

Cholesterol- beperkt dieet



Meander Medisch Centrum
Afdeling Diëtetiek

O locatie Amersfoort Elisabeth
telefoonnummer:

O locatie Amersfoort Lichtenberg
telefoonnummer:

O locatie Baarn
telefoonnummer:

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: _____

Datum: _____

Diëtist: _____

Oproepnummer: _____

Specialist: _____

Inleiding

Er is bij u een te hoog cholesterolgehalte in uw bloed gemeten. Met een dieet en eventueel medicijnen kan het cholesterolgehalte verlaagd worden.

Cholesterol is een vetachtige stof, die ons lichaam nodig heeft en zelf aanmaakt. Het komt ook in onze voeding voor. Te veel cholesterol in het bloed verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

Hoe kunt u uw cholesterolgehalte verlagen?

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

2. Beperk de hoeveelheid cholesterol in uw voeding.

Daarnaast is een goed gewicht en lichaamsbeweging gunstig voor het cholesterolgehalte.

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

Er bestaan verschillende soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet.

Verzadigd vet kan een oorzaak zijn van een verhoogd cholesterolgehalte van het bloed. Het komt vooral voor in dierlijke producten zoals vet vlees, roomboter en volle melk. Koek, gebak, chocolade en kokos bevatten ook veel verzadigd vet.

Onverzadigd vet kan het cholesterolgehalte van het bloed verlagen. Het komt vooral voor in plantaardige oliën (b.v. zonnebloemolie), dieetmargarine, vette vis en noten.

Kies bij voorkeur:

voedingsmiddelen die minder (verzadigd) vet bevatten
een vetarme bereidingswijze

2. Beperk de hoeveelheid cholesterol in uw voeding

Eidooier, orgaanvlees (lever, nier) en garnalen bevatten veel cholesterol.

Aan te raden

Brood

Volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood, knäckebröd, (volkoren) beschuit, witbrood, ontbijtgranen.

Margarine

Dieetmargarine, dieethylvarine.

Kaas

Hüttenkäse/cottage cheese, Zwitserse strooikaas, magere smeerkaas, 20+ en 30+ kaas, light kaas, 40+ kaas (b.v. Edammer), Parmezaanse kaas. Kaasproduct 48+ met onver- zadigd vet (b.v. Becel Goud, Trenta).

Vleeswaren

Achterham, filet americain, fricandeau, kalkoenham, kipfilet, magere rol-lade, rookvlees, rosbief, casselerrib, gekookte tong. Light vleeswaar (b.v. Linera smeerpaté, Stegeman light worst).

Zoet beleg

Appelstroop, fruit, jam, honing, vruchtenhagel.

Overig broodbeleg

Rauwkost, pindakaas, sandwichspread.

Hartige versnaperingen

Rauwkost met magere dip- saus, zoetzure groente, Japanse mix, zoute biscuit, zoute stokjes, chips, kroepoek, studentenhaver, noten, pinda's, zonnebloem- pitten.

Dranken

Water, mineraalwater, thee, gewone koffie (zie ook koffiemelk), vruchtensap groentesap, tomatensap, frisdrank, limonade. Met mate: alcoholische drank.

Ei

Wit van ei.
Max. 2 à 3 eieren per week.

Melkproducten

Magere en halfvolle melkproducten, karnemelk, kwartvolle melk, hangop.

Af te raden

Brood

Luxe broodjes, cream- cracker, croissant, koffiebroodje, krentenbol.

Margarine

Boter, roomboter, kruiden- boter.

Kaas

Alle 48+ en 60+ kaassoorten, roomkaas, volvette kaas, volvette smeerkaas, buiten- landse kaassoorten (b.v. brie, camembert), roomkwark, geiten/ schapenkaas.

Vleeswaren

Bacon, cervelaatworst, cornedbeef, gebraden gehakt, leverpastei, (smeer)lever- worst, ontbijtspek, pâté, salami, schouderham, rauwe ham, worst (alle soorten), zure zult.

Zoet beleg

Chocoladepasta, -hagel of -vlokken, kokosbrood.

Overig beleg

Kant-en-klare salades zoals vlees-, ei- en sellerie- salade.

Hartige versnaperingen

Bladerdeegzoutjes, borrel- worstjes, volvette kaas, roomkaas, worst, patat frites, bamibal, bitterbal, kroket, kipnuggets, broodje hamburger, huza- renslaatje, salade met mayonaise, saté met saus, saucijzenbroodje, worstenbroodje, loempia, minipizza, rookworst.

Dranken

Advocaat.

Ei

Meer dan 3 eieren per week.

Melkproducten

Volle melkproducten, room- yoghurt/kwark, milkshake, roompudding, chipolatapudding, chocolademousse.

Aan te raden

Koffiemelk

Halfvolle koffiemelk, halfvolle koffiemelk met onverzadigd vet.

Soep

Ontvette bouillon, heldere soep bereid met ontvette bouillon, heldere soep uit pakje, crèmesoep uit pakje, minestrone-soep.

Vlees

Bieflap, biefstuk, ossehaas, poelet, magere runderlap, runderrollade, rosbeef, rundergehakt, rundervink, tartaar, fricandeau, haas- karbonade, hamlap, varkens- oester, ongepaneerde schnitzel, ribkarbonade, varkens- rollade, varkens- filet, varkenshaas, magere varkenslap.

Vis

Ansjovis, bot, forel, haring, kabeljauw, krab, kreeft, makreel, mosselen, schol, tong, tonijn, wijting, zalm.

Gevogelte en wild

Kip/kalkoen zonder vel, kipfilet, kalkoenfilet, kiprollade, kalkoenrollade, alle soorten wild.

Vleesvervanging

Tahoe, tempeh, Quorn, peulvruchten, sojabrokjes, vegetarische gehakt-mix.

Vetten en oliën

Met mate: alle soorten olie, dieetmargarine, dieet bak-en-braadvet (uit pakje of vloeibaar), margarine, frituurvet/margarine/ bak-en-braad met max. 40 g verzadigd vet per 100 g.

Jus / saus

Barbecuesaus en andere rode sauzen, dressing zonder olie, slasaus met 10% olie, ketjap, magere of ontvette jus, saus bereid zonder vet, helder gebonden smoor- saus, tomatenketchup, fritessaus, halvanaise, slasaus met 25% olie, slasaus met yoghurt, satésaus, cocktailsaus.

Af te raden

Koffiemelk

Volle koffiemelk, koffieroom, slagroom, koffiemoes.

Soep

Vette bouillon, crèmesoep uit blik, soep met room, erwtensoep met worst of spek.

Vlees

Braadworst, gepaneerd vlees, hacheevlees, klapstuk, riblap, sukadelap, doorregen runderlap, orgaanvlees, half-om-half gehakt, gepaneerd vlees, krabbetjes, rookworst, saucijzen, schouderkarbonade, slavink, spek-lap, doorregen varkenslap, verse worst, vleeschijf, orgaanvlees.

Vis

Garnalen, hom en kuit, inktvis, lekkerbekje, paling, sardientjes, visstick, kant-en-klare vissalade, visconserven in olie of roomsaus.

Gevogelte en wild

Kip met vel, orgaanvlees zoals kippelevertjes, soepkip, tam konijn, tamme eend.

Vleesvervanging

Gepaneerde vegetarische burger of schnitzel, kaasschnitzel.

Vetten en oliën

Roomboter, Braderije, hard bak-en-braadvet, margarine/frituurvet met meer dan 40 g verzadigd vet per 100 g, reuzel, spekvet.

Jus / saus

Crème fraîche, dressing met olie, mayonaise, room- en crèmesaus, saus op basis van een roux, slasaus met 50% olie, romige smoorsaus, vette jus, zure room.

Aan te raden

Aardappelen

Gekookte aardappelen, aardappelpuree, (volkoren) macaroni, mie/miehoen, (zilvervlies) rijst, peul- vruchten.

Gebakken aardappelen, patat frites (zie aan te raden soorten vet/olie).

Groenten

Gekookte groente.

Gestoofde of roergebakken groente (zie aan te raden soorten vet/olie).

Rauwkost, evt. met magere dressing (zie sausen).

Nagerechten

Sorbetijs, waterijs.

Zie ook melkproducten en fruit.

Fruit

Alle soorten.

Zoete versnaperingen

Drop, kauwgom, pepermunt, zuurtje, toffee, biscuit, eierkoek, kaneelbeschuitje, koekje (allerhande), ont- bijtkoek, rijstwafel, speculaas, tussendoorbiscuit (b.v. Evergreen).

Vruchtenvlaai, appeltaart, rijstevlaai, oliebol, appelbeignet.

Af te raden

Aardappelen

Aardappelkroketjes, kant-en-klaar maaltijden.

Groenten

Groente à la crème.

Nagerechten

Consumptieijs, roomijs, ijs met chocolade.

Fruit

Fruitsalade met room.

Zoete versnaperingen

Bonbons, candybar (b.v. Mars), chocolade, chocolade met noten, bladerdeegkoekje, cake, gevulde koek, kokos-koek, rondo, roomboterkoekje, sprits, stroopwafel, amandelbroodje, gebak met crème-au-beurre, kwarktaart, moorkop, slagroomgebak.

Adviezen bij de bereiding van de maaltijden

Warme maaltijd

Vette ingrediënten uit een recept kunt u vervangen door een minder vette variant, b.v. crème fraîche door magere kwark.

Gebruik niet meer dan 100 g vlees, vis of kip per persoon.

Om vlees te bakken heeft u 1 eetlepel margarine of olie per persoon nodig.

Gebruik een anti-aanbakpan of grill.

Vetarme bereiding in de oven: met kruiden in folie/braadzak.

Voeg geen boter e.d. toe na bereiding; stampot bijvoorbeeld kunt u op smaak maken met magere bouillon, ontvette jus of een scheutje halfvolle melk.

Broodmaaltijd

Besmeer brood dun (margarine weglaten is af te raden want dan mist u belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine A en D). Gebruik dun kaas/vleesbeleg op brood. Neem eens groente of fruit op brood.

Informatie op de verpakking

Vaak staat op de verpakking van een product aangegeven hoeveel vet het bevat. Als u deze informatie van soort- gelijke producten met elkaar vergelijkt, kunt u het minst vette product kiezen.

Bijvoorbeeld:

100 g mayonaise bevat 81 g vet

100 g fritessaus (met 35% olie) bevat 36 g vet.

De minst vette soort is fritessaus.

'Halva/halfvol' geeft aan dat het product de helft minder vet bevat dan een vergelijkbaar vol product. Een voorbeeld:

2 scheutjes halvamel bevatten samen evenveel vet als 1 scheutje gewone koffiemelk.