

# Voedingsadvies bij te hoog cholesterol

(MVC-307, uitgave november 2006)

## Inleiding

Bij u is een te hoog cholesterolgehalte (hyperlipidemie) in uw bloed vastgesteld. In deze folder leest u welke algemene voedingsadviezen voor u van toepassing zijn.

## Algemene voedingsadviezen

- Gebruik dieethylvarine (minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram) op brood
- Gebruik een vloeibaar bak-en-braad product of olie om te bakken en/of braden
- Gebruik vloeibaar frituurvet of olie om te frituren
- Gebruik magere of halfvolle melkproducten tot maximaal een halve liter per dag
- Gebruik maximaal één boterhambelegging kaas per dag
- Gebruik twee maal per week vis waarvan minimaal één keer vette vis (zalm, haring, makreel)
- Gebruik mager vlees en magere vleeswaren
- Gebruik twee maal daags een portie fruit
- Gebruik een ruime portie groente

## Diëtist

Bovengenoemde algemene adviezen geven u slechts een globale indruk. Een diëtist kan u helpen uw individuele voedingspatroon aan te passen. De diëtbehandeltijd bij hyperlipidemie bedraagt vijf uur. De zorgverzekeraar vergoedt in de meeste gevallen vier uur diëtadvisering per jaar.

U kunt met een schriftelijke verwijzing van uw huisarts of specialist terecht bij een diëtist van de thuiszorgorganisatie of een zelfstandig gevestigde diëtist (raadpleeg de Gouden Gids). Wij raden u aan van deze mogelijkheid gebruik te maken.

## Meer informatie

Voor verdere informatie over het dieet bij hyperlipidemie kunt u de brochure 'Te hoog cholesterol' van de Nederlandse Hartstichting bestellen. Belt u daarvoor de informatielijn van de Nederlandse Hartstichting 0900 3000 300 (lokaal tarief) of ga naar [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl).

De brochure is ook te verkrijgen bij bureau Patiëntenvoorlichting van het Jeroen Bosch Ziekenhuis locatie Carolus en Groot Ziekengasthuis, en bij het MultiVasC locatie Carolus en Groot Ziekengasthuis.

Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis  
2005  
[www.jeroenboschziekenhuis.nl](http://www.jeroenboschziekenhuis.nl)