

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
Groente en fruit	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.
Brood en ontbijtgranen	Volkorenbrood, bruin brood, volkoren- of meergranen beschuit, volkoren knäckebröd, muesli, havermout, meergranen pap, roggebrood, volkoren krentenbrood.	Wit brood, cornflakes, croissants, gevulde broodjes (zoals saucijzenbroodjes), cruesli, ontbijtgranen met chocolade.
Aardappelen, rijst en pasta	Gekookte of gepofte aardappelen, zilervlies- of meergranen rijst, volkoren pasta, couscous, quinoa.	Gebakken en gefrituurde aardappelen en frites, gewone pasta, witte rijst.
Oliën en vetten	<u>Op brood:</u> Product met toegevoegde plantensterolen, zoals Becel ProActiv voor op brood. <u>In de pan:</u> Vloeibare margarine, vloeibare bak- en braadproducten, plantaardige oliën, zoals zonnebloemolie, olijfolie. <u>En als u af en toe frituurt:</u> Vloeibaar frituurvet/olie.	<u>Op brood:</u> Roomboter. <u>In de pan:</u> Roomboter, kokosvet, hard vet in een pakje. <u>Bij frituren:</u> Vast frituurvet.
Melkproducten	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.
Kaas	30+ of 20+ kaas, hüttenkäse, ricotta, magere smearkaas, "light" zuivelspread, Zwitserse strooikaas, mozzarella, verse geitenkaas.	Roomkaas (verse), volvette kazen zoals: Goudse kaas 48+, mascarpone, gorgonzola, roombrie, feta.
Beleg	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.
Vleeswaren	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 américain.
Peulvruchten, vlees (vervangers), ei	Kies meer plantaardige eiwitbronnen. Peulvruchten ter vervanging 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.
Vis	Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis zoals zalm, makreel, haring, sardines of heilbot.	Gefrituurde vis (kibbeling, lekkerbekje), gepaneerde vis.
Dranken	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.
Koekjes en gebak	Volkoren biscuit, lange vinger, kaneelbiscuit, bitterkoekje, (volkoren) eierkoek of ontbijtkoek. Bij zelfgebakken gebak; gebruik vloeibare margarine en beperk suiker.	Roomboterkoekjes, boterkoek, cake, stroopwafels, chocolade, (slagroom) taart, gevulde koeken, crèmegebak, ontbijtkoek met chocolade.
Hartige en zoete tussendoortjes	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 >= 1.2 mmol/l voor vrouwen
CHOLESTEROLRATIO (TOTAAL CHOLESTEROL/HDL)				< 5.0 mmol/l

PLANTENSTEROLEN

- Meer dan 180 onafhankelijke, wetenschappelijke studies hebben bewezen 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 1,5-2,4 g plantensterolen per dag kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken;
- Samen met voldoende bewegen en verantwoord eten kan Becel ProActiv het cholesterol verlagen omdat het plantensterolen bevat;
- 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 al vanaf 20 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.

Kies jouw manier van cholesterol verlagen

Voor 7-10% verlaging eet dagelijks 1,5-2,4g plantensterolen



-  = Goed besmeerde boterham = 10g Becel ProActiv
-  = Dun besmeerde boterham = 5g Becel ProActiv

Al vanaf 20 gram Becel ProActiv voor op brood krijg je de dagelijkse hoeveelheid plantensterolen binnen die wetenschappelijk bewezen het cholesterolgehalte verlagen.

TIP: Behalve op brood is Becel ProActiv ook lekker op een cracker, toastje en als klontje over groente, aardappelen, rijst of pasta.

Kijk voor de meest actuele productinformatie van Becel ProActiv Calorie Light op www.becelproactiv.nl

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.
- Meer dan 3 gram plantensterolen per dag dient niet geconsumeerd te worden.