



BUITENGEWOON



Voeding en familiale hypercholesterolemie

Joëlle Thijssen

Diëtist ETZ

2020





Inhoud

- Gedrag
- Vetten
- Cholesterol
- Vervolg vetten
- Voedingsvezel
- Alcohol
- Adviezen
- Mijn eetmeter





Voeding en lichaamsvetten

- Energie uit vetten, koolhydraten en eiwitten
- Te veel- omgezet als reserves





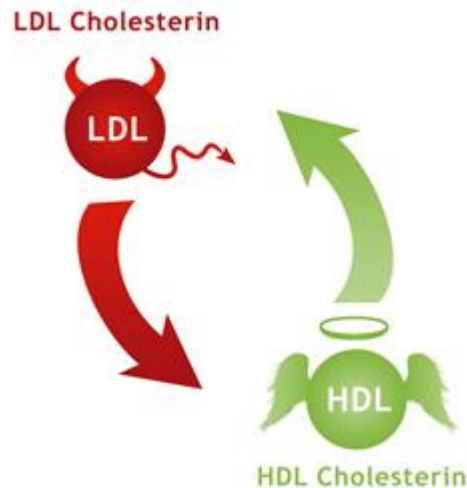
Vetten

Verzadigde Vetten

- LDL (Lage Dichtheid Lipoproteïnen)

Onverzadigde Vetten

- HDL (Hoge Dichtheid Lipoproteïnen)
- Omega 3 vetzuren





Cholesterol

- Vetachtige bouwstof voor lichaamscellen, hormonen en gal
- Verhoogt de kans op hart en vaatziekten:
 - Verhoogd totaal cholesterolgehalte
 - Scheve verhouding tussen LDL- en HDL cholesterol (cholesterolratio)
- De lever maakt het meeste cholesterol zelf aan en zorgt gewoonlijk voor een evenwicht tussen de hoeveelheid cholesterol die de lever maakt en het gehalte in het bloed
- Leefstijl beïnvloedt de hoeveelheid cholesterol die de lever maakt: roken, weinig lichaamsbeweging en een eetpatroon met veel verzadigd vet kunnen het evenwicht verstoren
- **Erfelijke factoren spelen een rol**
- Overgewicht, diabetes type 2 en traag werkende schildklier zijn andere oorzaken van een hoog cholesterolgehalte



- Een klein gedeelte van het cholesterol komt in het lichaam via voeding
- Matig met verzadigd vet en verzadigd vet vervangen door onverzadigd vet
 - Kies voor magere producten
 - Harde vetten vervangen door halvarine, zachte margarine en vloeibaar bak- en braadvet of olie
- Verder heeft het cholesterol in voedingsmiddelen een klein effect op het cholesterolgehalte in het bloed: eieren, orgaanvlees, paling en garnalen

Verzadigde vetten / onverzadigde vetten

Verzadigd vetrijke Producten:

Hard bak- en braadvet

Margarine of roomboter

Volvette producten zoals: volvette kaas, vlees(waren) en volvette melk

Snacks, gebak en koek

Onverzadigd vetrijke producten:

Olie, vloeibare bak- en braadproducten

Dieetmargarine en -halvarine

Vis

Noten en pinda's



Omega 3-vetzuren

- Hebben een positief effect op de bloedstolling
- Verkleinen de kans op het krijgen van een hartstilstand of hartinfarct

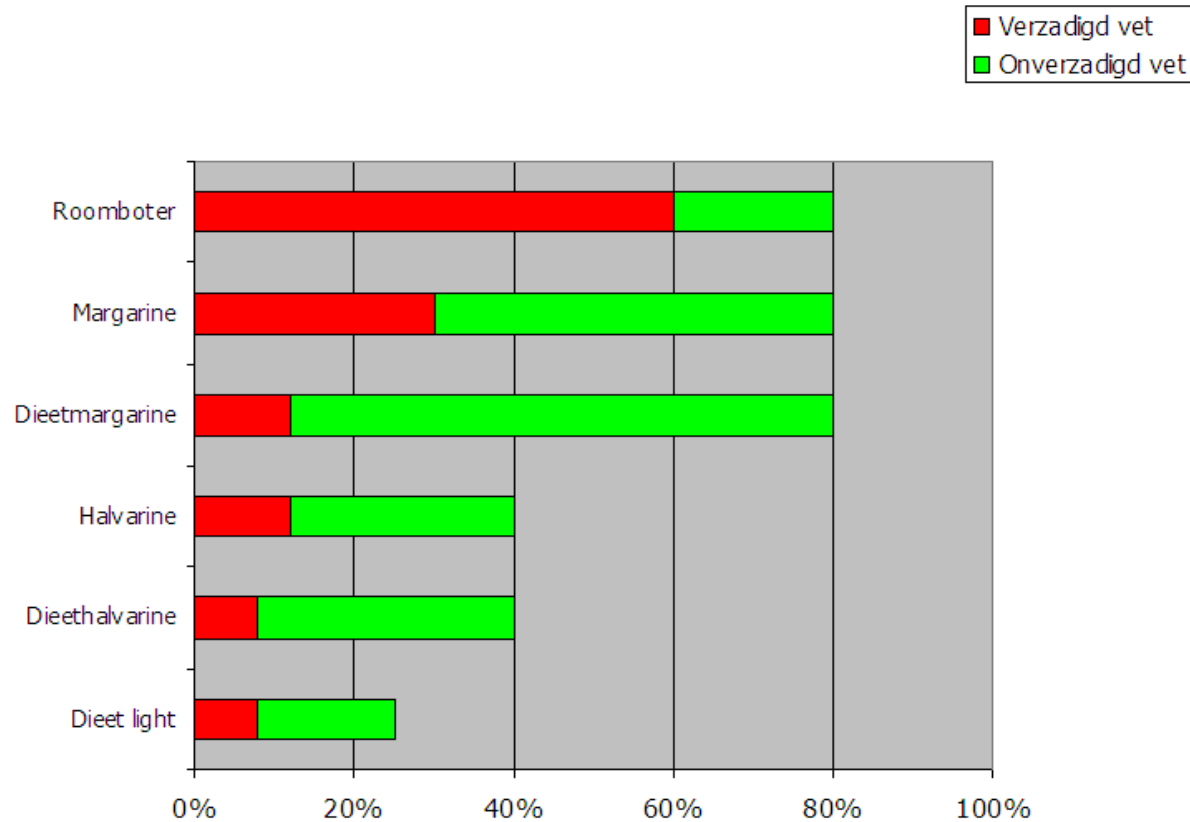






Wat smeer ik op mijn brood?

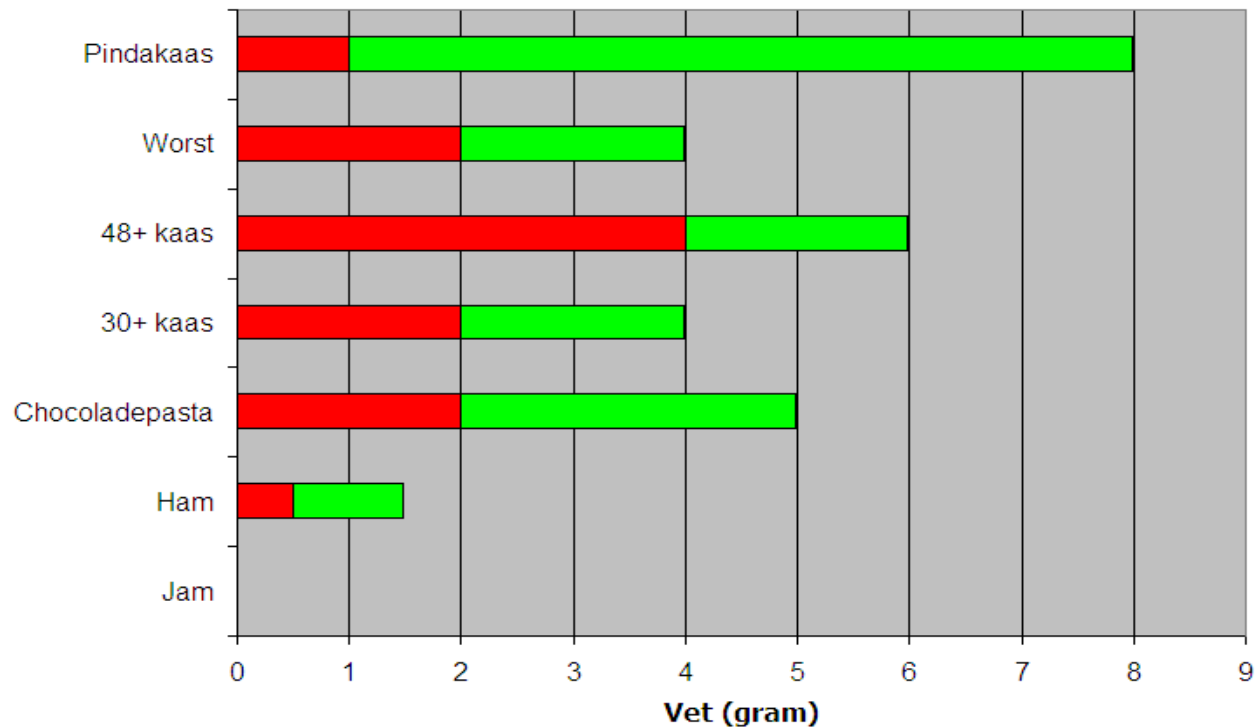
Overzicht broodsmearsels





Wat doe ik op mijn brood?

Overzicht vetten in broodbeleg





Voedingsvezel

- Hebben een positief effect op het (LDL)cholesterol.
- Verlaagt het risico op hart- en vaatziekten.
- Zijn belangrijk voor een goede spijsvertering en geven een verzadigd gevoel.
- Producten: groenten, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten.
- 2 stuks fruit per dag en 250 gram groente.





Alcohol

- Niet meer dan 1 glas per dag
- Bloeddruk verhogende werking
- Nadelig effect LDL cholesterol
- Giftige stof zorgt voor aantasting spieren van het hart





Adviezen

- Verzadigd vet vervangen door onverzadigd vet
- Neem magere zuivelproducten, zoals 20+ en 30+ kaas, mozzarella, hüttenkäse, zuivelspread, halfvolle en magere melk(producten)
- Matig met vlees, variëren met vis, peulvruchten, ei en noten:
 - 1x per week peulvruchten
 - 1x per week vette vis
 - Elke dag een handje ongezouten noten
 - Maximaal 300g rood vlees
 - 2-3 eieren per week (3-4 voor vegetariërs)
- Zo min mogelijk ongefilterde koffie
- Genoeg bewegen
- Niet roken



Mijn Eetmeter

Mijn dagboek voor maandag 9 september 2019

Datum

09-09-2019

notitie

Ontbijt	Lunch	Avondeten	Tussendoor
Product	Bereiding	Eenheid	Aantal
Kies een product	--	--	1.0
Dagelijks			
<input type="checkbox"/>	Brood, bruin Algemeen, bereid	2 snee	165 kcal
<input type="checkbox"/>	Kaas, 48+ Algemeen	1 voor 1 snee	75 kcal
<input type="checkbox"/>	Runderrookvlees Algemeen	1 voor 1 snee	16 kcal
<input type="checkbox"/>	Halvarine, ongezouten Algemeen	2 voor 1 snee	43 kcal
<input type="checkbox"/>	Melk, halfvol Algemeen	1 glas	69 kcal
			368 kcal

voeg mijn dagelijkse consumpties toe

Hulp bij het invoeren van je producten:

- Maak een gerecht aan voor als je vaak hetzelfde maakt
- Voeg een ontbrekend product toe
- Bekijk je favoriete producten

Schijf van Vijf

Niet in de Schijf van Vijf

7,1 g Verzac

Ontbijt

Brood, bruin	0,3 g
Kaas, 48+	4 g
Runderrookvlees	0,1 g
Halvarine, ongezouten	1,2 g
Melk, halfvol	1,5 g
Totaal	7,1 g

print overzicht
bereken advies
deel op twitter
deel op facebook



Adviezen per voedingsstof

Mijn Eetmeter





Vragen?

