



Te hoog cholesterol

Inhoudsopgave	Pagina
Inleiding	3
Cholesterol	4
Wanneer is uw cholesterolgehalte te hoog?	5
Oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte	6
Gevolgen van een te hoog cholesterolgehalte	8
Het cholesterol- en triglyceridegehalte verlagen	9
Minder verzadigd vet	11
Gezond boodschappen doen	13
De bereiding in de keuken	19
Afvallen bij overgewicht	22
Cholesterolverlagende medicijnen	24
Vraag en antwoord	26
Meer informatie	28

Inleiding

Bij u is een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed vastgesteld (hypercholesterolemie). Een te hoog cholesterolgehalte vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Daarom is het belangrijk dat uw cholesterolgehalte omlaag gaat. Meestal kunt u daar zelf wat aan doen.

Artsen beoordelen niet alleen uw cholesterolgehalte in het bloed, maar ook andere risicofactoren zoals uw rookgedrag, de hoogte van de bloeddruk, het al dan niet aanwezig zijn van diabetes mellitus (suikerziekte) en het voorkomen van coronaire hartziekte bij eerstegraads familieleden onder de 60 jaar. Op basis daarvan stellen ze vast welke behandeling voor u zinvol en verantwoord is.

In deze brochure wordt uitgelegd waardoor een te hoog cholesterolgehalte ontstaat en wat u zelf kunt doen om het gehalte te verlagen. U krijgt tips voor lekkere en gezonde maaltijden en andere leefstijladviezen. Daarnaast vindt u informatie over het gebruik van medicijnen en antwoord op enkele veel gestelde vragen.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft als bouwstof voor lichaamscellen en hormonen.

Zonder cholesterol kan het lichaam niet goed functioneren.

Maar een teveel ervan is schadelijk. Het meeste cholesterol maakt het lichaam zelf in de lever, een klein gedeelte neemt het rechtstreeks op uit de voeding. Normaal gesproken maakt het lichaam precies voldoende cholesterol om goed te kunnen functioneren.

Goed en slecht cholesterol

Olie en vet lossen niet op in water. Zo is het ook met vetten en cholesterol in het bloed. Kleine bolletjes cholesterol worden daarom omgeven door een laagje eiwit en op die manier vervoerd door het bloed. De twee belangrijkste eiwit-cholesteroldeeltjes zijn LDL en HDL.

Het LDL vervoert het cholesterol naar de verschillende delen van het lichaam. Onderweg kan cholesterol zich gemakkelijk in de wanden van slagaders nestelen en zo een vernauwing veroorzaken. LDL-cholesterol wordt daarom ook wel slecht cholesterol genoemd.

Het HDL voert het teveel aan cholesterol juist af naar de lever. De lever zorgt ervoor dat het cholesterol in de darmen komt en vervolgens via de ontlasting wordt uitgescheiden. HDL-cholesterol wordt daarom ook wel goed cholesterol genoemd.

Triglyceriden

Triglyceriden zijn vetten die – naast het cholesterol - in het bloed voorkomen.

Hoe lager het gehalte, hoe beter het is.

Triglyceriden (het gewone vet) komen trouwens ook voor in de voeding, bijvoorbeeld in vette vleessoorten, volle melkproducten en kaas.

Wanneer is uw cholesterolgehalte te hoog?

Het cholesterolgehalte wordt gemeten met een bloedonderzoek en uitgedrukt in millimol per liter (mmol/l). Van nature kan het cholesterolgehalte sterk schommelen.

Een hoge waarde kan een uitschieter zijn. Daarom is het wenselijk om twee bloedonderzoeken te laten doen (met minimaal één week ertussen).

In onderstaande tabel ziet u de uitslagen van de cholesterolmeting, zoals ze vroeger gehanteerd werden. De uitslag zal echter altijd door uw behandelend arts op basis van uw leeftijd en in combinatie met andere risicofactoren, zoals uw rookgedrag en bloeddruk, beoordeeld worden.

Het gehalte in het bloed	
In mmol/liter	Uitslag
Totaal cholesterol	
lager dan 5,0	normaal
5,0 - 6,4	licht verhoogd
6,5 - 7,9	verhoogd
hoger dan 8,0	sterk verhoogd
	Streefwaarde in mmol/liter
LDL-gehalte	lager dan of gelijk aan 2,5
HDL-gehalte	mannen: hoger dan of gelijk aan 1 vrouwen: hoger dan of gelijk aan 1,2
Triglyceriden	lager dan of gelijk aan 1,7

Uw arts heeft daarvoor risicotabellen.

Nu wordt er meer over streefwaarden gesproken.

De cholesterol- en triglyceride-waarden in het bloed

Bij een cholesterolonderzoek wordt de totale cholesterolwaarde in het bloed gemeten. Bij een waarde hoger dan 5,0 mmol/liter is er sprake van een te hoog cholesterolgehalte. Bij het tweede en eventuele derde onderzoek wordt ook het HDL- en triglyceridegehalte bepaald. Voor dit onderzoek moet u nuchter zijn. Uw arts berekent het LDL-cholesterol en de totaal cholesterol/HDL-cholesterolverhouding. Dit is een betere voorspeller voor het krijgen van een hart- of vaatziekte dan alleen het totaal cholesterol. Voor het LDL-cholesterolgehalte is de

streefwaarde lager dan of gelijk aan 2,5 mmol/liter.

Voor het HDL-cholesterolgehalte is de streefwaarde hoger dan of gelijk aan 1 mmol/liter bij mannen en hoger dan of gelijk aan 1,2 mmol/liter bij vrouwen. Het HDL-gehalte komt niet vaak uit boven de 2,0 mmol/liter.

Voor triglyceriden is de streefwaarde lager dan of gelijk aan 1,7 mmol/l.

Homocysteïne

Als de oorzaak van hart- en vaatziekten onduidelijk is, overwegen artsen om het homocysteïnegehalte te meten. Er zijn aanwijzingen dat bij een verhoogd homocysteïnegehalte in het bloed, de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten groter is. Behandelaars adviseren in ieder geval elke dag een flinke portie groenten en fruit te eten. Bij een te hoog homocysteïnegehalte gaven ze het advies elke dag een tabletje met het vitamine foliumzuur (B11) in te nemen. Uit onderzoek is inmiddels gebleken dat de kans op hart- en vaatziekten hierdoor niet wordt verkleind.

Oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte

Door een aantal oorzaken kan het cholesterolgehalte in het bloed te hoog zijn, namelijk:

■ Het eten van veel verzadigd vet

Als er veel verzadigd vet in de voeding voorkomt, maakt het lichaam meer cholesterol aan. Hierdoor stijgt het cholesterolgehalte in het bloed. Verzadigd vet komt veel voor in: roomboter, margarine in een wikkel, volvette kaas, volle melkproducten, vet vlees en vette vleeswaren, koekjes, chocolade, gebak en snacks.

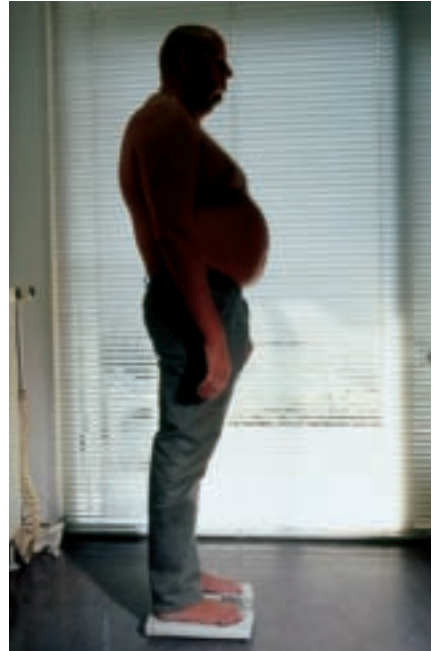


■ Het eten van veel cholesterolrijke voedingsmiddelen

Het eten van cholesterolrijke voedingsmiddelen is ook ongunstig, maar de invloed is minder sterk dan van verzadigd vet. Voedingscholesterol komt vooral voor in eidooier, melkvet – dus in volle zuivelproducten, volvette kaas en roomboter – vlees en vleeswaren, orgaanvlees zoals lever en niertjes en de vleeswaren die daarvan zijn gemaakt. Garnalen, paling en schelvislever bevatten ook veel cholesterol.

■ Een te hoog lichaamsgewicht

Bij overgewicht veranderen sommige processen in het lichaam waardoor het cholesterolgehalte in het bloed hoger wordt. Vooral bij veel buikvet (appelvorm) worden het totaal en het LDL-cholesterolgehalte hoger, terwijl het HDL-cholesterolgehalte juist lager wordt.



■ Erfelijke aanleg

Sommige mensen hebben een aangeboren neiging tot een veel te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Dit wordt erfelijke hypercholesterolemie genoemd. Een dieet helpt dan onvoldoende. Daarom zijn meestal medicijnen nodig om het cholesterolgehalte te verlagen. Als bij uw directe familieleden (ouders, broers of zussen, ooms of tantes) al op jonge leeftijd hypercholesterolemie of hart- en vaatziekten voorkomen (voor het 60ste jaar), is het verstandig dit aan uw arts te melden. Bij een cholesterolgehalte hoger dan 8 mmol/liter verwijst hij u door naar de internist.

■ Diabetes mellitus

Bij mensen met diabetes mellitus (suikerziekte) komt een te hoog cholesterolgehalte veel vaker voor dan bij mensen zonder diabetes. Daarmee wordt de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten groter.

■ Een andere oorzaak voor een te hoog cholesterolgehalte kan een traag werkende schildklier zijn.

Verzadigd en onverzadigd vet

Vet in de voeding is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Daarnaast bevatten sommige vetten de onmisbare vitaminen A, D en E. Er zijn twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet. Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed. Onverzadigd vet is dus beter dan verzadigd vet. Verzadigd vet komt veel voor in: roomboter, margarine in een wikkel, volvette kaas, volle melkproducten, vet vlees en vette vleeswaren, koekjes, chocolade, gebak en snacks. Onverzadigd vet komt veel voor in: alle soorten olie (waaronder olijfolie, alleen palmolie bevat naar verhouding veel verzadigd vet), vloeibare bak- en braadproducten, vloeibare margarine en halvarine, margarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g, noten en vette vis. Vis bevat speciale onverzadigde vetten die erg gunstig zijn voor het cholesterolgehalte en vooral ook voor het hart.

Gevolgen van een te hoog cholesterolgehalte

Van een te hoog cholesterolgehalte merkt u zelf niets, maar een verhoogd cholesterolgehalte leidt op den duur tot het nauwer worden van slagaders (atherosclerose). Hierdoor krijgen de achterliggende organen (bijvoorbeeld het hart of de hersenen) te weinig of – als een bloedpropje losschiet – helemaal geen bloed meer. Een hartinfarct, beroerte of andere vaatziekten kunnen het gevolg zijn.

Atherosclerose

Normaal gesproken is de binnenkant van een bloedvat glad, zodat het bloed er gemakkelijk door kan stromen. Als gevolg van onder meer roken en hoge bloeddruk kunnen kleine beschadigingen aan de binnenwand ontstaan. Het lichaam probeert die beschadigingen te herstellen. Tijdens dit proces klonteren bloedplaatjes samen op de beschadigde plaats. Andere stoffen uit het bloed blijven hieraan weer kleven, bijvoorbeeld cholesterol. Er ontstaat een brijachtige massa waarop zich later ook kalk kan afzetten. Hierdoor wordt de slagader steeds nauwer. Er kan ook een bloedpropje losschieten dat ergens anders een bloedvat kan afsluiten.

Het cholesterol- en triglyceridegehalte verlagen

Het gehalte in mmol/liter	Omschrijving	Advies*
Totaal cholesterol		
lager dan 5,0	Normaal	Gezonde voeding
5,0 - 6,4	Licht verhoogd	Gezonde voeding
6,5 - 7,9	Verhoogd	Dieet, eventueel medicijnen
hoger dan 8,0	Sterk verhoogd	Dieet, zo nodig medicijnen, zo nodig nader onderzoek naar oorzaken door de internist
Triglyceriden		
hoger dan 2,2	Verhoogd	Gezonde voeding, weinig alcohol, twee keer per week vette vis

* Algemeen advies: afvallen bij overgewicht; gezonde leefstijl



Met een gezonde voeding (zie pagina 13) kan het cholesterolgehalte met circa 10 % worden verlaagd. Als u voedingsmiddelen met plantensterolen (zie pagina 12) gebruikt, zorgt dat in drie weken nog voor een extra daling van 10%. Zonder medicijnen kunt u dus via uw dagelijkse eten voor een cholesterolverlaging van circa 20% zorgen. Bij een cholesterolgehalte boven de 6,5 mmol/liter is het zinvol uw voedingspatroon te bespreken met een diëtist. Een diëtist gaat samen met u na wat de belangrijkste bronnen van verzadigd vet en voedingscholesterol zijn in uw voeding. Zij/hij kan een advies op maat geven over smaakvolle alternatieven en minder vette bereidingswijzen. Bovendien verwerkt de diëtist samen met u de aanbevelingen om elke dag een flinke portie groente en fruit en een 1 à 2 keer per week (vette) vis te eten. Meestal wordt na 3 maanden uw cholesterolgehalte opnieuw gemeten. Op grond van de uitslag wordt de behandeling eventueel aangepast.

Tegelijkertijd is het belangrijk aandacht te besteden aan een gezonde leefstijl. Naast gezonde voeding is dat niet roken en voldoende bewegen. Die gezonde leefstijl levert ook een bijdrage om het gunstige HDL-cholesterolgehalte te verhogen.

En voor iedereen geldt het advies: afvallen bij overgewicht. Overgewicht heeft een ongunstige invloed op het cholesterolgehalte. Een te hoog cholesterolgehalte gecombineerd met een te hoge bloeddruk, roken en/of te weinig lichaamsbeweging maakt de kans op hart- en vaatziekten nog groter. En die kans is groter dan de optelsom van de afzonderlijke factoren (1+1 is meer dan 2).

Afhankelijk van de hoogte van het cholesterolgehalte en de aanwezigheid van meerdere risicofactoren, worden medicijnen voorgeschreven. Mensen met hart- en vaatziekten of diabetes mellitus krijgen vrijwel altijd medicijnen voorgeschreven.

Stoppen met roken

Roken is de belangrijkste risicofactor voor hart- en vaatziekten. Stoppen met roken is dus belangrijk en altijd de moeite waard. Vanaf de eerste dag krijgen hart en bloedvaten het gemakkelijker. Al binnen een half jaar na het stoppen is het risico enorm gedaald.

Meer bewegen

Regelmatig bewegen is goed voor de gezondheid. De kans op bijvoorbeeld overgewicht en diabetes mellitus is kleiner. Meer bewegen verhoogt ook het gunstige HDL-cholesterolgehalte in het bloed. Gezond bewegen betekent elke dag actief zijn. Elke dag minstens een half uur inspanssen, is het streven. Een verhoogde hartslag en een paar zweetdruppels horen daarbij. Toch hoeft u niet buiten adem te raken. U kunt het half uur verdelen over bijvoorbeeld drie keer 10 minuten of twee keer een kwartier. Meer bewegen betekent niet dat u per se lid moet worden van een sportvereniging of een paar keer per week moet gaan joggen. Ook tuinieren, ramen lappen, trap lopen, stevig wandelen, zwemmen en de fiets pakken voor een boodschap zijn goede voorbeelden. Twijfelt u over uw gezondheid? Overleg dan met uw arts welke activiteiten goed bij u passen.

Minder verzadigd vet

Iedereen krijgt het advies om een gezonde voeding te gebruiken. Een gezonde voeding wil onder andere zeggen dat het belangrijk is gevarieerd te eten en matig te zijn met verzadigd vet. Zo'n manier van eten is geen tijdelijke aanpak maar wordt een onderdeel van uw gezonde leefstijl.



Een goede balans bereikt u door producten met vooral verzadigd vet te vervangen door bijvoorbeeld olie, vloeibare bak- en braadproducten, door magere en halfvolle zuivelproducten te kiezen en door meer brood, aardappelen (rijst of pasta), peulvruchten, groenten en fruit te eten. Daardoor krijgt u minder verzadigd vet en meer onverteerbare vezels binnen. Dat is goed voor uw gezondheid.

Cholesterolverlagende producten met plantenstanolen of -sterolen

Er zijn smeersels voor het brood en melkproducten waaraan plantenstanolen of -sterolen zijn toegevoegd. Die stoffen zorgen er voor dat het LDL-cholesterolgehalte in uw bloed met circa 10% daalt. Dat is gunstig, en daarom een waardevolle aanvulling op de dagelijkse gezonde voeding van mensen met een te hoog cholesterolgehalte. Misschien hoeft u zo geen medicijnen te gebruiken of kunt u toe met een lagere dosering. Kinderen jonger dan vijf jaar en zwangere en borstvoedende vrouwen, kunnen beter geen producten met plantensterolen gebruiken.

Koffie en cholesterol

Koffiebonen bevatten een vette stof die het cholesterolgehalte kan verhogen. Bij filterkoffie blijft deze stof achter in de koffiefilter. Bij cafetièrekoffie (gemaakt in koffiekannet of een kan met doordruksysteem), espressokoffie of Turkse koffie en kookkoffie komt deze stof wel in het kopje terecht. Gebruik deze methoden om koffie te zetten daarom niet dagelijks. Het cholesterolgehalte wordt niet beïnvloed door oploskoffie. Senseo-koffiefilters houden een groot deel van de vette deeltjes tegen, echter iets minder effectief dan een huishoudelijk filter. Gebruik bij voorkeur een (halfvol) melkproduct voor de koffie met plantaardige olie. Koffiecreamer bevat veel verzadigd vet!

Gezond boodschappen doen

Een gezond dagmenu

Minder verzadigd vet, meer voedingsvezel ... Het klinkt ingewikkeld, maar dat is het eigenlijk niet. Een gezond dagmenu* bestaat uit:

- Bruin- of volkoren brood (5-7 sneetjes)
 - Aardappelen (3-5 stuks), rijst of pasta
 - Groenten (3-4 groentelepels)
 - Fruit (2 stuks)
 - Magere en halfvolle melk en melkproducten (2-3 glazen)
 - 30+ Kaas (1-2 plakken)
 - Een stukje (100 g rauw) mager vlees, vis of kip (zonder vel)
 - Magere vleeswaren (1-2 plakjes)
 - Margarine, halvarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g (5 g smeersel per sneetje)
 - Vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine of olie (zowel zonnebloem-, maïs-, soja- als olijfolie zijn geschikt) voor de bereiding van de warme maaltijd (15 g)
-
- Drink ten minste 1,5 liter vocht per dag.
 - Drink niet meer dan twee glazen alcohol per dag (voor mannen) en niet meer dan één glas (voor vrouwen).
 - Vervang twee maal per week vlees door vis, waarvan tenminste één keer vette vis.
 - Gebruik maximaal 3 eieren per week.

* De hoeveelheden gelden voor volwassenen.

Boodschappen doen

Door de informatie op etiketten van producten te vergelijken, kunt u een gezonde keuze maken. Vaak wordt de voedingswaarde van het product vermeld. U vindt dan ook informatie over de hoeveelheid en de soort vet in het product. Meestal wordt de voedingswaarde per 100 gram gegeven.



Van sommige producten is bekend dat ze rijk aan verzadigd vet zijn. Denk bijvoorbeeld aan boter, slagroom en speklappen. Maar verzadigd vet zit ook in allerlei andere producten zonder dat dit echt duidelijk is. Dit wordt wel ‘verborgen’ vet genoemd. Er zit veel verborgen verzadigd vet in bijvoorbeeld kaas, worst, volle melk, koekjes en zoute koekjes. Door het eten van deze producten krijgt u ongemerkt veel verzadigd vet binnen. Hieronder staat een aantal etiketten afgebeeld. Duidelijk wordt dat de producten verschillen in soort en hoeveelheid vet. Om een gezonde keuze te vergemakkelijken, vindt u hieronder een overzicht van voorkeursproducten bij een te hoog cholesterolgehalte.

Voorkeursproducten bij een te hoog cholesterolgehalte

Brood en ontbijtproducten

Bij voorkeur: bruin- of

volkorenbrood, roggebrood,

volkorenbeschuit,

muesli, brinta en andere

graanproducten zonder suiker

In plaats van: croissants, luxe

broodjes zoals een pizzabroodje

en een ham/kaasbroodje

Om op brood te smeren

Bij voorkeur: (met mate)

margarine uit een kuipje,

halvarine en andere smeersels

voor op brood met minder dan

17 g verzadigd vet per 100 g

In plaats van: roomboter en

harde margarine in wikkel

Kaas

Bij voorkeur: 30+ kaas**,

20+ kaas, 40+ kaas (met mate),

kaasachtige producten op basis

van plantaardige olie, smeerkaas

30+, buitenlandse kaas 30+,

Zwitserse strooikaas

In plaats van: 48+ soorten en

kaasoorten met een hoger

vetpercentage

Bak- en braad product

Dit bak- en braadproduct bevat 97% oliën en vetten, waarvan 13% verzadigd vet.

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 g:
plantaardige oliën en vetten,	energie 3620 kJ (880 kcal)
zout, droge melkbestand-	eiwitten 0,4 g
delen, emulgator E322,	koolhydraten 0,6 g
smaakversterkers E621, E635,	waarvan suikers 0,6 g
aroma's, kleurstof E160a, 25	vet (waarvan:) 97 g
i.e. vitamine A per gram en	- verzadigd 13 g
3,75 i.e. vitamine D3 per gram	- trans 1 g
	- enkelvoudig onverzadigd 32 g
E = door E.G.goedgekeurde	- meervoudig onverzadigd 51 g
hulpstof	voedingsvezel 0 g
	natrium 0,54 g



Koel bewaren

Bak- en braad product

Dit bak- en braadproduct bevat 98% oliën en vetten, waarvan 36% verzadigd vet.

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 g:
plantaardige oliën en vetten,	energie 3640 kJ (890 kcal)
zout, dieetzouten 508 510	eiwitten 0,7 g
E340, droge melkbestand-	koolhydraten 0,7 g
delen, aroma's, dextrose,	waarvan suikers 0,7 g
emulgator E322, smaakver-	vet (waarvan:) 98 g
sterkers 623 E635, kleurstof	- verzadigd 36 g
E160a	- trans 1 g
	- enkelvoudig onverzadigd 16 g
E = door E.G.goedgekeurde	- meervoudig onverzadigd 45 g
hulpstof	- cholesterol 2 mg
	voedingsvezel 0 g
	natrium 0,03 g
	vitamine E ca. 31 mg



Koel bewaren

** Het getal voor de + geeft het minimale vetgehalte in de droge stof aan.

Zoet beleg

Bij voorkeur: jam, honing, appelstroop, sandwich spread, groente spread, pindakaas*

In plaats van: chocolade hagelslag, chocolade vlokken, kokosbrood

Vleeswaren

Bij voorkeur: rosbeef, licht gezouten rookvlees, achterham, fricandeau, kipfilet, filet Americain, kip- of kalkoenrollade, snijvlees en groenten in aspic

In plaats van: paté, worstsoorten, salami, ontbijtspek

Melk en melkproducten

Bij voorkeur: magere en halfvolle soorten (waaronder karnemelk), (halfvolle) koffiemelk met plantaardige olie

In plaats van: volle melk en melkproducten, koffieroom, slagroom, zure room, crème fraîche

Dranken

Vruchtensappen (alle ongezoete sappen zijn goed), (bron)water, thee, koffie

In plaats van: vruchtendranken, frisdranken

Aardappelen, rijst en pasta's

Bij voorkeur: alle soorten gekookte en in olie, (half)vloeibaar frituurvet of vloeibaar bak- en braadproduct of vloeibare margarine gebakken aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta

In plaats van: in harde margarine (in wikkel), in roomboter of hard frituurvet gebakken aardappelen, rijst of pasta

Groente en fruit

Bij voorkeur: alle soorten. Liever niet: diepvriesgroente à la crème

Vlees, vis, kip, ei, tahoe, tempé

Bij voorkeur: minder vette vleessoorten zoals tartaar, magere hamlappen, fricandeau, mager nasivlees, varkenshaas, varkensoester, magere runderlappen, haaskarbonade, biefstuk, ongepaneerde schnitzel, kip zonder vel, kalkoen, bijna alle soorten vis, eieren (maximaal 3 per week), tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers

In plaats van: worstsoorten, spek, lever, nier; paling, garnalen, schelvislever (met mate, ze bevatten veel cholesterol)

Voor bakken en braden

Bij voorkeur: vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine en margarine met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g, alle soorten olie, (half)vloeibaar frituurvet

In plaats van: hard bak- en braadvet en blokken hard frituurvet

Sauzen

Bij voorkeur: rode sauzen (bijvoorbeeld barbecuesaus en tomatenketchup), sauzen op basis van olie zoals slasaus, fritessaus, mayonaise*, béchamelsaus van halfvolle melk, chutney

In plaats van: roomsauzen, kaassauzen

Hartige lekkernijen

Bij voorkeur: Japanse mix, ongezouten noten*, zoute stokjes, wikkels, studentenhaver, popcorn naturel, tortillachips naturel, loempia, vlammetjes in olie bereid, augurk, kerstomaatjes, olijven, rijstcrackertjes

In plaats van: chips, zoutjes, zoute koekjes, borrelnootjes

Zoete lekkernijen

Bij voorkeur: kauwgom, pepermunt, zuurtje, biscuit, rijstwafel, café noir, eierkoek, bitterkoekjes, schuimkoekjes, (volkoren) ontbijtkoek, kruidkoek, taai taai, vruchtenvlaai, marsepein

In plaats van: candybars, koekjes, appeltaart, slagroomtaart, crèmetaart, kwarktaart

Sojaproducten

Tahoe en tempé zijn voorbeelden van vleesvervangers die zijn gemaakt van soja. In de winkel zijn ook dranken en desserts te koop op basis van soja. Gebruik van dergelijke producten kan gunstig zijn voor het cholesterolgehalte omdat u minder verzadigd vet eet. Maar sojaproducten leveren alleen een werkelijke bijdrage aan de verlaging van uw cholesterolgehalte als u alle melk en melkproducten en vlees vervangt door sojaproducten. Koop bij voorkeur de soorten met extra calcium.

* Deze producten bevatten naar verhouding veel vet. Gebruik ze met mate als u extra moeite moet doen om op gewicht te blijven of wilt afvallen.

Als u deze etiketten vergelijkt, ziet u dat de halvarine de helft minder vet (en dus ook minder calorieën) bevat dan margarine. En u ziet dat halvarine in verhouding meer onverzadigd dan verzadigd vet bevat. Halvarine is dus een betere keus.

Margarine

250 g e

Bevat 80% oliën en vetten, waarvan 50% onverzadigd

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 g:
plantaardige oliën en vetten,	energie 2970 kJ (725 kcal)
water, droge melkbestand-	eiwit 0,2 g
delen, zout (1,2%), emulgator	koolhydraten 0,2 g
E322, E471, aroma's, kleurstof	waarvan suikers 0,2 g
E160a, conserveermiddel	vet (waarvan:)
E202, voedingszuur E330,	- verzadigd 32 g
vitamine A en D.	- trans 1 g
	- enkelvoudig onverzadigd 23 g
E = door E.G.goedgekeurde	- meervoudig onverzadigd 24 g
hulpstof	- cholesterol 2 mg
	voedingsvezel 0 g
	natrium 0,46 g



Koel bewaren

Ten minste houdbaar tot: zie zijkant

Halvarine

500 g e

Bevat 40% oliën en vetten, bevat gegarandeerd 45-50% linolzuur

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 g:
water, plantaardige oliën en	energie 1500 kJ (365 kcal)
vetten (w.v. 70% zonne-	eiwit 0,8 g
bloem	koolhydraten 0,4 g
olie), gelatine, zout (0,9%),	waarvan suikers 0 g
emulgator E471-E476, aroma's,	vet (waarvan:)
kleurstof E160a, conserveer-	- verzadigd 10 g
middel E202, voedingszuur	- trans 1 g
E330, vitamine A en D.	- enkelvoudig onverzadigd 9 g
	- meervoudig onverzadigd 20 g
E = door E.G. goedgekeurde	- cholesterol 1 mg
hulpstof	voedingsvezel 0 g
	natrium 0,35 g



Koel bewaren

Ten minste houdbaar tot: zie deksel

Dieet en transvetten

De aanduiding dieet op een kuipje geeft aan dat het product minimaal 75% onverzadigd vet bevat. Soms staat op het etiket dat in het product transvetten voorkomen. Transvetten ontstaan als olie wordt gehard om er (harde) margarines of bak- of braadvet in een wikkel van te maken. Transvetten zijn net zo ongunstig voor het cholesterolgehalte als verzadigde vetten.

Als u deze etiketten vergelijkt, ziet u dat Japanse mix een prima alternatief is voor chips.

In 100 gram roomboter cake zit 30 gram vet. In een plak ontbijtkoek zit bijna geen vet.

Chips

Voedingswaarde per 100 g:	
energie	2210 kJ (530 kcal)
eiwit	7 g
koolhydraten	49 g
vet	34 g



8 971300 630174

Japanse Mix

Voedingswaarde per 100 g:	
energie	1581 kJ (378 kcal)
eiwit	8 g
koolhydraten	85 g
natrium	0,20 g
vet	4 g



8 971300 630174

Roomboter cake

Voedingswaarde per 100 g:	
energie	1940 kJ (460 kcal)
eiwit	6 g
koolhydraten	43 g
waarvan suikers	30 g
vet (waarvan:)	30 g
- verzadigd	18 g
- enkelvoudig onverzadigd	9,5 g
- meervoudig onverzadigd	2,0 g
voedingsvezels	3,5 g
natrium	0,21 g

Ontbijtkoek

Voedingswaarde per 100 g:	
energie	1260 kJ (300 kcal)
eiwit	3,5 g
koolhydraten	68 g
waarvan suikers	36 g
vet (waarvan:)	1,2 g
- verzadigd	0,2 g
- enkelvoudig onverzadigd	0,3 g
- meervoudig onverzadigd	0,5 g
voedingsvezels	2,5 g
natrium	0,18 g



8 971300 630174

De bereiding in de keuken

U heeft in de winkel zoveel mogelijk voorkeursproducten gekocht. Olie, vloeibare bak- en braadproducten bijvoorbeeld, die u gebruikt bij de bereiding van de warme maaltijd. Soms vraagt het klaarmaken van de gerechten om een iets andere aanpak (kijk op de verpakking). Niet alleen de soort vet maar ook de hoeveelheid die u gebruikt, is van invloed op de kwaliteit van uw voeding. Zeker als u extra moet letten op uw gewicht. Een pan met een anti-aanbaklaag is bijvoorbeeld heel geschikt om gerechten met minder vet te bereiden. Laat het vet of de olie in de pan voldoende heet worden, dan neemt het gerecht minder vet op.

Als u de grill gebruikt, is helemaal geen vet nodig. Een roerbakpan (met anti-aanbaklaag) is handig om kleine stukjes vlees, kip of vis en groenten met een beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct snel en smakelijk te bakken. Als u gerechten wilt opwarmen, is een magnetron of oven geschikt. U hoeft dan geen extra vet toe te voegen.



Tips voor de warme maaltijd

- Voeg water toe aan de jus, voeg voor de smaak een stukje tomaat, een beetje ui of kleingesneden groenten en kruiden toe (kerrie, paprikapoeder, fijngehakte groene kruiden);
- Als u wilt dat de minder vette jus wat meer ‘hangt’, maak die dan wat dikker met een beetje allesbinder of aardappelmeel;
- Serveer rauwe groenten met een saus van magere yoghurt of kwark als basis en voeg een beetje slasaus, fijngehakte ui, veel groene kruiden en een beetje peper toe;
- Maak een luchtige aardappelpuree met magere of halfvolle melk, een beetje peper en nootmuskaat. Voeg er gebakken uitjes (zakje), bieslook of peterselie aan toe;
- Maak bij rijst of pasta een saus op basis van verse tomaten (of tomaten uit blik of gezeefde tomaten uit een pak), tonijn, roergebakken groenten en bijvoorbeeld olijven;
- Vers fruit is heerlijk als toetje in combinatie met yoghurtijs of magere yoghurt;
- Combineer magere yoghurt met vers sinaasappelsap;
- Een peulvruchtenmaaltijd (bijvoorbeeld van bruine bonen, ui, tomatenpuree, mager rundergehakt) combineert uitstekend met brood en sla.

Tips voor de broodmaaltijd

- Een dikke snee brood of een dubbele boterham (dun besmeerd en enkel belegd) zorgt er voor dat de broodmaaltijd minder verzadigd vet bevat;
- Rauwe groentesoorten (korkommer, radijs, tomaat) en fruit (schijfjes peer, appel, plakjes banaan of kiwi) zijn lekker op brood;
- Mueslibrood en 30+ kaas combineren uitstekend;
- Groentespreads, of tomaat met piccalilly zijn verrassend broodbeleg;
Vul een taco met reepjes ijsbergsla, bruine bonen of kidney-bonen (uit glas of blik), reepjes gekookte achterham en tacomaus;
- Kies een sesambolletje met sandwichspread en geraspte wortel;
- Maak een broodpizzatje van 2 volkorenboterhammen, 1 vleestomaat in plakken, oregano, tijm en een beetje geraspte 30+ kaas.

Een etentje buitenshuis

Ook buitenshuis zijn lekker en gezond goed te combineren. Kies bij voorgerechten voor bijvoorbeeld meloen of andere exotische fruitsoorten als mango of papaja, een sla gemengd met noten en fruit, een geurige runder- of wildbouillon, of bestel een gerecht met mager vlees of vis (tonijnsalade bijvoorbeeld). Vis, wild, gevogelte of minder vette vleessoorten (rosbief, entrecote, biefstuk) zijn heerlijke hoofdgerechten. Als ze worden roergebakken, gegrild of gestoofd, maken ze het menu niet vet. Vraag de saus apart, dan kunt u zelf bepalen hoeveel u wilt hebben.

Pasta's, rijst en brood zijn samen met diverse groenten (zonder saus) prima keuzes.

Kies als dessert bijvoorbeeld vruchtenijs (sorbet), fruitsalade, vruchtenvlaai of koffie.

Tips voor tussendoor

- Serveer rondjes roggebrood met cottage cheese, op smaak gemaakt met blokjes peer en wat fijngehakte ui en bieslook;
- Meng gedroogde abrikoos met een paar zonnebloempitten en noten;
- Kies een plak ontbijtkoek of kruidkoek;
- Studentenhaver, Japanse mix of popcorn zijn lekkere hartige lekkernijen;
- Combineer dadels met 30+ kaas of walnoot.

Afvallen bij overgewicht

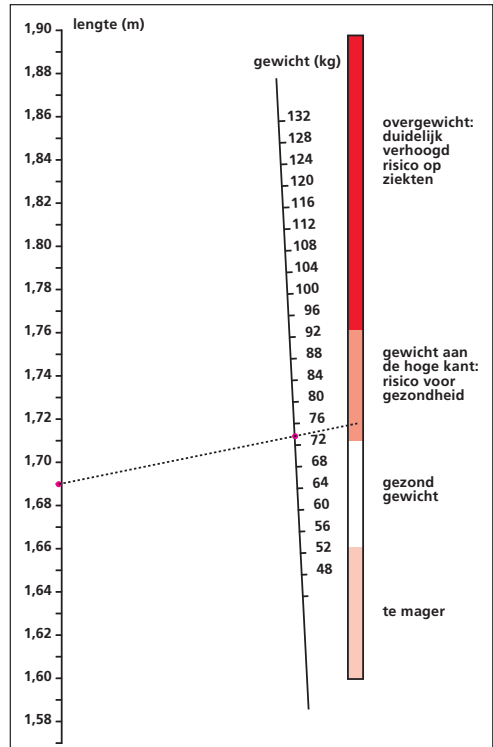
Als het lichaamsgewicht toeneemt, stijgt het cholesterolgehalte in het bloed. Overgewicht is dus ongunstig voor het cholesterolgehalte. Als het teveel aan vet rondom de buik zit, geeft dat extra risico op hart- en vaatziekten. U kunt met de figuur op deze bladzijde vaststellen of uw gewicht gezond, te hoog of ernstig te hoog is.

Hoe gezond is uw gewicht**?

Werkwijze

- 1 Zoek uw lengte op de linker lijn. Zet daarbij een punt.
- 2 Zoek uw lichaamsgewicht op de middelste lijn. Zet daarbij ook een punt.
- 3 Verbind beide punten met een liniaal en trek een streep zoals in het voorbeeld is gebeurd.
- 4 Lees op de rechter balk af hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.

- ** de beoordeling van uw gewicht wordt onnauwkeurig als uw lengte kleiner dan 1.58 m of groter dan 1.90 m is.
- ** de figuur geldt voor personen ouder dan 18 jaar.



Er is ook een andere manier om te weten of het nodig is uw gewicht te verbeteren. Met behulp van een centimeter kunt u uw middelomtrek meten, bij voorkeur op de blote huid, na uitademen en bij ontspannen buikspieren. U houdt uw gewicht stabiel als de omtrek bij mannen tussen 94 en 102 cm is en bij vrouwen tussen 80 en 88 cm*. Het is goed om actie te ondernemen als de omtrek bij mannen 102 cm of meer is en bij vrouwen 88 cm of meer.

Om snel te zien of u een gezond gewicht hebt voor uw lengte, kunt u de digitale BMI (Body Mass Index)-meter raadplegen op www.hartstichting.nl

- * bij een te hoog cholesterolgehalte, of als u rookt of een hoge bloeddruk hebt, is het wel nodig om het gewicht te verlagen.

Er zijn heel wat ‘wonderdiëten’ en pillen in omloop die mensen binnen twee weken een wespentaille beloven. De meeste van deze diëten en pillen werken maar kort en vanaf het moment dat u weer gewoon gaat eten, zitten de pondjes er binnen een mum van tijd weer aan. Wondermiddelen bestaan dus niet. Afvallen vraagt om discipline. Voor vrijwel iedereen is het van belang de eetgewoonten te veranderen en meer te bewegen. Dan verdwijnt het teveel aan vet beetje bij beetje.

Wilt u professionele begeleiding bij het afvallen? Overleg dan met uw arts over een verwijzing naar de diëtist. Als u duidelijk overgewicht hebt (zie schema vorige pagina), is verwijzing naar een diëtist zeker verstandig. Meer informatie vindt u in de brochure ‘Over Gewicht’. Hoe u deze brochure kunt bestellen, leest u op pagina 28.



Cholesterolverlagende medicijnen

Met het aanpassen van de voeding kunnen veel mensen hun cholesterolgehalte circa 10% – of zelfs 20% als ook cholesterolverlagende producten met plantenstanolen of -sterolen worden gebruikt – omlaag brengen. Als aanpassing van de voeding na drie maanden geen of te weinig effect heeft, zijn er geneesmiddelen die kunnen helpen. Deze worden voorgeschreven indien er meerdere risicofactoren voor hart- en vaatziekten zijn. Mensen met hart- en vaatziekten of diabetes mellitus of een erfelijke aanleg voor een hoog cholesterolgehalte (erfelijke hypercholesterolemie), krijgen vrijwel altijd medicijnen voorgeschreven.

Naast medicijnen blijft aandacht voor de andere leefstijlaspecten steeds nodig. Gezond eten, meer bewegen en niet roken is niet alleen gunstig voor het cholesterolgehalte, maar helpt ook om andere gezondheidsproblemen te voorkomen.

Medicijnen

Bij een te hoog cholesterolgehalte in het bloed kunnen verschillende medicijnen worden voorgeschreven. De eerste keuze zijn de cholesterol-syntheseremmers die de aanmaak van cholesterol remmen. Als die medicijnen niet worden verdragen, dan kunnen galzuurbindende harsen worden voorgeschreven. Deze verlagen indirect het cholesterolgehalte in het bloed. Fibraten worden vooral voorgeschreven bij een verhoogd triglyceridegehalte. Nicotinezuurderivaten verhogen het HDL-cholesterol. Ezetimibe wordt alleen voorgeschreven aan patiënten met een sterk verhoogd LDL-cholesterolgehalte in het bloed, dat onvoldoende wordt verlaagd met andere cholesterolverlagende medicijnen.



Stofnaam	In de handel als
Cholesterolsyntheseremmers:	
■ Atorvastatine	Lipitor®
■ Fluvastatine	Lescol®, Canef®
■ Pravastatine	Selektine®
■ Rosuvastatine	Crestor®
■ Simvastatine	Zocor®
Galzuurbindende harsen:	
■ Colestyramine	Questran®
Fibraten:	
■ Bezafibraat*	Bezalip®
■ Ciprofibraat*	Modalim®, Hyperlipen®
■ Gemfibrozil*	Lopid®
Nicotinezuurderivaten:	
■ Acipimox	Nedios®, Olbetam®
■ Nicotinezuur	Niaspan®
Cholesterolabsorptieremmers:	
■ Ezetimibe	Ezetrol®
Combinatieproduct:	
■ Ezetimibe/Simvastatine	Inegy®

* als ook het triglyceridegehalte is verhoogd

Andere hulpmiddelen

Er zijn allerlei preparaten en capsules te koop, van knoflook, lecithine tot antioxidanten. Op termijn zijn de effecten gering en is er weinig bekend over de werking en de veiligheid.

De Nederlandse Hartstichting raadt over het algemeen dergelijke preparaten en capsules af en adviseert een gezonde leefstijl (zie pagina 13). Hartpatiënten die niet van vis houden, kunnen in overleg met hun behandelend arts het gebruik van visoliecapsules overwegen. Uit onderzoek blijkt dat hartpatiënten minder vaak plotseling overlijden als ze twee keer per week (vette) vis eten of visoliecapsules gebruiken.

Visolie verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed niet.

Vraag en antwoord

Op deze pagina vindt u het antwoord op vijf veel gestelde vragen die met het onderwerp cholesterol hebben te maken.

✓ *Wat wordt eigenlijk bedoeld met de cholesterolratio?*

De cholesterolratio berekent de verhouding tussen het totaal cholesterolgehalte en het HDL-cholesterolgehalte in het bloed (zie ook pagina 5). Dit is een betere voorspeller voor het krijgen van hart- en vaatziekten. Veelal berekent de behandelend arts het LDL-cholesterolgehalte. Naast de cholesterolratio is het van belang om te weten of iemand bijvoorbeeld rookt, een hoge bloeddruk of diabetes mellitus heeft.

✓ *Is het nodig om het cholesterolgehalte jaarlijks te laten meten?*

Dat is niet voor iedereen nodig. Maar wel als er familieleden zijn die voor hun 60ste verjaardag zijn overleden aan een hart- of vaatziekte. Dat kan te maken hebben met een erfelijk verhoogd cholesterolgehalte. Het cholesterolgehalte wordt ook gemeten bij mensen die andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten hebben (zoals diabetes mellitus of een te hoge bloeddruk) of een hartinfarct hebben doorgemaakt.

✓ *Ik heb ervaren dat artsen onderling nog wel verschillen in hun aanpak bij een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed. Hoe komt dat?*

Behandelaars houden rekening met verschillen tussen mensen, die bijvoorbeeld te maken hebben met roken, weinig bewegen of familiale invloeden. Bovendien denken niet alle artsen hetzelfde over preventie. Dat wil zeggen dat sommige artsen wel adviezen geven over een gezonde leefstijl vóór er ogenschijnlijke gezondheidsproblemen zijn en anderen niet.

✓ *Helpen teentjes knoflook of knoflookpillen om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen?*

Knoflook heeft mogelijk een licht cholesterolverlagend effect, maar het moet dan elke dag in grote hoeveelheden (7-28 teentjes!) worden gegeten. De werkzaamheid van (reukloze) knoflooktabletten is niet bewezen. Het gunstige effect van knoflook wordt dus overschat.

✓ *Krijg ik als ik minder vette producten eet wel voldoende vitamine A binnen?*

Om voldoende vitamine A binnen te krijgen, moet u wel letten op een paar regels.

Als u uw brood niet besmeert met halvarine of margarine, kies dan wel voor een vloeibaar bak- en braadproduct of vloeibare margarine (met daarin onder meer vitamine A) bij de bereiding van de warme maaltijd. Gebruikt u vooral olie bij het bakken en braden (olie bevat géén vitamine A), besmeer dan wel uw boterhammen. Anders loopt u het risico dat u te weinig vitamine A binnenkrijgt. Zorg ook voor voldoende groente (200 g/dag) en fruit (2 stuks per dag).



Meer informatie

Als u vragen heeft, kunt u die voorleggen aan uw huisarts, de specialist die u behandelt, de diëtist of de apotheek.

Brochures

De Nederlandse Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, roken, overgewicht, te hoog cholesterol, hoge bloeddruk, diabetes mellitus en over diverse hart- en vaatziekten en geneesmiddelen. Deze brochures kunt u bestellen of downloaden via de website: www.hartstichting.nl.

Informatielijn

Bij de informatielijn van de Nederlandse Hartstichting kunt u terecht met vragen over een gezonde leefstijl, risicofactoren, en hart- en vaatziekten. Het telefoonnummer is: **0900 3000 300** (lokaal tarief) van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur.

Stoppen met roken

Heeft u vragen, advies nodig, of gewoon behoefte aan een steuntje in de rug, dan kunt u 7 dagen per week en 24 uur per dag bellen met de informatielijn van STIVORO (het expertisecentrum voor tabakspreventie): **0900 93 90** (€ 0,10 per minuut). Van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur kunt u persoonlijke vragen stellen.

Ook uw huisarts zal u graag adviseren bij het stoppen met roken. De GGD, Thuiszorg en Instellingen voor Verslavingszorg organiseren door het hele land de stoppen-met-roken-training: 'Pakje Kans'. Vraag eerst aan uw zorgverzekeraar welke kosten worden vergoed. Voor informatie over deze training kunt u terecht bij STIVORO.

STIVORO voor een rookvrije toekomst

Postbus 16070

2500 BB Den Haag

website: www.stivoro.nl

Meer bewegen

- Om meer te bewegen kunt u lid worden van een sportvereniging. Informatie over sportverenigingen - van competitiesport tot gezelligheidssport - vindt u in de gids van uw gemeente.
Vaak bieden sportverenigingen een kennismakingsbijeenkomst aan, zodat u kunt kijken of u de sport en vereniging leuk vindt.
- In regionale kranten en huis-aan-huisbladen worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten in buurthuizen.
- In Nederland verschijnen steeds meer loop- en wandelroutes die op hun veiligheid zijn getest. Het is een initiatief van de Nederlandse Hartstichting en de Atletiekunie. U kunt de routes downloaden via www.hartstichting.nl of www.atletiekunie.nl
- Onder begeleiding kunt u ook meedoen aan 'Sportief wandelen' of 'Nordic walking'. Informatie vindt u op de website van de Atletiekunie: www.atletiekunie.nl
- Dagelijks is op televisie het ochtendbeweegprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg uw omroepgids of de website www.omroepmax.nl voor de uitzendtijden.
- Informatie over sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening vindt u op www.sportiefbewegen.nl



Gezonde voeding

Het Voedingscentrum geeft brochures uit over gezonde voeding en diëten, waaronder de brochure 'Dieet bij verhoogd cholesterolgehalte'.

Met alle vragen over voeding kunt u bellen met het Voedingscentrum.

Op de website vindt u veel informatie.

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

telefoon: 070 306 88 88 van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.

website: www.voedingscentrum.nl

De diëtist

De huisarts kan u naar een diëtist verwijzen of u kunt zelf contact opnemen met een diëtist.

Adressen van diëtisten vindt u in de telefoongids, gemeentegids of Gouden Gids.

Of raadpleeg: www.nvdietist.nl of www.dietistencooperatie.nl

Erfelijke hypercholesterolemie en verzekeringen

De brochure 'Familiaire Hypercholesterolemie (FH) en verzekeraarbaarheid' is een uitgave van het Verbond van Verzekeraars, in overleg met de Stichting Opsporing Erfelijke Hypercholesterolemie (StOEH), De Hart&Vaatgroep en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). U kunt deze brochure downloaden via www.verzekeraars.nl en www.stoeh.nl. U kunt de brochure ook telefonisch aanvragen bij de StOEH. De adressen van de StOEH en De Hart&Vaatgroep vindt u hieronder.

StOEH

Bij de Stichting Opsporing Erfelijke Hypercholesterolemie (StOEH) is de gratis brochure 'Opsporing Familiaire Hypercholesterolemie' verkrijgbaar.

StOEH

Paasheuvelweg 15

1105 BE Amsterdam

telefoon: 020 697 10 14

e-mail: info@stoeh.nl

website: www.stoeh.nl

De Hart&Vaatgroep

Van en voor mensen met een hart- of vaatziekte

De Hart&Vaatgroep is de patiëntenorganisatie van en voor mensen met een hart- of vaatziekte.

Zowel landelijk als regionaal richt De Hart&Vaatgroep zich op informatievoorziening, lotgenotencontact, leefstijlmanagement en collectieve belangenbehartiging. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

De Hart&Vaatgroep

Postbus 133

3769 ZJ Soesterberg

telefoon: 088 11 11 600

(maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur)

e-mail: info@hartenvaatgroep.nl

website: www.hartenvaatgroep.nl



Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Nederlandse Hartstichting vindt het belangrijk dat brochures duidelijke informatie geven en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. U kunt uw e-mail sturen naar:
reactiesbrochures@hartstichting.nl

De Nederlandse Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Bovendien gaat het om algemene informatie, waar niet zonder meer medische conclusies voor een individueel geval aan kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of andere professionele hulpverlener.

Deze brochure is een uitgave van de Nederlandse Hartstichting en is tot stand gekomen met medewerking van Dr. J. van Binsbergen (buitengewoon hoogleraar huisartsgeneeskunde, Katholieke Universiteit Nijmegen), mw. D. van Puijenbroek (diëtist).

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nederlandse Hartstichting.

Colofon

Tekst: Anneke Geerts i.s.m. de Nederlandse Hartstichting

Foto's: Nout Steenkamp

Druk: Mouthaan Grafisch Bedrijf, Papendrecht

Copyright: Nederlandse Hartstichting

Uitgave: april 2011 (versie 2.5)

Informatielijn

0900 3000 300 (lokaal tarief)

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl

Giro 300