



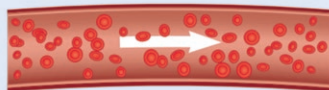
Wat is cholesterol?

Cholesterol is een wasachtige, vetachtige stof die in elke cel van het lichaam voorkomt en een essentieel onderdeel ervan is. Het speelt ook een belangrijke rol bij lichaamsfuncties zoals hormoonproductie en spijsvertering. Cholesterol wordt geproduceerd door de lever en de productie ervan is voldoende om aan de behoeften van het lichaam te voldoen. Er zijn echter ook andere bronnen van cholesterol: dierlijke voedingsmiddelen zoals melk, eieren en vlees. Om overtollige cholesterol te vermijden, raden experts aan om zo min mogelijk voedingscholesterol te eten als onderdeel van een gezond dieet.^{1,2}

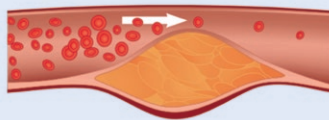
Waarom moet ik mijn cholesterol onder controle houden?

Terwijl HDL-cholesterol bijdraagt aan het verwijderen van overtollige cholesterol, kan LDL-cholesterol daarentegen ophopen op de wanden van je bloedvaten, waardoor er afzettingen ontstaan die een «**ATHEROSCLEROTISCHE PLAQUE**» (of **ATHEROOM**) vormen. Naarmate de plaque dikker wordt, vernauwt de binnenkant van de slagaders, een proces dat atherosclerose wordt genoemd. Dit verstoort de bloedstroom en kan hart-en vaatziekten veroorzaken. Uiteindelijk, wanneer de bloedtoevoer naar het hart of de hersenen wordt geblokkeerd, kan dit pijn op de borst (angina), een hartaanval (myocardinfarct), hartfalen of een beroerte (herseninfarct of CVA) veroorzaken.^{3,4,5}

NORMAAL BLOEDVAT



VORMING VAN DE ATHEROSCLEROTISCHE PLAQUE MET VERNAUWING



ONTSTAAN VAN EEN BLOEDPROPJE DAT KAN LOSLATEN



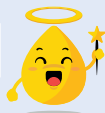
Wat is goede cholesterol en wat is slechte cholesterol?



LDL-CHOLESTEROL

Deze cholesterol wordt soms de “slechte”

cholesterol genoemd. Bij een hoge LDL-cholesterol heb je meer kans op vernauwingen in je slagaders. De LDL-deeltjes hopen zich op in de bloedvaten wat kan leiden tot hart- en vaatziekten.



HDL-CHOLESTEROL

Deze cholesterol wordt “goede” cholesterol genoemd

omdat hij de cholesterol “absorbeert” en terug naar de lever transporteert, waar het verwerkt en uit het lichaam verwijderd wordt⁴. HDL-cholesterol helpt bij het opruimen van de cholesterol in het bloed.

Wat kan ik eten om mijn cholesterol te verlagen?⁶

VOEDINGSMIDDELEN	BIJ VOORKEUR	MET MATE	AF EN TOE EN IN BEPERKTE HOEVEELHEID
Granen	Volkoren	Wit brood, rijst, pasta, koekjes, cornflakes	Gebak, muffins, taarten, croissants
Groenten	Rauwe en gekookte groenten	Aardappelen	Groenten bereid in boter of room
Peulvruchten	Linzen, bonen, tuinbonen, erwten, kikkererwten, soja		
Vruchten	Vers of bevroren fruit	Gedroogd fruit, geleï, confituur, fruit in blik, sorbet, ijs/ijslolly's, vruchtensap	
Suikers en zoetstoffen	Caloriearme zoetstoffen	Sucrose, honing, chocolade, snoepjes	Cake, ijs, fructose, frisdrank
Vlees en vis	Magere en vette vis, gevogelte zonder vel	Mager rund-, lams-, varkens- en kalfsvlees, schaal- en schelpdieren	Sauzen, salami, bacon, varkenskooteletten, hot dogs, orgaanvlees
Zuivelproducten en eieren	Magere melk en yoghurt	Halfvolle melk, magere kaas en andere zuivelproducten, eieren	Volle kaas, room, volle melk en yoghurt
Bakvetten en dressings	Azijn, mosterd, vetarme vinaigrettes	Olijfolie, niet-tropische plantaardige oliën, margarine, saladedressings, mayonaise, ketchup	Transvetten en harde margarine (best te vermijden), palm- en kokosoliën, boter, reuzel, spekvet
Noten/granen		Alles, ongezoeten (behalve kokosnoten)	Kokosnoot
Kookmethodes	Grillen, koken, stomen	Roerbakken, braden	Frituren

Op **My Health Matters** vind je enkele gezonde recepten die je kunnen helpen je cholesterol te verlagen.



Meer informatie op:
www.myhealthmatters.be
of scan de QR-code

SERVIER
moved by you