie' ofwel percolatorkoffie wordt dan ook afgeraden.

Verhoogt onverzadigd vet de kans op het krijgen van kanker?

Wetenschappelijk is niet aangetoond dat er een verband bestaat tussen het gebruik van onverzadigd vet en kanker. Wel is bekend dat met het gebruik van te veel vet in de voeding ook de kans op het krijgen van bepaalde soorten kanker toeneemt.

Waar kan ik olie met onverzadigd vet voor gebruiken?

Olie met onverzadigd vet (zoals zonnebloemolie, olijfolie, maïsolie en sojaolie) kunt u gebruiken voor het maken van een dressing voor de sla, voor het bakken van uw vlees of vis, voor het frituren van patates frites en dergelijke. Bij het gebruik van olie voor frituren is het wel van belang dat u de volgende regels in acht neemt: verhit de olie niet hoger dan 180 °C; zeef de olie na ieder gebruik; gebruik de olie maximaal 6 à 7 keer; gooi de olie in zijn geheel weg, vul niet bij; gooi de olie weg wanneer deze er donker en stroperig uitziet en sterk ruikt.

Gaat er onverzadigd vet verloren bij verhitting?

Uit verschillende proeven is gebleken dat bij normaal huishoudelijk gebruik nauwelijks onverzadigd vet verloren gaat. Dit geldt zowel bij bakken als bij frituren.

Zijn speciale eieren gezonder?

Tegenwoordig zijn er allerlei soorten eieren verkrijgbaar, zoals het vier-granen ei, het maïs-ei en het volkoren-ei. Doordat het voer van de kippen veranderd is, bevatten deze eieren iets meer onverzadigd vet dan 'gewone' eieren. Deze hoeveelheid is zo klein dat hij nauwelijks een bijdrage levert. Bovendien bevatten zij dezelfde hoeveelheid cholesterol als gewone eieren. Het advies blijft daarom maximaal 2 á 3 eieren per week te gebruiken.

Heeft zout invloed op het cholesterolgehalte in het bloed?

Zout heeft geen invloed op het cholesterolgehalte. Wel heeft zout bij ruim gebruik invloed op de bloeddruk. Het is bekend dat bij een verhoogde bloeddruk minder zoutgebruik vaak leidt tot verlaging van de bloeddruk. Verhoogde bloeddruk kan de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten vergroten.

Is onverzadigd vet hetzelfde als enkelvoudig en/of meervoudig onverzadigd vet?

Ja. Vet in de voeding bestaat uit twee soorten: verzadigd en onverzadigd vet. Echter, onverzadigd vet bestaat ook weer uit twee soorten en wel: enkelvoudig onverzadigd vet en meervoudig onverzadigd vet. Zowel enkelvoudig als meervoudig onverzadigd vet speelt een belangrijke rol bij het verminderen van het risico op hart- en vaatziekten.

Tegenwoordig wordt ook wel gesproken over transvetzuren. Wat zijn dat?

Transvetzuren kunnen een bestanddeel van vet zijn. Van nature komen transvetzuren in een kleine hoeveelheid voor in melk en vlees. Daarnaast vinden we ze in ruime hoeveelheden in plantaardige 'harde' margarines en sommige soorten plantaardig frituurvet. De transvetzuren in deze margarines en frituurvetten ontstaan in de fabriek. Bij het maken van deze produkten wordt olie gebruikt. Om de vaste vorm van margarine of frituurvet aan te nemen moet de olie van vloeibare olie naar vast vet worden omgezet. Dit proces heet het harden van vet. Tijdens dit proces ontstaan transvetzuren. Voor zover tot nu toe bekend verhogen transvetzuren evenals verzadigd vet het ongunstige cholesterol in het bloed.

Meer informatie

De diëtist

Veel mensen denken dat dieet houden moeilijk is en dat veel voedingsmiddelen verboden zijn. Zoals u in deze brochure heeft kunnen lezen, is er veel meer mogelijk dan u in eerste instantie zou denken.

De diëtist kan u prima helpen bij de samenstelling van uw dieet. Bent u nog niet bij een diëtist geweest, praat hier dan eens over met uw huisarts of specialist. Bij een diëtist kunt u voor een persoonlijk dieetadvies namelijk alleen terecht met een verwijfsbrief van de huisarts of specialist.

De diëtist kan u duidelijk uitleggen hoe u ondanks uw dieet lekker, gezond en gevarieerd kunt eten. Bent u lid van de Kruisvereniging, dan kunt u daar een afspraak maken. Er zijn ook diëtisten die een eigen praktijk hebben. Voor adressen en telefoonnummers kunt u de Gouden Gids raadplegen of de Nederlandse Vereniging van Diëtisten bellen. Bent u onder behandeling van een specialist, dan zal deze u waarschijnlijk doorverwijzen naar de diëtist in het ziekenhuis.

Schriftelijke informatie

Lekker eten, maar zonder al te veel vet.

Brochure nr 102 van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding (gratis), met enkele praktische tips zoals koken met minder vet.

Goede voeding voor uw hart.

Brochure nr 151 van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding, met beknopte algemene informatie over gezonde voeding ter preventie van hart- en vaatziekten.

Eet smakelijk en gezond.

Brochure van de Nederlandse Hartstichting (gratis), een boekje vol gezellige recepten en wetenswaardigheden over gezonde voeding.

Adressen

Voor het bestellen van brochures een briefkaart sturen naar:

Voorlichtingsbureau voor de Voeding

postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefonisch kunt u vragen over voeding stellen via de Voedingstelefoon: 070 - 3 510 810 van 12.00 uur tot 16.00 uur

Voor het bestellen van brochures een briefkaart sturen naar:

Nederlandse Hartstichting

Postbus 300

2501 CH Den Haag

Telefonisch kunt u vragen stellen via de informatielijn: 06-0650 op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur

Voor adressen van zelfstandig gevestigde diëtisten in Nederland kunt u schrijven of bellen naar:

[Nederlandse Vereniging van Diëtisten](#)

Boterstraat 1A

5341 GH Oss

Telefoon: 04120-24543

[Startpagina Voeding](#)

[Voeding](#)

[Voedingscentrum](#)

Deze brochure kwam tot stand met medewerking van: Myriam van Zandvoort, inhoud



Nederlandse hartstichting vrienden van de hartstichting



Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Wim Zaat, vormgeving