

	<u>Gezonde keuze:</u>	<u>Minder gezonde keuze:</u>
Aardappelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gekookt, gestoomd, in schil bereid</li> <li>• In oven of airfryer: zelfbereide frieten, zelfbereide kroketten</li> <li>• Puree met toegestane vetstof, melk, zonder eieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kant-en-klare aardappelbereidingen</li> <li>• Gratin dauphinois</li> <li>• Gebakken aardappelen</li> <li>• In de frietketel: gekochte voorgebakken frieten, vers of diepvries</li> <li>• In de frietketel: zelfbereide frieten, kroketten</li> </ul>
Brood, gebak en andere graanproducten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkoren, bruin en meergranenbrood</li> <li>• Frans brood, piccolo</li> <li>• Havervlokken, peperkoek, rijstkoek</li> <li>• Volkoren deegwaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melkbrood, brioche, suikerbrood, krentenbrood</li> <li>• Sandwiches, chocoladebroodjes, croissants, boterkoeken, koffiekoeken</li> <li>• Kant-en-klare bereidingen met deegwaren</li> </ul>
Noten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walnoten, amandelen, hazelnoten, cashewnoten, pistachenoten, macadamianoten, pecannoten, pinda's</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokosnoten, gezouten noten, borrelnootjes</li> </ul>
Dranken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfgemaakte vruchtensappen/ groentesappen (in beperkte mate)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesuikerde frisdranken, fruitsap</li> <li>• Alcohol</li> </ul>
Soep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere groentesoep</li> <li>• Ontvette bouillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roomsoep</li> <li>• Vette bouillon</li> <li>• Soep met balletjes en/of croutons</li> </ul>



**Mijn cholesterol is te hoog, wat nu?**

## Wat is (een verhoogde) cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof in ons lichaam. We hebben cholesterol nodig (het is een bouwstof voor cellen en hormonen), maar te veel vergroot de kans op hart-en vaatziekten.

Cholesterol bestaat uit 'goede' HDL-cholesterol en 'slechte' LDL-cholesterol. Je cholesterol is te hoog als:

- Je totale cholesterol (LDL + HDL) is > 190 mg/dL (een waarde tussen 190 mg/dL en 240 mg/dL is een matige verhoging, een waarde > 240 mg/dL is een grote verhoging)
- Je LDL-cholesterol is > 115 mg/dL (in functie van je risicoprofiel kan je huisarts je lagere waardes van het LDL-cholesterol aanraden)

Het HDL-cholesterol moet voor mannen hoger liggen dan 35 mg/dL en voor vrouwen hoger dan 45 mg/dL.

## Hoe kun je je cholesterol verlagen?

- Zorg voor een evenwichtige voeding
- Let op je gewicht en beweeg voldoende
- Zoek naar manieren om beter om te gaan met stress
- Rook niet
- Matig je alcoholgebruik
- Gebruik niet te veel zout



## Wat kan ik best eten en wat vermijd ik best?

	<u>Gezonde keuze:</u>	<u>Minder gezonde keuze:</u>
Vetstoffen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Margarine, minarine</li><li>• Vloeibare plantaardige oliën (bv. olijfolie)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kokosvet, kokosolie</li><li>• Palmpitolie</li><li>• Mayonaise</li></ul>
Eieren	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eiwit, eierdooier indien max. 3 keer per week</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eierdooier: &gt; 3 keer per week</li></ul>
Vlees, wild en gevogelte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kip en kalkoen</li><li>• Kalf: gehakt, kotelet, gebrad</li><li>• Lamsfilet</li><li>• Paardenvlees</li><li>• Rund: gehakt, biefstuk, rosbeef, american, rundshamburger</li><li>• Varken: haasje en filetkotelet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rund: braadworsten, blinde vink, stoofvlees</li><li>• Varken: gehakt, spek, ribbetjes</li><li>• Alle soorten gemengd gehakt</li><li>• Schapenvlees</li><li>• Penssen, cordon bleu, boomstammetjes en andere bereidingen</li></ul>
Vis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle vissoorten, mosselen en oesters</li><li>• Visconserven: in eigen nat</li><li>• Gerookte vis</li><li>• Beperkte hoeveelheden: garnalen, kreeft, krab</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gepaneerde en gefrituurde vissoorten</li></ul>
Melk en zuivelproducten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Halfvolle/magere melk</li><li>• Karnemelk</li><li>• Magere/halfvolle yoghurt</li><li>• Sojamelk, sojapudding, sojayoghurt, sojaroom</li><li>• Vetarm ijs, yoghurtijs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volle melk</li><li>• Gecondenseerde melk</li><li>• Koffieroom</li><li>• Volle yoghurt</li><li>• Slagroom, room en zure room</li><li>• Roomijs, soja-ijs</li></ul>
Kaas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Magere kazen (vetgehalte tot 30+)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaas met een hoger vetgehalte (&gt; 30+)</li></ul>
Groenten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle niet-bereide groenten: vers, diepvries, blik, gedroogd</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle bereide groenten: vers, diepvries, blik</li></ul>