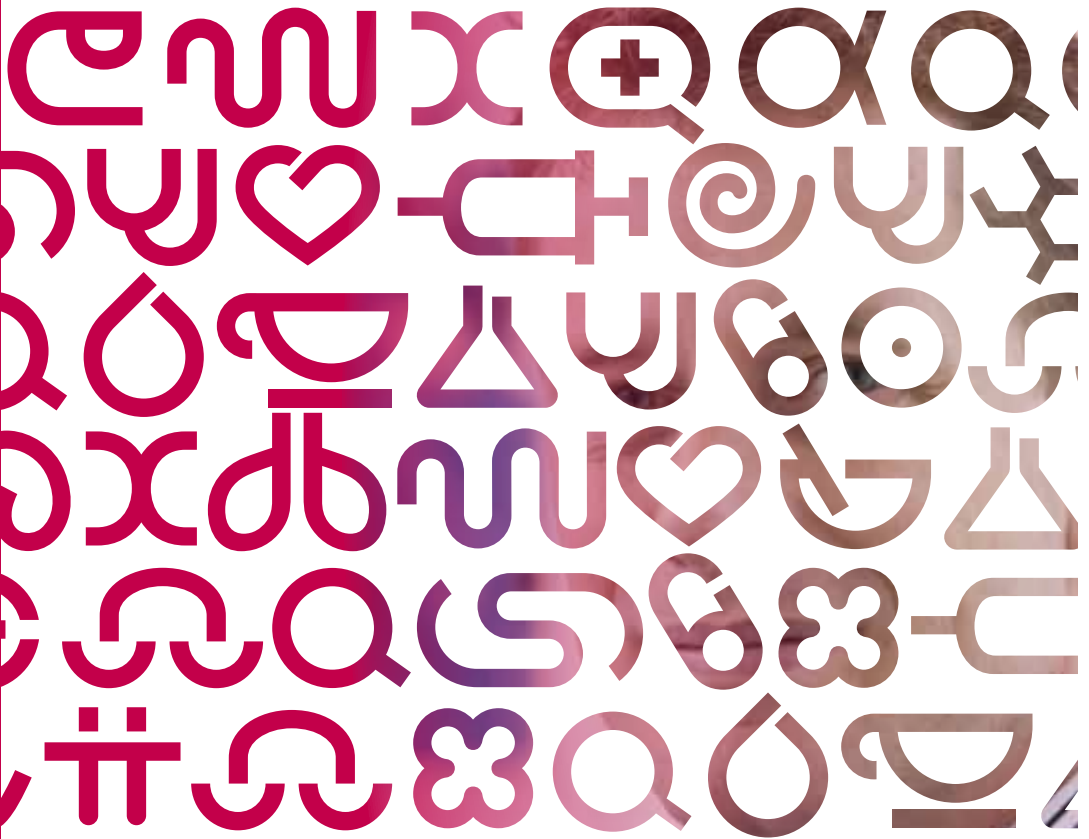


DIËTETIEK

# Voedingsadvies bij een verhoogd cholesterolgehalte

ADVIES



# Richtlijn bij voedingsadvies bij verhoogd cholesterolgehalte

In uw bloed is een verhoogd cholesterolgehalte vastgesteld. Een ander woord hiervoor is hypercholesterolemie. Een te hoog cholesterolgehalte vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Het is dus belangrijk dat het cholesterolgehalte omlaag gebracht wordt. U kunt hier zelf aan bijdragen door middel van aanpassingen in de voeding.

## Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof in het bloed. Het lichaam heeft cholesterol nodig als bouwstof voor hormonen en lichaamscellen. Zonder cholesterol kan het lichaam niet goed functioneren. Het meeste cholesterol maakt het lichaam zelf in de lever. Het lichaam maakt normaal gesproken precies genoeg cholesterol om goed te functioneren. Een klein deel wordt uit de voeding opgenomen. Teveel cholesterol in het bloed is schadelijk. Op lange termijn leidt dit tot dichtslibben van slagaders. Hierdoor krijgen belangrijke organen, zoals bijvoorbeeld hersenen of hart, te weinig bloed of helemaal geen bloed meer. Een hartinfarct, beroerte of andere vaatziekte kan het gevolg zijn.

Er zijn verschillende oorzaken voor een te hoog cholesterolgehalte in het bloed:

- het eten van veel verzadigd vet
- het eten van veel cholesterolrijke voedingsmiddelen
- overgewicht
- erfelijke aanleg
- overige als diabetes mellitus (suikerziekte), langzaam werkende schildklier, gebruik van bepaalde medicijnen

## Vet

Vet hebben we nodig voor de levering van brandstof en belangrijke vitamines. Het is belangrijk te letten op de hoeveelheid vet in de dagelijkse voeding. Teveel vet leidt tot gewichtstoename. Overgewicht vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Bovendien maakt het lichaam soms meer cholesterol aan als er veel [verzadigd] vet gegeten wordt. We onderscheiden twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet.

## Verzadigd vet

Verzadigd vet vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet zit bijvoorbeeld in roomboter, margarine in een wikkel, vet vlees, vette vleeswaren, volle melk en melkproducten, volvette kaas, koekjes, chocolade, gebak en veel hartige hapjes. Kies voor minder vette soorten zoals halfvolle en magere melk in plaats van volle melk, 30+ kaas in plaats van volvette (48+) kaas, mager vlees en magere vleeswaren in plaats van vet vlees en vette vleeswaren.

## Onverzadigd vet

Onverzadigd vet vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet zit vooral in diverse soorten olie, vloeibaar of dieet bak- en braadvet, dieetmargarine, dieethalvarine, noten en vette vis. Kies zoveel mogelijk voedingsmiddelen met onverzadigd vet in plaats van voedingsmiddelen met verzadigd vet. Neem in plaats van roomboter en gewone margarine dieetmargarine of dieethalvarine. De toevoeging "dieet" betekent dat het soort vet gunstig is. Het betekent niet dat het voedingsmiddel minder vet bevat! Het onverzadigde vet in vis blijkt zelfs extra gunstig te werken tegen hart- en vaatziekten. Het advies is dan ook: eet minimaal tweemaal per week vis, waarvan tenminste eenmaal vette vis (haring, bokking, makreel, zalm, sprot, paling).

## Zichtbaar en onzichtbaar vet

Bij sommige voedingsmiddelen is goed zichtbaar of het vet is of niet, zoals bij boter, speklapje, rauwe ham en leverkaas. Andere voedingsmiddelen zijn wel vet, maar dit kun je niet zo zien. Voorbeelden zijn gebak, koek, snacks, melkproducten en kaas.

## Cholesterolrijke voedingsmiddelen

Het cholesterolgehalte van het bloed wordt vanuit de voeding vooral beïnvloed door de consumptie van verzadigd vet, maar ook het gebruik van cholesterolrijke voedingsmiddelen kan het cholesterolgehalte verhogen. Deze invloed is minder sterk dan die van verzadigd vet. De belangrijkste voedingsadviezen hierbij zijn:

- maximaal 3 eieren per week
- wees matig met orgaanvlees zoals lever, niertjes en vleeswaren die hiervan zijn gemaakt. Gebruik maximaal 1 x per 2 weken 100 g
- gebruik maximaal 1 x per 2 weken een portie garnalen, paling of schelvislever
- vermijd het gebruik van volle zuivelproducten, volvette kaas en roomboter

## Boodschappen doen: een gezonde keuze

Door de informatie op etiketten van producten te vergelijken, kunt u een gezonde keuze maken. Vaak wordt op het etiket de voedingswaarde van een product vermeld. Ook de totale hoeveelheid vet en de ver-

schillende soorten vet in het product kunnen op de verpakking staan. Meestal wordt de voedingswaarde per 100 g aangegeven. De meest gekochte dagelijkse producten die vet bevatten, vindt u in deze brochure verdeeld in groepen. In elke groep wordt aangegeven welke producten de voorkeur hebben, welke met mate gebruikt kunnen worden en welke bij uitzondering.

Als u bovenstaande etiketten vergelijkt, ziet u dat zonnebloem-halvarine de helft minder vet en dus calorieën bevat dan margarine. Bovendien bevat deze halvarine naar verhouding ook meer onverzadigd vet. In dit geval is de zonnebloemhalvarine een betere keuze dan de margarine.

### Brood(jes) en graanproducten

Veel verzadigd vet komt voor in luxe broodjes van de bakker of croissanterie. Bruin en volkorenbrood zijn een betere keuze, omdat zij minder vet en meer voedingsvezels bevatten.

**Margarine** 250 g e

Bevat 80% oliën en vetten, waarvan 50% onverzadigd

<b>Ingrediënten:</b>	<b>Voedingswaarde per 100 g:</b>
plantaardige oliën en vetten, water, droge melk-bestanddelen, zout (1,2%), emulgator E322, E471, aroma's, kleurstof E160a, conserveermiddel E202, voedingszuur E330, vitamine A en D.	energie 2970 kJ (725 kcal)
E = door E.G. goedgekeurde hulpstof	eiwit 0,2 g
	koohydraten 0,2 g
	waarvan suikers 0,2 g
	vet <b>80 g</b>
	waarvan:
	- verzadigd <b>32 g</b>
	- trans 1 g
	- enkelvoudig onverzadigd 23 g
	- meervoudig onverzadigd 24 g
	- cholesterol 2 mg
	voedingsvezel 0 g
	natrium 0,46 g

Koel bewaren  
Ten minste houdbaar tot: zie zijkant



**Zonnebloem Halvarine** 500 g e

met 70% zonnebloemolie  
bevat gegarandeerd 45-50% linolzuur

<b>Ingrediënten:</b>	<b>Voedingswaarde per 100 g:</b>
water, plantaardige oliën en vetten (w.v. 70% zonnebloemolie), gelatine, zout (0,9%), emulgator E471-E476, aroma's, kleurstof E160a, conserveermiddel E202, voedingszuur E330, vitamine A en D.	energie 1500 kJ (365 kcal)
E = door E.G. goedgekeurde hulpstof	eiwit 0,8 g
	koohydraten 0,4 g
	waarvan suikers 0 g
	vet <b>40 g</b>
	waarvan:
	- verzadigd <b>10 g</b>
	- trans 1 g
	- enkelvoudig onverzadigd 9 g
	- meervoudig onverzadigd 20 g
	- cholesterol 1 mg
	voedingsvezel 0 g
	natrium 0,35 g

Koel bewaren  
Ten minste houdbaar tot: zie deksel



Figuur 1: etiketten margarine/dieethalvarine

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Krentenbrood met spijs	Rozijnenbrood	Wit-/bruin/-volkoren brood
Croissant	Luxe brood(je)	Turks-/ciabattabrood
Cream cracker	Knäckebröd/ Sanovite	Matze/rijstewafel
Koffiebroodje	Puddingbroodje	Kadetje/pistoletje
Pain-au-chocolat	Suikerbrood	Gemberbroodje
Berliner bol/donut	Kaneelbolus	Kaiserbroodje
Pizzabroodje/quiche	Muesli-/ notenbrood	Rogge-/maïsbrood
Ham-/kaascroissant	Stokbroodje brie	Stokbroodje kaas/tomaat
Saucijzenbroodje	Worstenbroodje	Bapao/pitabroodje met ham
	Krokante muesli/ haverhout/ Brinta met melk/yoghurt	Muesli/cornflakes met melk/yoghurt

### Boter, margarine, halvarine en bak-en-braadproducten

(Room)boter bevat veel verzadigd vet. Het gebruik hiervan kan beter beperkt worden.

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Roomboter (80% vet)	Halfvolle roomboter (40% vet)	Halvarineproduct (20% vet) of dieethalvarine (40% vet)
Margarine (80% vet, wikkel)	Margarine (80% vet, kuipje)	Vloeibare margarine (80% vet) of olie
Margarine (80% vet)	Margarine met olijfolie (80% vet)	Dieetmargarine (70% vet)
Halvarine (40% vet)	Dieethalvarine (40% vet) of halvarine met olijfolie (40% vet)	Dieethalvarineproduct (35% vet, 60-65% linolzuur)

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Bak-en-braadvet (in wikkel)	Bak-en-braad- product (in kuipje)	Vloeibaar bak-en- braadproduct of olie
(vast) frituurvet	Vloeibaar plantaardig frituurvet	Vloeibaar dieetfrituurvet of olie

## Kaas

Bij producten als boter, margarine en olie zijn de vetten zichtbaar. In kaas zit onzichtbaar vet. Het vet in kaas is bovendien verzadigd vet. Het vetgehalte wordt uitgedrukt in een plusgetal, bijvoorbeeld 48+. Termen als jong, oud en belegen zeggen niets over het vetgehalte van de kaas, maar over de rijpingstijd.

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Goudse kaas 48+	Kaas 40+	Kaas 30+/20+
Volvette smeerkaas 48+	Smeerkaas 40+	Smeerkaas 30+/20+
Kernhemmer 60+	Camembert 45+	Camembert 30+
Roombrie 60+	Brie 50+	Bressot
Verse roomkaas	Bressot	Hüttenkäse / cottage cheese
Fetakaas (in olie)	Feta- / mozzarellakaas (in water)	Ricotta- / geitenkaas
Geraspte gruyèrekaas	Parmezaanse kaas	Zwitserse strooikaas
Kruidenboter	Zelfgemaakte kruiden (dieet) margarine	Zelfgemaakte kruiden (dieet) halvarine

## Vleeswaren

Bij veel vleeswaren is het vet zichtbaar in de vorm van een vetrandje. Worstsoorten bevatten echter vaak veel onzichtbaar vet. Veel vleeswaren zijn tevens bereid met lever, bijvoorbeeld paté en bevatten dus veel voedingscholesterol. Het is beter deze producten niet te vaak te gebruiken.

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Ontbijtspek / pekelvlees	Bacon	Casselerrib
Katenspek	Katenschinken	Rookvlees
Rauwe ham	Schouderham	Achterham
Salami/chorizo	Filet Americain	Rauwe tartaar
Alle worst- / gehaktsoorten	Magere rollade	Kip- / kalkoen filet
Alle patés	Ossentong	Runder- / varkenslever
Leverkaas	Corned beef	Rosbief, fricandeau

### Overig broodbeleg

Het is beter niet alle sneden brood te beleggen met kaas en vleeswaren. Door te kiezen voor ander broodbeleg neemt u minder (verzadigd) vet. Notenpasta's en pindakaas bevatten wel veel vet, maar weinig verzadigd vet. Zij zijn dus geschikt als broodbeleg. Wees matig met chocoladepasta, chocoladehagel en kokosbrood. U kunt beter kiezen voor groenten- of sandwichspread, (halva)jam, honing, (appel)stroop of vruchtenhagel. Andere voorbeelden van geschikt broodbeleg zijn plakjes appel, banaan, tomaat, komkommer en rettich.

### Melk en melkproducten

Zuivelproducten bevatten onzichtbaar vet. Het vet in melk en melkproducten is verzadigd vet. Veel desserts worden bovendien bereid met room en eieren. Gebruik deze bij uitzondering.

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Volle melk /	Halfvolle melk	Magere melk/boerenmelk
Volle chocolademelk	karnemelk	Magere of light chocolademelk
Volle (vruchten)yoghurt/ biogarde	Halfvolle chocolademelk	Magere (vruchten) yoghurt/ biogarde
Roomyoghurt	Halfvolle (vruchten) yoghurt/ biogarde	Magere drinkyoghurt
Volle pap/vla	Halfvolle vanille-yoghurt	Magere pap/vla
Volle kwark / roomkwark	Halfvolle pap/vla	Magere kwark
Roompudding/ bavarois	Halfvolle kwark / Umer	Pudding van magere melk
Chocolade- / vanillemousse	Pudding met vruchtensaus	Luchtige (vanille) vla/kwark
Slagroom	Chocolade- / vanillepudding	Opgeklopte melk
	Slankroom	

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Crème fraîche	Zure room / bindroom voor saus	Koffiemelk (product)
Roomijs (Vruchten) Koffieroom (20% vet)	yoghurtijs Koffiemelk (10% vet)	Waterijs/ sorbetijs Koffiemelkproduct (4% vet, 60-65% linolzuur)
Volle koffiemelk	Halfvolle koffiemelk	Magere koffiemelk Koffiemelkpoeder /
Gecondenseerde creamer	Instant magere melk	melkpoeder

### Vlees en gevogelte

In mager vlees en kip zonder vel zit weinig verzadigd vet. Kies daarom bewust voor de minder vette vleessoorten. Wees matig met orgaanvlees zoals niertjes en lever, omdat deze veel cholesterol bevatten.

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Doorregen runderlap Hamburger	Rib- /sucadelap Hamburger voor oven/grill	Magere runder lap Tartaartje
Schouderkarbonade	Haas- /ribkarbonade	Varkenshaas/ - filet / -oester
Ham- / worstschijf Half-om-half gehakt Slavink	Gepaneerde schnitzel Varkens- /lamsgehakt Blinde vink/rundervink	Ongepaneerde schnitzel Mager runder gehakt Tartaar/bieflap
Braad- /rookworst/ saucijs	Runder- /magere rookworst/rollade	Rosbief / biefstuk
Spekblokjes	Nasi/bamivlees, hachee	Hamblokjes / mager runderpoulet
Speklap / krabbetjes Kip cordon blue Schapenvlees	Schouder- / hamlap Kippenbout (met vel) Lamsvlees	Magere varkens lap Kip- / kalkoenfilet Kalfsvlees

### Vis, schaal- en schelpdieren

Vis is een goede vervanger voor vlees. Vis bevat weinig verzadigd vet en relatief veel onverzadigd vet. Dit is erg gunstig. Het is daarom aan te raden 1 tot 2 keer per week (vette) vis op het menu te zetten. Schaal- en schelpdieren zijn ook geschikt. Wees echter matig met garnalen, omdat deze relatief veel cholesterol bevatten.

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Paling Garnalen	Alle soorten haring Gebakken mosselen	Gekookte kreeft Gekookte mosselen /krab / kreeft
Gebakken vissticks / visschnitzels Gebakken zalm	Lekkerbekje / kibbeling  Verse en gerookte zalm Gebakken forel Sardientjes/ansjovis /tonijn (uit blik in olie) Gebakken schel-/koolvis / schol / tong/ wijting / poon / heilbot	Gekookte kabeljauw  Zalm uit blik Gekookte forel Tonijn / sardientjes (vers of op water uit blik) Gekookte schel-koolvis /schol / tong/ wijting /poon/ heilbot

### Vegetarische vleesvervangers

Steeds meer mensen eten één of meerdere keren per week geen vlees. Bijvoorbeeld omdat ze een bijdrage willen leveren aan het milieu of omdat ze af en toe een keuze willen maken uit het groeiende aanbod vleesvervangers in de winkel. In principe zijn plantaardige producten geschikt voor een voeding bij verhoogd cholesterolgehalte, omdat zij van nature weinig verzadigd vet bevatten. Toch is de ene vleesvervanger beter geschikt dan de andere. Dit kan veroorzaakt worden door de bewerking van de ingrediënten of het relatief hoge vetgehalte. Bovendien nemen gepaneerde vleesvervangers bij de bereiding veel vet op en leveren zo veel energie. Deze vervangers zijn minder geschikt voor mensen die willen afvallen.

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Kant-en-klare vleesvervangers, bijvoorbeeld vegetarische schnitzel of groenteburger (100 g)	Tahoe/tempheh (100 g)	Quornstukjes (100 g)
Gepaneerde vleesvervangers (100 g)	Gare peulvruchten (75 g)	Gedroogde sojabrokjes (30 g)
Kaas, volvet (50 g)	Ei (2 stuks, 100 g) Kaas, 30+ (50 g) Noten (40 gram)	Seitan (75 g) GoodBite (100 g)

## Aardappelen, rijst, pasta's, peulvruchten

Deze voedingsmiddelen worden vaak aangeduid als dikmakers. Dit is echter onterecht. Aardappelen, rijst, pasta's en peulvruchten zijn belangrijke bestanddelen van een gezonde voeding. Zij leveren het lichaam belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten, vezels en B-vitamines. Peulvruchten leveren bovendien ook ijzer. Vooral de jus of saus, die gebruikt wordt, kan veel calorieën en leveren. Ook de bereidingswijze is van invloed.

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Frites gebakken in frituurvet van een blok	Frites gebakken in halfvloeibaar frituurvet	Frites gebakken in vloeibaar frituurvet of olie
Gebakken aardappelen in gewoon bak- en braadvet	Gebakken aardappelen in vloeibaar bak- en braadvet of olie	Gekookte aardappelen
	Aardappelpuree met volle melk of crème fraîche	Aardappelpuree met halfvolle melk
	Witte rijst	Zilvervliesrijst
	Gewone pasta	Volkoren pasta
		Peulvruchten

## Groente en rauwkost

Gebruik bij de bereiding zo weinig mogelijk vet. Wanneer u de groente wilt binden, doe dit dan bij voorkeur met bijvoorbeeld maïzena of allesbinder. Wanneer u een klontje boter wilt toevoegen om het geheel op smaak te brengen, kunt u beter een klein klontje dieethalvarine of –margarine toevoegen dan een klontje roomboter.

## Zoete versnaperingen

Veel tussendoortjes bevatten onzichtbaar vet. Om de hoeveelheid verzadigd vet in de voeding te beperken, kunt u beter kiezen voor de minder vette varianten.

Kies in plaats van	Liever	Of nog beter
Moccataart/crèmegebakje	Rijste-/kruimelvlaai	Vruchtenvlaai
Slagroom-/Monchoutaart	Appeltaart	Kandijkoek
Roomkwarktaart	Magere kwarktaart	Beschuit met kwark en vers fruit
Tompouce	Frou frou	Kermisbiscuit
Slagroomsoes	Oliebol	Krentenbol

<b>Kies in plaats van</b>	<b>Liever</b>	<b>Of nog beter</b>
Amandelbroodje	Stroopwafel	Taai taai
Cake / muffins	Eierkoek	Ontbijtkoek
Kokosmacron	Pindakoek/ speculaas	Notenkoek
Boterkoek	Mueslikoek	Kruidkoek
Gevulde koek	Bastognekoek	Volkoren biscuit
Glacékoek	Evergreen /Liga /Sultana	Kaneelbiscuit
Allerhande koekje	Bokkenpootje	Lange vingers

### Zoutjes, chips en nootjes

Dergelijke tussendoortjes kunnen af en toe best, zolang u er niet te veel van neemt. In het algemeen bevatten de meeste noten en chips veel vet. Noten en pinda's bevatten een beter soort vet dan chips en zoutjes. Met het oog op de totale hoeveelheid vet in de voeding, is het aan te raden te kiezen voor de minder vette alternatieven als u wat extra's wilt nemen.

<b>Kies in plaats van</b>	<b>Liever</b>	<b>Of nog beter</b>
Borrelnootjes	Studentenhaver pinda's	Gedroogde vruchten
Chocoladenoten	Suikernoten	Rozijnen / krenten
Banketbakkerszoutjes	Kroepoek	Japanse zoutjes
Kaasbolletjes / -koekjes	Tucs / Shuttles	Zoute stokjes
Chips	Tortilla chips	Popcorn

## Smakelijke tips voor de broodmaaltijd

- Een dikke snee brood of een dubbele snee brood (dun besmeerd en enkel belegd) maakt een broodmaaltijd naar verhouding minder vet
- Rauwe groenten (bijvoorbeeld komkommer, radijs, tomaat) en fruit (bijvoorbeeld plakjes peer, appel, banaan, kiwi) smaken lekker op brood
- Groentespread en sandwichspread combineren goed op brood met rauwkost
- Maak een broodpizza van twee sneden volkoren brood met een vleestomaat in plakken, oregano, tijm en wat geraspte 30+ kaas en leg dit kort onder de grill

## Smakelijke tips voor de warme maaltijd

De manier waarop u gerechten klaarmaakt, bepaalt de hoeveelheid vet die u nodig hebt. De algemene richtlijn is 1 eetlepel bereidingsvet per portie vlees. Een pan met anti-aanbaklaag is bijvoorbeeld erg geschikt. Laat het vet in de pan voldoende heet worden. Het gerecht neemt dan minder vet op tijdens de bereiding. Bij gebruik van de grill is helemaal geen vet nodig. Een wok (met anti-aanbaklaag) is handig om kleine stukjes vlees, kip of vis en groente te roerbakken. Ook hierbij is slechts een kleine hoeveelheid vet nodig. Een magnetron is zeer geschikt voor het opwarmen van gerechten. U hoeft dan geen extra vet toe te voegen, wat bij gebruik van een pan vaak wel nodig is.

## Smakelijke tips voor een etentje buitenshuis

Gaat u slechts enkele keren per jaar uit eten, dan is het niet echt nodig u heel strikt aan uw dieet te houden. Gaat u regelmatig uit eten, dan is het wel verstandig op te letten wat u eet. Met behulp van uw kennis van vette en minder vette voedingsmiddelen kunt u ook een gezonde keuze maken uit de menukaart. De volgende tips kunnen u hierbij helpen.

- Kies voorgerechten die weinig (verzadigd) vet leveren, bijvoorbeeld bouillon, ongebonden soep, vis, mager vlees, fruit of rauwkost.
- Veel vet wordt verwerkt in de sauzen bij de gerechten en de toevoegingen aan soepen, zoals room en kaas.
- Hoofdgerechten op basis van vis, wild, gevogelte (zonder vel) en minder vette vleessoorten zijn een goede keuze.
- Gegrilleerd vlees en vis hebben tijdens de bereiding vaak vet verloren. Gepaneerde producten hebben tijdens de bereiding vaak juist extra vet opgenomen.
- Andere goede bereidingswijzen zijn roerbakken, stoven en stomen.
- Vraag eventuele sauzen apart. Dan kunt u zelf bepalen hoeveel u er eventueel van wilt gebruiken.
- Indien zonder saus, kunt u ruim gebruik maken van diverse soorten groente, rauwkost, gekookte aardappels, brood, rijst en pastagerechten.

- Kies bijvoorbeeld fruit, sorbetijs of koffie als nagerecht. Vraag of slagroom eventueel apart geserveerd kan worden. U kunt dan zelf bepalen hoeveel u er eventueel van neemt.

## Overgewicht

Als het lichaamsgewicht toeneemt, kan het cholesterolgehalte van het bloed stijgen. Oorzaak hiervan is de verandering in diverse stofwisselingsprocessen in het lichaam. Overgewicht is dus ongunstig voor het cholesterolgehalte.

## Meer informatie

Als u over bovenstaande nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek.



### **St Antonius Ziekenhuis**

Telefoon 088 - 320 30 00  
voorlichting@antoniusziekenhuis.nl  
www.antoniusziekenhuis.nl

### **Spoedeisende Hulp**

088 - 320 33 00

### **Locaties St Antonius Ziekenhuis**

#### **Nieuwegein**

Koekoekslaan 1

#### **Utrecht Oudenrijn**

Van Heuven Goedhartlaan 1

#### **Utrecht Overvecht**

Paranadreef 2

#### **Utrecht Veldhuizen (Kaakchirurgie)**

Van Lawick van Pabstlaan 12  
De Meern

#### **Utrecht Vleuterweide**

Utrechtse Heuvelrug 130-132  
Vleuten

#### **Houten**

Hollandsspoor 5

