

Dr. Johan Naesens
Stakendijk 25
8340 Sijsele
tel. 050/351118
e-mail : naesensj@village.uunet.be

VETARM DIEET

Te veel cholesterol : de ziekte van de laatste jaren.
Cholesterol maakt integraal deel uit van ons organisme. Cholesterol wordt voor 70 % aangemaakt door onze lever en is voor 30 % afkomstig van onze voeding.
Daarom hebben niet alleen zware mensen te veel cholesterol en is niet alles de schuld van een dieetfout..

Cholesterol is ook de stof die verantwoordelijk is voor de aantasting van onze bloedvaten. Langzaam gaan die bloedvaten dicht (zoals toegekalkte waterleidingen) en komt er uiteindelijk te weinig bloed in die organen die door dat bloedvat bevoeid worden. Het gevaarlijkste orgaan is het hart en de hersenen.

Te hoog cholesterol is dan ook verantwoordelijk voor de nog altijd meest voorkomende sterfteoorzaak: een hartinfarct.

Andere ernstige risico's voor infarct zijn erfelijkheid, roken, suikerziekte hoge bloeddruk.

Bij bepalen van het cholesterol krijgt men verschillende waarden:

- cholesterol: = totaal cholesterol; ideale waarde onder de 190.
- HDL-cholesterol = "goed cholesterol"; hoe hoger hoe beter; moet meer dan 40 zijn
- LDL-cholesterol = "slecht cholesterol": hoe lager hoe beter.; moet minder dan 115 zijn
- Triglyceriden = vrije vetzuren; minder groot risico; moet minder dan 180 zijn

De verhouding tussen de hoeveelheid LDL en HDL is van groot belang. Als er te veel LDL aanwezig is ten opzichte van HDL, zal de cholesterol de neiging hebben zich op te hopen in de slagaders in de vorm van plaques (= atheroomplaques) en deze te vernauwen (=arteriosclerose)

HOE BEHANDELEN

Vermageren: zwaarlijvige mensen hebben doorgaans (niet altijd) een hoger cholesterol dan magere. Vermageren is dan ook bij zwaarlijvigen de eerste boodschap.
Een goede maatstaf is hierbij de BMI (Body Mass Index) die kleiner dan 25 moet zijn.

Vetten zoveel mogelijk uit uw voeding vermijden.

Als algemene stelregel geldt dat alle dierlijke vetten slecht zijn met uitzondering van de vette vissoorten.

Dierlijke vetten vindt men dus in vette vleessoorten (vet vlees is vooral varken, schaap en minder rundvlees) maar ook in afgeleide producten hiervan zoals kaas en volle melk.

De meeste bereide vleeswaren (charcuterie) zijn slecht.

Eieren moeten beperkt worden tot 3/week.

Eet meer vis.

Eet veel groenten, fruit en volle granen.

Algemeen

Niet roken, minder alcohol drinken en leren omgaan met stress hebben een gunstige uitwerking op het cholesterolgehalte. Ook meer lichaamsbeweging heeft een positief effect. Drie keer per week een half uur sporten verlaagt het cholesterolgehalte extra.

DIEET

Toegelaten	Groenten.	Verboden
Alle soorten zonder vet bereid		Avocado.
Fruit		
Alle soorten.	.	Olijven
Aardappelen		
Gekookt, gestoomd of als puree met magere melk of bouillon.		Gebakken aardappelen, frieten, aardappelkroketten, chips.
Brood, gebak, meelspijzen en andere graanproducten		
Alle soorten.+		Croissants, koffiekoeken, rozijnenbrood, suikerbrood, sandwiches, fantasiebrood, speculoos, gebak (uitz. peperkoek, rijstwafel, boudoir)
Melk		
Afgeroomde melk, botermelk, magere yoghurt.		Volle melk, volle yoghurt, gecondenseerde melk, ijsroom, slagroom, koffieroom.
Vetstoffen, eieren en kaas		
Magere witte kaas. Magere smeerkaas, magere Hollandse kaas(minder dan 250 Kcal/100 gr.).		Alle vetten: Frituurvet en frituurolie Vette kaas Eieren Mayonaise
Vlees en vleeswaren		
Mager vlees van kalf, paard of rund. Vleeswaren: filet americain puur, rookvlees van paard, filet de sax, filet de york, blaasham, kalkoenham, kippenwit. Braadkip, kalkoen.		Vet vlees: varkensvlees, bacon, spek, schapenvlees, wild, lever Bereide vleeswaren zoals gehakt, saucissen, worst. Vleespasteien
Noten		
		Alle soorten.

1. Groenten en fruit:

Groenten bevatten geen cholesterol en zijn rijk aan vezels. Ze bevatten weinig calorieën. Eet zo veel groenten als u wil en bereid ze op een gezonde manier (gestoomd, rauw, enz.).

Kies de sterkst gekleurde groenten: ze bevatten meer antioxidantia.

Weet dat linzen, erwten, bonen, enz. meer calorieën, maar ook meer vezels bevatten.

Net zoals groenten bevat fruit geen cholesterol en is het zeer rijk aan vezels.

Vermijd ingeblikt (op siroop), gekonfijt fruit of fruit dat in alcohol is opgelegd.

Vermijdt kokosnoot (vers of gedroogd), want deze vrucht is zeer rijk aan verzadigde vetzuren

2. Granen:

Eet bij voorkeur volkorenbrood, roggebrood, multigranenbrood, "natuur"-ontbijtgranen, aardappelen (geen puree met boter klaargemaakt), ongepelde rijst, gewone en volkorenpasta.

Vermijdt wit brood, stokbrood, beschuit, krakelingen, krentenbrood, croissants, brioches, pasta met eieren, enz. omdat deze meer vetten en/of suiker en/of cholesterol en/of verzadigde vetzuren bevatten.

Vermijdt pasta met eieren, gratin dauphinois en - uiteraard - frieten, kroketten en chips.

3. Olien en vetten:

Houd het onderscheid tussen verzadigde en onverzadigde vetten in gedachten en kies voor onverzadigde vetzuren of voor speciale margarine of minarine. Kies bij voorkeur gemengde olie en varieer uw oliegebruik.

Vermijdt zoveel mogelijk boter, reuzel en "zichtbare" vetten (vette delen van vlees en gevogelte, enz.) omdat ze verzadigde vetzuren bevatten. Als u tòch frituurt, geef dan de voorkeur aan arachideolie of olijfolie.

Vermijdt absoluut sauzen (mayonaise, béarnaise, tartaarsaus, enz.) en neem liever een lichte vinaigrette.

Een regel is: "wat stolt in de koelkast, dat stolt in mij" niet omdat ik zo koel ben, maar omdat dat zo gemakkelijk te onthouden is.

4. Zuivel:

Geef de voorkeur aan magere of vetarme producten : magere of halfvolle melk, magere yoghurt, magere kaas, magere platte kaas, magere geitenkaas, enz. Een tip: op de korst van de kaas staat het vetgehalte bij droogrest vermeld. Gebruik geen kazen met een vetgehalte hoger dan 30.

Beperk het verbruik van vette kazen, aangezien die veel vet en cholesterol bevatten (brie, camembert, gruyère, edam, emmentaler, roquefort, gouda, feta, explorateur, enz.). Idem voor kazen met een vetgehalte hoger dan 30 % bij droogrest.

Vermijd om dezelfde reden volle melk, verse room, vette kaas of "dubbelroom", volle yoghurt, enz.

Neem geen bereidingen of desserts op basis van melk (pudding, crème, ijs, mousse, enz.).

5. Eieren:

Eigeel is bijzonder rijk aan cholesterol (220 mg en meer per eigeel!). Eet niet meer dan drie eieren per week. Het gaat om het totaal aantal eieren: niet alleen de eieren die u als dusdanig eet, maar ook de eieren die in bereidingen zijn verwerkt (gebak, pannenkoeken, enz.) of gebruikt als garnituur (salades, enz.).

6. Vlees:

Vet vlees is vooral varken, schaap en minder rundvlees.

Mager vlees is kip, konijn paardenvlees en wild.

Over het algemeen zijn bereide vleeswaren te vermijden

Eet bij voorkeur mager vlees en geef altijd de voorkeur aan "edele" stukken (filet, ribstukken, ragout). Aan te bevelen zijn: gevogelte zonder vel (kip, kalkoen, enz.), wild, filet en ribstukken van kalf, rund, varken, paard, konijn.

Gans, kip en eend uit kwekerijen zijn veel vetter, evenals braadkip.

Vermijd minder-edel vlees: spiering (schouderstuk van het varken), karbonade, gehakt, worsten, lamsragout, rollade, enz.

Vermijd, wegens het hoge vet- en cholesterolgehalte, te allen prijze hersenen, lever (van kalf, rund, varken, gevogelte). Vermijd tevens alle soorten bereide vleeswaren, wegens hun vetgehalte: salami, rauwe ham, gedroogde worsten, varkenspastei, enz. Vergeet niet dat bereide vleeswaren niet alleen vet maar ook vaak sterk gezouten of gerookt zijn, wat een stijging van de bloeddruk kan veroorzaken

7. Vis en schaaldieren:

Vis is de beste bron van sterk onverzadigde vetzuren. Alle soorten vis zijn aanbevolen. Let nochtans wel op de bereidingswijze: verwijder het vel en gebruik gezonde bereidingswijzen (in de oven, in bouillon of gepocheerd, in papillotten, gegrild, in de microgolfoven, enz.).

Vermijdt verse of gerookte paling, want deze vis is veel vetter en bevat meer cholesterol.

Vermijdt ingevroren en gefrituurde vis, alsook bereidingen met vis in frietvet.

Matig het verbruik van schaal- en weekdieren (garnalen, Sint-Jakobsschelpen, krab, kreeft, enz.) die weliswaar minder vet, maar meer cholesterol bevatten. Eet ze vooral niet met koude sauzen (mayonaise, tartaar-, cocktailsaus, enz.).

8 Dessert en snoep:

Fruit als dessert is een goede gewoonte.

U kan ook - met mate - droge koeken of vetarm gebak (genoise, biscuit, enz.) gebruiken, of gebak op basis van eiwit.

Eet liever gezoete dan gesuikerde nagerechten en kies nagerechten op basis van afgeroomde of magere producten.

Kristalsuiker, eieren (vooral het eigeel), volle melk, enz. zijn af te raden. U kan beter een zoetstof gebruiken, zoals aspartaam, acesulfame K, sacharine.

Denk aan de "inhoud" van uw desserts (cholesterol, suikers): vermijd gebak met boter, room, eieren, chocolade, enz. Vermijd chocoladesaus, karamelsaus, enz. , en snoep