

## Adviezen bij een verhoogd cholesterol

Een verhoogd cholesterol in uw bloed? Gelukkig kunt u er zelf veel aan doen; opletten met wat u eet bijvoorbeeld. Verantwoord eten is vooral gevarieerd eten en de juiste keuzes maken; vervang verzadigde vetten door (meervoudig) onverzadigde vetten (Omega 3 & 6), eet meer volkoren, vezelrijke producten, meer groente en fruit en minder zout. Het algemene advies is om meer plantaardige voedingsmiddelen te eten. Hieronder ziet u in een notendop welke keuzes u het beste kunt maken.

| Voedingsmiddel                              | Kies voor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Beperk                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Groente en fruit</b>                     | Alle soorten groente en fruit zijn goed. Varieer volop! Zowel vers, diepvries, in blik of pot (in water of eigen sap zonder toegevoegd zout en suiker).                                                                                                                                                                                                              | Groente met saus (roomsaus, kaassaus, witte saus) zoals bloemkool, spinazie- en andijvie à la crème. Groente/fruit uit blik of glas met toegevoegd zout of suiker. |
| <b>Brood en ontbijtgranen</b>               | Volkorenbrood, bruin brood, volkoren- of meergranenbeschuit, volkoren knäckebröd, muesli, havermout, meergranen pap, roggebrood, volkoren krentenbrood.                                                                                                                                                                                                              | Wit brood, cornflakes, croissants, gevulde broodjes (zoals saucijzenbroodjes), cruesli, ontbijtgranen met chocolade.                                               |
| <b>Aardappelen, rijst en pasta</b>          | Gekookte of gepofte aardappelen, zilvervlies- of meergranen rijst, volkoren pasta, couscous, quinoa.                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gebakken en gefrituurde aardappelen en frites, gewone pasta, witte rijst.                                                                                          |
| <b>Oliën en vetten</b>                      | Op brood: Product met toegevoegde plantensterolen, zoals Becel ProActiv voor op brood.<br><br>In de pan: Vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad-producten, plantaardige oliën, zoals zonnebloemolie, olijfolie.<br><br>En als u af en toe frituurt: Vloeibaar frituurvet/olie.                                                                                 | Op brood: Roomboter.<br><br>In de pan: Roomboter, kokosvet, hard vet in een pakje.<br><br>Bij frituren: Vast frituurvet.                                           |
| <b>Melkproducten</b>                        | Yoghurtdrink met toegevoegde plantensterolen, plantaardige dranken, karnemelk, halfvolle melk, magere yoghurt, magere vla, magere kwark, magere yoghurtdrink.                                                                                                                                                                                                        | Volle melk, vla, pudding, volle chocolademelk, volle yoghurt, volle kwark, (slag)room, crème fraîche, roomijs.                                                     |
| <b>Kaas</b>                                 | 30+ of 20+ kaas, hüttenkäse, ricotta, magere smeerkaas, "light" zuivelspread, Zwitserse strooikaas, mozzarella, verse geitenkaas.                                                                                                                                                                                                                                    | Roomkaas (verse), volvette kazen zoals: Goudse kaas 48+, mascarpone, gorgonzola, roombrie, feta.                                                                   |
| <b>Beleg</b>                                | Plakjes appel of banaan, stukjes komkommer, tomaat, avocado of andere groente of fruit, groente- en fruitspreads, pindakaas, notenpasta, sandwichspread.                                                                                                                                                                                                             | Hagelslag, chocoladepasta, hazelnootpasta, kokosbrood, vruchten of anijshagel (halva) jam, (appel) stroop, honing.                                                 |
| <b>Vleeswaren</b>                           | Bij voorkeur plantaardig beleg, anders magere soorten, zoals beenham, kip/kalkoenfilet, fricandeau, rosbief, vegetarische paté.                                                                                                                                                                                                                                      | Vette soorten zoals worst, spek, leverpastei, leverkaas, paté, salami, ham, filet americain.                                                                       |
| <b>Peulvruchten, vlees (vervangers), ei</b> | Kies meer plantaardige eiwitbronnen. Peulvruchten tervanging van vlees, tofu, tempe, ongepaneerde vleesvervangers. Maximaal 3 eieren per week. Wit vlees: kip (zonder vel), kalkoen; beperkt mager rood vlees: magere runderlappen, rundergehakt, biefstuk, runderrollade, tartaar, ongepaneerde kalfsschnitzels, hamlappen, varkenslappen, fricandeau, varkenshaas. | Braadworst, slavinken, spekjes, speklappen, spareribs, varkensgehakt, half-om-half gehakt, rookworst, karbonade, lamsvlees, hamburger, gepaneerd vlees.            |
| <b>Vis</b>                                  | Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis zoals zalm, makreel, haring, sardines of heilbot.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Gefrituurde vis (kibbeling, lekkerbekje), gepaneerde vis.                                                                                                          |
| <b>Dranken</b>                              | Water, frisdranken zonder suiker, koffie en thee zonder suiker en eventueel met een klein scheutje halfvolle (koffie) melk.                                                                                                                                                                                                                                          | Vruchtensappen, gesuikerde frisdranken en sportdranken, alcoholische dranken, koffie en thee met suiker en volle koffiemelk (poeder), koffieroom.                  |
| <b>Koekjes en gebak</b>                     | Volkoren biscuit, lange vinger, kaneelbiscuit, bitterkoekje, (volkoren) eierkoek of ontbijtkoek. Bij zelfgebakken gebak; gebruik vloeibare margarine en beperk suiker.                                                                                                                                                                                               | Roomboterkoekjes, boterkoek, cake, stroopwafels, chocolade, (slag)room taart, gevulde koeken, crèmegebak, ontbijtkoek met chocolade.                               |
| <b>Hartige en zoete tussendoortjes</b>      | Ongezouten noten en pinda's, popcorn, rijstwafels, kerstomaatjes, gedroogd fruit zoals rozijnen en abrikozen, toastjes met vis.                                                                                                                                                                                                                                      | Gezouten noten en pinda's, chips, chocolade-noten, zoute biscuits/koekjes, toastjes met roomkaas/paté.                                                             |

## Uw cholesterolwaarden

|                                                  | Datum | Datum | Datum | Doelstelling                                            |
|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------|
| Totaal cholesterol                               |       |       |       | < 5.0 mmol/l                                            |
| LDL-cholesterol                                  |       |       |       | < 2.5 mmol/l                                            |
| HDL-cholesterol                                  |       |       |       | >= 1.0 mmol/l voor mannen<br>>= 1.2 mmol/l voor vrouwen |
| Cholesterolratio<br>(totaal cholesterol/<br>HDL) |       |       |       | < 5.0                                                   |

## Plantensterolen

- Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen;
- Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben;
- De inname van 1,5-3g plantensterolen per dag kan het cholesterol verlagen als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl;
- Plantensterolen komen van nature in kleine hoeveelheden voor in onze voeding bijvoorbeeld in groente, fruit, noten en zaden;
- Het fijne van Becel ProActiv is dat met 30 gram Becel ProActiv voor op brood of met 1 Becel ProActiv mini yoghurtdrink je de dagelijkse hoeveelheid plantensterolen binnenkrijgt die wetenschappelijk bewezen het cholesterolgehalte verlagen. Ter vergelijking zou je bijvoorbeeld 150 appels, 210 wortels en 425 tomaten moeten eten om dezelfde hoeveelheid plantensterolen te krijgen;
- Gebruik Becel ProActiv dagelijks als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl;
- Meer dan 3 gram plantensterolen per dag dient niet geconsumeerd te worden.

## Kies jouw manier van cholesterol verlagen

|                                                                                      | Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid                                                                                                                                                    | Hoeveelheid plantensterolen per portie                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 3x  of 6x  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 portie (10g) bevat 0,66g plantensterolen.*</li> <li>= Goed besmeerde boterham = 10g Becel ProActiv.</li> <li>= Dun besmeerde boterham = 5g Becel ProActiv.</li> </ul> <small>*m.u.v. Calorie Light</small> |
| or                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|   | 1x                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 flesje Becel ProActiv yoghurtdrink bevat 2g plantensterolen.</li> </ul>                                                                                                                                    |
| or                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|   | 2 tot 3                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 capsule Becel ProActiv bevat 0,8g plantensterolen.</li> </ul>                                                                                                                                              |

### TIP:

Combineren van de producten kan ook. Besmeer bijvoorbeeld 2 boterhammen met Becel ProActiv voor op brood (20g) en neem 1 capsule Becel ProActiv voedingssupplement. Of combineer een flesje yoghurtdrink met een besmeerde boterham (10g). Kies het product dat bij jou past. Gebruik de producten altijd als onderdeel van een gezonde voeding en leefstijl.

## Wie kan Becel ProActiv gebruiken?

- Gebruikers van cholesterolverlagende medicijnen dienen met hun arts te overleggen alvorens Becel ProActiv te gebruiken.
  - Becel ProActiv is niet bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterolgehalte niet onder controle moeten houden.
  - Dit product is vanuit voedingsoogpunt mogelijk niet geschikt voor zwangeren vrouwen die borstvoeding geven en kinderen onder de vijf jaar.



