

Sanne Mouha

CHOLESTEROL

Tips en recepten om cholesterol
onder controle te krijgen



**EAT
TO
BEAT**

Lannoo

A photograph of two people jumping joyfully on a wooden boardwalk at sunset. The scene is captured from a low angle, looking down the length of the boardwalk. The two individuals are silhouetted against the bright, hazy sky, with their arms raised and legs bent in mid-air. The boardwalk is made of wooden planks that recede into the distance, flanked by metal railings. In the background, there are trees and buildings, including a prominent house with a chimney. The overall mood is one of freedom and happiness.

INHOUD

Inhoud

Voorwoord 7	Gewicht 29	DEEL 3 Recepten 61	
DEEL 1 Cholesterol 11	BMI 30	Recepten 62	
Cholesterol 12	Buikomtrek 31	Ingrediënten 62	
De relatie vet en cholesterol 13	DEEL 2 Beat cholesterol: praktisch plan 33	Ontbijt 65	5
Hart-en vaatziekten 16	Gezonde voeding: basics 34	Soepen en groenten Sidedish 73	-
Risicofactoren 18	Cholesterolvriendelijk eten in 10 stappen 35	Vinaigrettes en spreads 85	E
Metabool syndroom 19	Cholesterolvriendelijke superfoods 48	Vegetarisch 101	A
De relatie voeding en cholesterol 20	Gezond bord 49	Vis 109	T
Waar zit cholesterol in? 24	Regelmaat 53	Vlees 121	2
Etiketten lezen 26	Swaps 54	Snacks en drinks 131	B
	Quiz time! 56	Dankwoord 145	E
		Bibliografie 146	A

Disclaimer

Voordat je dit boek ter hand neemt, wil ik een belangrijke disclaimer delen. Hoewel de informatie en het advies in dit boek op overtuigende wetenschappelijke inzichten gebaseerd zijn, is het belangrijk om kritisch te blijven en niet overhaast te werk te gaan. Beschouw het advies in dit boek niet als *one size fits all*, maar als een richtlijn die je stapsgewijs kunt toepassen in je eigen leven. Zie het als een toolbox, waar je de informatie uit kunt halen die voor jou van toepassing is.

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging van het advies van je arts, diëtist of specialist, noch is het bedoeld voor de diagnose van gezondheidsproblemen. De informatie die in dit boek wordt aangeboden, inclusief informatie en advies met betrekking tot medische zaken, gezondheidsklachten, behandeling, advies en producten, is uitsluitend informatief.

Het advies volgen doe je op eigen verantwoordelijkheid. Voor je arts of specialist is het sowieso leuk om te weten dat je een gezonder voedingspatroon wilt aannemen. Laat hem of haar dus zeker weten dat je de tips and tricks uit dit boek wilt toepassen.



Voorwoord

Proficiat! Je hebt net de eerste stap gezet naar een cholesterolvriendelijke levensstijl. Wat leuk dat ik je hierin mag begeleiden.

Mijn naam is Sanne Mouha, enthousiaste diëtiste met een hart voor lekker eten, wetenschap en een persoonlijke aanpak. Dit doe ik in het Universitair Ziekenhuis in Antwerpen en in mijn eigen praktijk in Berchem. Als zelfstandig diëtiste werk ik onder andere samen met huisartsenpraktijk Het Perron.

Iedereen die tot bij mij komt heeft zijn eigen verhaal en zijn eigen redenen om de stap te zetten naar een gezonde(re) levensstijl.

Zo kreeg ik een trotse, kersverse grootvader over de vloer, Louis. Kort na de geboorte van Louis' dochter stierf zijn vader aan een hartaanval. Nu hij zelf grootvader was geworden, vond hij het toch echt wel tijd om zijn levensstijl onder de loep te nemen.

Ook herinner ik mij het verhaal van Evy, een bezige bij van 42 jaar met een prima bewegingspatroon en lichaamsgewicht. Ze kwam naar mij toe omdat haar arts had gezegd dat haar cholesterol te hoog werd. Hij stelde voor om eerst haar voedingspatroon te bekijken, voor ze de medicatietoer op gingen. En met succes!

's Avonds at Evy steeds gezond met de kids, maar overdag had ze te weinig tijd om stil te staan bij haar voeding. Na wat praktische aanpassingen en ideeën zakte de cholesterol van Evy. Nu, twee jaar later, hoeft ze nog steeds geen medicatie te nemen en eet ze veel lekkerder en gezonder dan voordien. Zonder iets te veranderen aan haar activiteiten.

O, en Luc! Ik zie Luc nog schoorvoetend binnenstappen in mijn praktijk. Zijn dokter had hem gestuurd. Na een paar bloedonderzoeken had ze hem duidelijk gemaakt dat het vijf voor twaalf was. Met een verhoogde cholesterol en bloedsuiker, een rond buikje en hartritmeaandoeningen leek zijn hart wel een tikkende tijdbom. Hoog tijd om op een gezonde en blijvende manier gewicht te verliezen en vooral een gezonde levensstijl aan te nemen. Luc vond het allemaal onzin, maar begon er toch aan. Onlangs zag ik hem terug, met een grote grijns op zijn gezicht. Zijn dokter had hem proficiat gewenst, zijn bloedwaarden gingen de goede richting uit. Bovendien werd het tijd voor wat nieuwe kleren, want zijn riem had geen gaatjes meer over...

Als je mij laat doen, schrijf ik een heel boek over enthousiaste mensen die, net als jij, hun levensstijl willen aanpakken en op een gezonde manier hun cholesterol willen verlagen.

Het advies en de tips in dit boek kunnen je daarbij helpen. Bekijk ze stuk voor stuk en zie hoe je ze kunt toepassen. Idealiter pas je het advies stelselmatig toe en ga je niet overhaast te werk. Op deze manier kun je gemakkelijk wennen aan je nieuwe levensstijl en wordt het een nieuwe gewoonte. En eh... je arts zal al even enthousiast zijn als ik. Dus deel het zeker mee als je je voedingspatroon aanpast, zo heb je ook een extra steun.

Goed advies is maar zo goed als de uitvoering. Daarom heb ik voor jou een heel aantal recepten gebundeld. Hiervoor heb ik zelf wat hulp ingeroepen, van mijn vrienden Kenny en Wendy van restaurant InVINcible in Antwerpen. Zij delen super-lekkere restaurantwaardige recepten die je gewoon thuis kunt maken. Zo zijn je maag, je tafelgenoten én je hart blij.

Veel lees- en eetplezier!

De gebruikte namen van klanten zijn fictief.





LDL:

Lage dichtheid lipoproteïnen vervoeren cholesterol van de lever naar de rest van het lichaam.

LDL = 'slechte' cholesterol = **Laat Deze Laag** of LDL heeft de L van Laag Laten.

HDL:

Hoge dichtheid lipoproteïnen halen cholesterol weg uit de aders en brengen cholesterol naar de lever.

HDL = 'goede' cholesterol = **Heb Deze Lief** of HDL heeft de H van Hoog Houden.

1. Triglyceriden

Triglyceriden zijn een type vet dat gebruikt wordt als energiebron en als opslagplaats van energie. De lever kan ze zelf aanmaken, maar de hoeveelheid triglyceriden wordt vooral beïnvloed door je voeding.

De triglyceriden die je lichaam niet gebruikt als energie stapelen zich op en worden ingeschakeld als vetreserve. Ook een overschot aan suikers en alcohol uit je voeding wordt omgezet naar triglyceriden.

2. Dyslipidemie en hypercholesterolemie

Dyslipidemie is een verzamelnaam voor een aantal abnormale vetgehalten in het bloed. Verstoorde totale cholesterol, verstoorde verhouding LDL en HDL en het triglyceridenniveau in het bloed zijn voorbeelden.

Hypercholesterolemie is een aandoening waarbij er verhoogde bloedwaarden zijn van onder andere totale cholesterol en LDL-cholesterol.

Oorzaak van dyslipidemie en hypercholesterolemie

De oorzaak hiervan is in de eerste plaats genetische aanleg. Zo zijn er veel mensen die al op jonge leeftijd te maken krijgen met verhoogde cholesterol, of het naarmate ze ouder worden ontwikkelen, ook al eten ze gezond.

Toch is dit geen vrijgeleide om ongezond te eten. Ook als je familiaal belast bent met dyslipidemie, is het belangrijk om gezond te eten. Zo kun je de invloed van je voeding uitsluiten. Bovendien helpt een gezonde voeding om je cholesterol zo lang mogelijk acceptabel te houden. Met andere woorden: het kan helpen om medicatiegebruik uit te stellen. Is je cholesterol te hoog, ondanks een gezonde levensstijl, dan zal je arts een behandelplan opstellen.

Obesitas en metabool syndroom kunnen leiden tot hypercholesterolemie. Dit heb je wel zelf in de hand. Door te streven naar een gezond voedingspatroon en een gezond gewicht kan je cholesterol namelijk ook dalen naar gezonde waarden. Bovendien kan een ongezond gewicht ook leiden tot diabetes type 2. Bij deze aandoening is er ook een verhoogd risico op hypercholesterolemie.

Diabetes type 2 is suikerziekte die ook wel ouderdomsdiabetes wordt genoemd. Toch krijgen ook veel jonge mensen dit type suikerziekte, vaak in de hand gewerkt door een ongezonde levensstijl en overgewicht.

Bij hypercholesterolemie wijken je bloedwaarden af. Je arts zal je daar meer uitleg over geven, maar zo kun je al een beetje volgen. De meest recente referentiewaarden vind je hier:

Gevraagd labo	Richtlijn gezonde cholesterolwaarden
Totaal cholesterol (LDL + HDL)	< 190 mg/dL
HDL-cholesterol	Mannen > 35 mg/dL
	Vrouwen > 45 mg/dL
LDL-cholesterol	< 115 mg/dL
Triglyceriden	< 170 mg/dL
Verhouding van het totaal cholesterol en HDL-cholesterol	< 4

Ik vermeld de meest recente richtwaarden in België. Het blijft belangrijk om een arts te raadplegen voor een correcte interpretatie en om een mogelijk behandelplan op te stellen. Dit behandelplan hangt af van je algemene risico op hart- en vaatziekten en niet enkel van je bloedwaarden.



Hart- en vaatziekten

'Hart- en vaatziekten' is een verzamelnaam voor aandoeningen die betrekking hebben op het hart en de bloedvaten. Van alle overlijdens in Europa is meer dan de helft te wijten aan hart- en vaataandoeningen. Ook in België en Nederland is het een van de belangrijkste doodsoorzaken.

We focussen hier enkel kort op de hart- en vaatproblemen die zich kunnen voordoen bij een hoge cholesterol.

De meest voorkomende hart- en vaataandoeningen zijn ischemische hartziekten, op de voet gevolgd door cerebrovasculaire aandoeningen. Ischemische hartziekten zijn hartziekten die ontstaan wanneer het hart onvoldoende of geen bloed meer krijgt, zoals een hartaanval of angina pectoris. Cerebrovasculaire aandoeningen zijn aandoeningen van de bloedvaten in de hersenen. Je kent ze wellicht beter onder de namen 'CVA' of 'beroerte'.

Atherosclerose

Veel hart- en vaatproblemen ontstaan door atherosclerose of slagaderverkalking. Onze slagaders staan in voor het vervoer van bloed doorheen ons lichaam. Bij atherosclerose is er sprake van een vernauwing van deze slagaders. De vernauwingen ontstaan door ophopingen van cholesterol en andere stofjes. Deze vette plaque blijft langzaam toenemen, tot het bloedvat dichtslibt.

Het is geen progressieve ziekte, wat betekent dat ze niet van de ene dag op de andere ontstaat. Slagaderverkalking bouwt geleidelijk op

en uit zich soms pas na tientallen jaren. Je merkt daar helemaal niets van, tot er niet meer genoeg bloed door de ader stroomt.

Zuurstof is leven, ook in je lichaam. Als weefsel of een orgaan niet genoeg zuurstof krijgt, kan het niet meer werken en sterft het af.

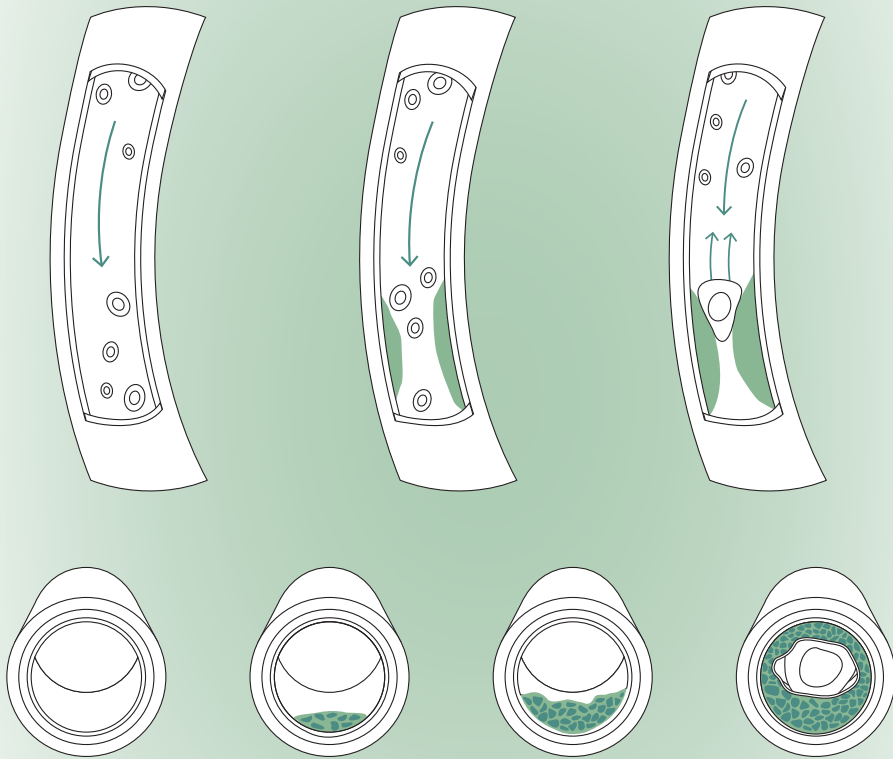
Bloedprop

De gevormde plaque kan ook afscheuren. Het losse stuk plaque kan het bloedvat sneller afsluiten of kan met het bloed worden meegevoerd. In een andere ader kan de prop blijven steken en zo de bloedtoevoer afsluiten. Het achterliggende weefsel krijgt geen zuurstof meer en sterft af.

Hartinfarct en herseninfarct

Een hartinfarct krijg je als je hart geen zuurstof meer krijgt, bijvoorbeeld als gevolg van atherosclerose of een losgeraakte prop plaque. Bij een herseninfarct (of beroerte) is een bloedvat in de hersenen afgesloten zodat het geen zuurstof meer krijgt, bijvoorbeeld wanneer een stuk losgeraakte plaque vastzit.

En wat is nu de link met cholesterol? Hoe hoger je cholesterolgehalte, hoe groter het risico op gevolgen van atherosclerose zoals een hartinfarct of beroerte.



BMI

Een indicator voor een gezond gewicht is de verhouding tussen lengte en gewicht. Dit kun je berekenen aan de hand van je 'BMI' of Body Mass index.

Voor je het berekent, zijn er wel een paar kanttekeningen. Stel dat je buiten de normen van 'een normale BMI' valt, dan moet je ook niet dadelijk in paniek raken. Als je gewicht al vele jaren stabiel is en het je niet hindert in je bewegingen en activiteiten, is er meestal ook geen echt probleem. Neem dan zeker je buikomtrek. Zo is deze BMI geen ideale maatstaf voor sporters, kinderen en mensen boven de 70 jaar.

Bereken je BMI

Je berekent je BMI door je gewicht te delen door twee keer je lengte.

Gewicht in kg / (lengte in meter x lengte in meter)

Ik ga dit even toepassen op mezelf.
Ik weeg 71 kg en ben ongeveer 1,80 m groot.

Mijn BMI-berekening is als volgt:

71 kg / (1,80 m x 1,80 m)

= 71 kg / 3,24 m²

= 21,9 m²

Als we verder kijken in de tabel, kan ik mezelf geruststellen: ik heb een gezond gewicht. Hoe is het bij jou?

Lager dan 18,5	Ondergewicht
Vanaf 18,5 tot 25	Gezond gewicht
Vanaf 25 tot 30	Overgewicht
30 en hoger	Ernstig overgewicht (obesitas)

BMI vanaf 70 jaar

Officieel zijn er geen afkappunten voor mensen vanaf 70 jaar. Toch wordt er gemerkt dat ouderen pas een groter gezondheidsrisico hebben bij een BMI hoger dan 28 of lager dan 22. Hun gezonde BMI ligt in het algemeen tussen 22 en 28 in plaats van tussen 18,5 en 25.

BMI 70+

Lager dan 22	Ondergewicht
Vanaf 22 tot 28	Gezond gewicht
Vanaf 28 tot 30	Overgewicht
30 en hoger	Ernstig overgewicht (obesitas)

Buikomtrek

Een belangrijkere maatstaf voor je gezond gewicht is het meten van je middelomtrek.

Je hebt sowieso al wel gehoord van mensen met een appel- en mensen met een peermodel. Het verschil is de vetopstapeling: *appelpersonen* hebben meer buikvet en *peermensen* hebben meer vet rond de billen en benen. Te veel vet op de buikhoogte geeft een verhoogd risico op een hoge cholesterol, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes. Vet op de billen en dijen is veel minder gevaarlijk.

Zo meet je de middelomtrek:

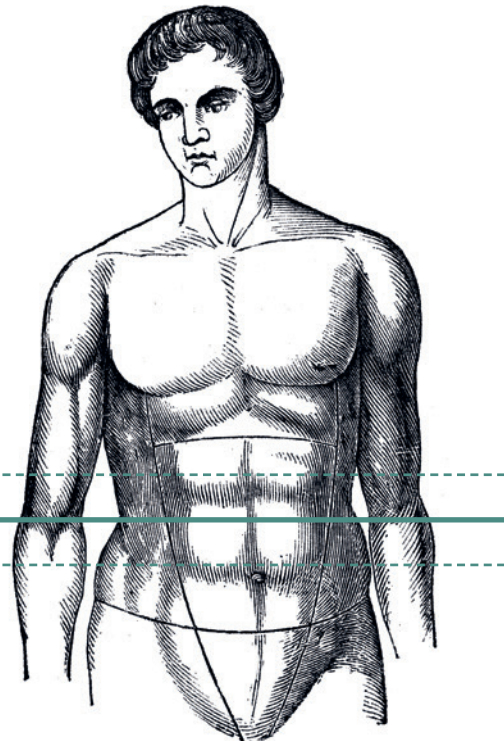
1. Duid een punt aan net onder je ribben.
2. Duid een punt aan net boven je bekken.
3. Bepaal het midden tussen deze twee punten. Leg hier je meetlint en leg het rond je buik.

Adem overdreven in en uit. Doe het nog een keer, maar nu normaal. Door het overdreven in- en uitademen ontspan je je buik en voorkom je onbewust opspannen. Het meten doe je bij het uitademen van een normale adembeweging. Bij het uitademen lees je je omtrek af.

Geen meetlint? Neem dan een touw en meet achteraf met een meetlat hoeveel je omtrek is.

Interpretatie	Middelomtrek vrouw (cm)	Middelomtrek man (cm)
Verhoogd risico ondervoeding	< 68	< 79
Gezonde buikomtrek	68 - 80	79 - 94
Verhoogd gezondheidsrisico	80 - 88	94 - 102
Sterk verhoogd gezondheidsrisico	> 88	> 102

Je meet op het middelpunt tussen A en B



Oatbijt

Een warme kom havermout maakt je helemaal klaar voor de dag. Maar iedere dag hetzelfde? *No, sir!* Hierbij een lekkere flowchart, waarmee je jouw havermout heel gemakkelijk kunt opsmukken.

DE BASIS: 30 G HAVERMOUT

Kies gerolde havermout: dit is plattere havermout, waarbij je de graanvorm niet meer ziet. Dit is even gezond, maar het resultaat is een lekkerder papje.

KIES 80 ML VAN EEN VAN DEZE INGREDIËNTEN:

**magere melk // halvolle melk // sojadrink natuur of met een smaakje
// notendrink zoals amandeldrink, kokosdrink... // appelsap**

KIES 1 À 2 SMAAKJES:

**1/2 geschilde appel // 1/2 geschilde peer of peertje uit blik //
handvol gewassen druiven // handvol diepgevroren rood fruit
// zakje vanillesuiker // eetlepel honing // mespunt kaneel //
mespunt speculaaskruiden // eetlepel rozijnen // eetlepel lijnzaad
// kl amandelpoeder of -schilfers // kl cacao-poeder**

Meng alles in een grote kom. Havermout kookt gemakkelijk over. Als je niet wilt eindigen met het schoonmaken van je magnetron, kies je dus het best een grote kom. → Verwarm 2 minuten in de magnetron op 700 watt. Klaar!

TIP: Geen magnetron? Verwarm de melk of de drankjes met havermout in een pannetje. Laat een minuut koken, haal van het vuur en voeg er eventueel de smaakmakers aan toe.

TIP: Geen tijd 's morgens? Maak je eigen kant-en-klare havermengeling met gedroogd fruit en kaneel of cacao-poeder. Dan moet je 's morgens gewoon je porties nemen en opwarmen.

CHOLESTEROL BEATER: Havermout helpt om je cholesterol te verlagen.

KCAL HACK: Vervang suiker door fruit, gedroogd fruit of zoetstof.



— 1 —
KIES MELK,
SOJADRINK,
APPELSAP,
...

— 2 —
KIES 1 À 2
SMAAKJES

Pasta paddenstoel

100 g volkorenpasta // 1 sjalot of ui // 2 teentjes knoflook // 250 g champignons, het liefst boschampignonmix // 2 el olie // rood pepertje of pikante kruiden naar smaak // 10 g bloem // 300 ml plantaardige drink met neutrale smaak of magere melk // handvol erwten, diepvries // handvol platte peterselie, vers of diepvries // peper // zout

104

-

E
A
T
2
B
E
A
T

Kook de pasta volgens de verpakking in ruim water. Giet af. → Snijd de sjalot in kleine stukjes. Pers de knoflook of snijd in kleine stukjes. → Maak de champignons schoon. Halveer kleine champignons en snijd grote in vieren. Hoe kleiner de stukjes, hoe sneller ze klaar zijn. → Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag. Fruit de ui en knoflook en eventueel de pikante kruiden erin aan. → Als de ui er glazig uit ziet, voeg dan de champignons toe en zet het vuur op halve stand. Roer goed en kruid met peper en zout. → Strooi na 10 minuten de bloem over de champignons. Roer ongeveer 1 minuut om. → Blus met de melk of sojadrink. Roer om en voeg de erwten toe. → Laat zo nog een kwartiertje verder pruttelen op een zacht vuur. Als je merkt dat de saus te dik wordt, kun je geleidelijk aan extra melk toevoegen. → Als de champignons klaar zijn, voeg je de pasta toe. Roer om. → Hak de peterselie fijn. → Verdeel de pasta over de borden en strooi er de peterselie over.

