

PRAKTISCHE RICHTLIJNEN VOOR HET DIEET BIJ HYPERLIPIDEMIE

Uw behandelend geneesheer heeft U zopas verteld dat U lijdt aan hyperlipidemie, dit wil zeggen dat uw bloed een ongewoon hoog gehalte aan vetstoffen bevat.

En hoewel U zich misschien kiplekker voelt en geen moeilijkheden ondervindt, kan deze hyperlipidemie toch leiden tot een overmatige belasting van uw hart en bloedvaten.

U moet zich dus laten behandelen. Het vetgehalte in het bloed moet weer tot een normaal peil gebracht worden. Hierbij speelt het dieet een heel belangrijke rol. Het vetgehalte in het bloed kan immers pas dan een evenwichtig peil behouden, indien zowel de juiste geneesmiddelen worden ingenomen als een aangepast dieet wordt gevolgd. Zonder dit aangepast dieet, werken de geneesmiddelen slechts op halve kracht. Het zou toch onzin zijn te trachten een ziekte te bestrijden door het innemen van allerlei preparaten, terwijl deze ziekte eigenlijk veroorzaakt wordt door slechte eetgewoonten, die men tenslotte heel gemakkelijk kan afderen.

In de eerste plaats moet op het lichaamsgewicht gelet worden. Dit moet zo snel mogelijk afnemen tot het normale gewicht bereikt is. Daarom is het nodig een evenwichtig dieet te volgen, wat veel gemakkelijker is dan op het eerste zicht wel kan lijken. Het verbetert in de meeste gevallen automatisch de toestand van bepaalde vormen van hyperlipidemie. Suikers (vooral gluciden), die schadelijker zijn dan vetten, moeten eerst en vooral vermeden worden. In ons lichaam worden deze suikers immers in de lever omgezet tot vetten (triglyceriden).

Bovendien is het raadzaam, vetten van dierlijke oorsprong of verzadigde vetzuren te vervangen door zachte plantaardige vetten (onverzadigde vetzuren).

Verder moeten alcoholische of zoete dranken beperkt worden. Deze dranken zijn meestal rijk aan de bekende "kalorieën".

Laten we eerst de grote lijnen van het dieet bespreken. Daarna kunnen we overgaan tot enkele praktische aanbevelingen, waardoor U zelf uw dieet kan controleren.

Vetten

Het is belangrijk om de hoeveelheid vetten die men eet te beperken en de voorkeur te geven aan onverzadigde vetten (vetten van plantaardige oorsprong) in de plaats van verzadigde vetten (van dierlijke oorsprong).

ONVERZADIGDE VETTEN:

Deze vetten zouden een rol spelen in de bescherming van de bloedvaten en het cholesterol doen dalen. Het is dus sterk aangeraden om ze meer in de voeding te gebruiken:

- zonnebloem- of olijfolie, maïs-, druivenpit- of nootolie,
- margarine afkomstig van olieën (hfdz. zonnebloem- en maïs).
- Frituurvet kan men best vervangen door frituurolie. Doch in frituurolie bereide voedingswaren worden best vermeden, want ze zijn dubbel gevaarlijk: bij temperaturen boven de 180° C of na driemaal verwarmen, worden de onverzadigde vetzuren (plantaardige olieën) omgezet tot verzadigde. Daarom is het aangeraden de olie zeer regelmatig te vervangen en nooit boven 180° C te verwarmen.



VERZADIGDE VETTEN

Alle vet van dierlijke oorsprong, rijk aan verzadigde vetzuren, moet uit het dieet worden weggelaten. Men onderscheidt 2 soorten verzadigde vetten:

- De "**zichtbare**" **vetten** gemakkelijk uit de voeding weg te laten:
 - boter, room, gewone margarine, aardnootolie, reuzel (frituurvet),...
 - vette bestanddelen van het vlees en charcuterie
- De "**onzichtbare**" **vetten**:
 - charcuterie, vettig vlees en kazen
 - gebak, chocoladeprodukten, ijs...
 - oliehoudende vruchten (apenootjes, amandelen, hazelnoten, walnoten...).

	Kontrolle 1	Kontrolle 2	Kontrolle 3	Kontrolle 4	Kontrolle 5	Kontrolle 6
Datum						
Tot. Chol.						
Triglyceriden						
HDL-Chol.						
LDL-Chol.*						
APO A ₁						
APO B						
Behandeling						

stempel van de arts

*LDL Chol = Tot. Chol. - (HDL Chol + $\frac{\text{Triglyceriden}}{5}$) als de Triglyceriden < 4 g

Vlees

Kies bij voorkeur mager vlees. Verwijder stukjes vet. Het vetgehalte bedraagt voor 100 gr:

Paardvlees, lever, wild: 1 tot 5 gr



Konijn, duif, kip 5 tot 10 g



Kalkoen, varkenshaasje, kalfsvlees 10 tot 15 gr



Rundsvlees, schapevlees, ham 15 tot 20 gr



Varkensvlees (uitgezonderd varkenshaasje) 20 tot 25 gr



Vette bereide vleeswaren meer dan 30 gr



ENKELE PRAKTISCHE AANBEVELINGEN:

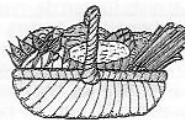
- De "verboden" vetstoffen kan U vervangen door vooraf bereid in de koelkast bewaarde gelei van vlees of gevogelte (zie geleien)
- Bereiden kan ook op andere manieren gebeuren (z.o.z.)

Groenten

— Alle verse groenten (een 50-tal), groenten in blik of ingevroren kunnen naar believen worden gegeten.

— Groenten worden best gestoemd of gekookt en daarna bereid naar eigen smaak.

— Rapen, wortelen, bieten, schorseneren en groene erwtten moeten met mate gegeten worden.



Fruit

Droge vruchten worden niet aangeraden: hertoe behoren amandelen, apenootjes, walnoten, gedroogde pruimen, dadels, krenten enz.. Van de verse vruchten worden best de minst zoete uitgekozen; bijvoorbeeld: abrikozen, ananas, kersen, aardbeien, mandarijnen, sinaasappelen, pompelmoezen, perziken, peren, appels en pruimen. U mag er echter slechts met mate van eten en zeker geen suiker toevoegen.



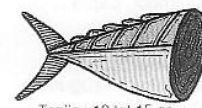
De appel is de meest aanbevolen vrucht omdat die het cholesterol zou kunnen verlagen.

Vis

Vis bevat evenveel eiwitten dan vlees, maar veel minder vet. Alle vissen zijn toegelaten, zelfs vette vissen. Het vetgehalte bedraagt voor 100 gr:



Schelvis, koolvis, kabeljauw, goudbrasem, schar, baars, tong, forel, wijting of pladijs: slechts 1 gr vet



Tonijn: 10 tot 15 gr

Sardlenen, haring, makreel 5 tot 10 gr



Paling, lamprei 20 tot 25 gr



Het is aangeraden 2 tot 3 keer per week vis te eten.

OPGELET: Gepaneerde- of voorbereide diepgevroren vis, evenals vis in blik met olie zijn af te raden.

— U kunt de vis op verschillende manieren bereiden:

- in de pan: gebruik vooraf bereid en in de koelkast bewaard visnat
- in de oven: breng een weinig citroen en verse gehakte kruiden op de vis aan, wikkel deze in aluminiumfolie en bak in de oven
- koken in water of kruidenbouillon of roosteren: na de bereiding opdienen met een saus (z.o.z.)

Dranken

Het verbruik van alcoholische dranken moet drastisch beperkt worden.

Het weglaten van alcoholische dranken kan bij bepaalde gevallen van hyperlipidemie leiden tot een snelle normalisering van de vetbalans. Voor alle hyperlipidemie-types moet alcohol beschouwd worden als een gevaarlijk vorm van suiker. De calorische waarde ervan is vrij hoog en alcohol is eveneens de oorzaak van stijgingen van bepaalde vetten (triglyceriden) in het bloed.



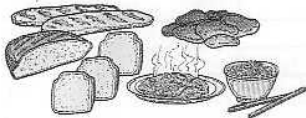
Hetzelfde geldt voor alle zoete drankjes, verse of in de handel verkrijgbare vruchtensappen, limonade, frisdranken.

Water, koffie, thee, magere melk en kruidendrankjes mogen zonder enige beperking worden gebruikt.



Granen en deegwaren

Voedingswaren rijk aan polysacchariden moeten in kleine hoeveelheden worden ingenomen:



brood, beschuit, aardappelen, deegwaren, rijst, zetmeelhoudende stoffen, frieten, chips, eierkoek, weense broodjes of brioches zijn te vermijden.

Kruiden

Om uw dieet te volgen hoeft U niet bepaald smakeloze gerechten te eten. Integendeel, een verstandig gebruik van smaakstoffen en kruiden maakt de eetwaren smakelijker en aantrekkelijker dan voordien.



VERSE KRUIDEN

Basilicum, kervel, bieslook, dragon, venkel, laurier, peterselie, rozemarijn, salie, bonekruid en thijm.

SPECERIJEN OF GEDROOGDE KRUIDEN

Anijs, kaneel, kerrie, kruidnagel, muskaatnoot, paprika, peper, safran, enz.



ANDERE SMAAKSTOFFEN

Look, kappertjes, augurken, champignons, citroen, sjalotten, uien, mosterd, tomaten, azijn enz. Deze smaakstoffen kunnen een belangrijk deel uitmaken van een saus, of gebruikt worden om vlees- of groentensla en geroosterde eetwaren op smaak te brengen.



VINAIGRETTES

Maak een mengsel van olijfolie en zonnebloemolie (of maïs-, soja-, druivenpitolie) in de verhouding 1:2. Azijn kan vervangen worden door het sap van een halve citroen.

MAYONNAISE

Maak hetzelfde oliemengsel als hierboven, of vervang de olie door yoghurt. Breng op smaak met citroen.

Melk en kaas

Gebruik afgeroomde melk. Kaas met een vetgehalte boven de 20 gr per 100 gr moet vermeden worden. Enkele voorbeelden (per 100 gr):

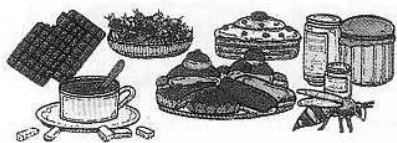
volle yoghurt : 3,5 gr
platte kaas : 5 tot 10 gr
geitkaas : 15 tot 20 gr
mager yoghurt : 0,5 gr
halfvolle yoghurt : 2,5 gr

Brie, Camembert : 20 tot 25 gr
Hollandse, Port-salut : 25 tot 30 gr
Gruyère, Roquefort : meer dan 30 gr
platte kaas 0% : 0 gr
Petit Suisse : 3 gr/stuk



Suikers

Verminderen van de ingenomen hoeveelheden "suiker als dusdanig":



Suiker, suikerwaren, snoepgoed, pasteigebak, ijs, sorbets, honig, jam, chocolade, gedroogde vruchten.

Enerzijds dragen deze producten bij tot het verhogen van het lichaamsgewicht, anderzijds worden ze in het lichaam gemakkelijk omgezet tot vet. Kunstmatige zoetstoffen mogen wel worden gebruikt maar uitsluitend na advies van uw geneesheer.

Nagerechten

Het is sterk aangeraden om pasteigebak, suikerwaren, jam en ijs te beperken.

Toch betekent dit niet dat U geen nagerechten mag eten. Vers fruit mag U, in matige hoeveelheden steeds eten. Daarnaast bestaan er nog verschillende smaakvolle bereidingen, waarbij een speciale soort suiker wordt gebruikt, die pas na de bereiding mag worden toegevoegd:

- fruitsla, fruitmoes
- in de oven verwarmd fruit, eventueel op een stokje gespiesd
- geslagen yoghurt, waaraan een weinig oploskoffie, of verse vruchten werden toegevoegd
- vanillepudding van ontroomde melk, opgediend in een schaalkje
- ontvette kaas



OPGELET: Bepaalde pasteigebakjes bevatten op suiker na, ook nog een belangrijke hoeveelheid vetstof. Een Franse "croissant" of halfmaantje bevat bijvoorbeeld 10 gr vet.



MANDARIJN SORBET: 2 mandarijnen, 10 gr gelatine, 1 eiwit tot sneeuw geklopt, sap van 1 citroen. Mandarijnen schillen, pitten en vellen verwijderen. Het vrucht vlees mixen. Citroensap bijvoegen en mengen. Gelatine smelten en voorzichtig toevoegen aan het geklopt eiwit. Alles in de diepvriezer plaatsen in een "sorbetière" ofwel regelmatig omroeren.

TAHITIAANSE ROEM: 20 gr afgeroomde poedermelk, 1 wit van ei, 150 gr verse ananas, 10 gr maïzena, zakje vanillesuiker.

Water met vanille- aroma en maïzena laten opkoken tot een dikke pap. Poedermelk en ananas mengen en toevoegen aan het kookmengsel. 2 tot 3 minuten laten sudderen op een zacht vuur. Het eiwit tot sneeuw geklopt voorzichtig toevoegen. Het geheel in een vuurvaste schotel gieten en 10 minuten in de oven plaatsen in een warm waterbad. Frys opdienen.

Enkele beginselen

Een dieet volgen is geen straf. Het is echt niet nodig uitsluitend geroosterd vlees en in water gekookte groenten te eten. U kan zich best nog tegoed doen aan allerlei lekkernijen, op voorwaarde dat U wel enkele regels betreffende de bereiding in acht neemt. Onthoud zeker de belangrijkste grondbeginselen:

- **Eet driemaal daags:** 's morgens, 's middags, en 's avonds. Een stevig ontbijt is toegelaten, bijvoorbeeld, een snede gekookte ham of koud vlees, fruit, thee of koffie naar believen, met of zonder afgeroomde melk.
- **Eet niets tussen de maaltijden:** geen snoepgoed, geen chocolade. Anders moet U deze calorieën bij de maaltijd weer besparen.
- **Drink daarentegen veel tussen de maaltijden:** Minstens één tot anderhalve liter leiding- of mineraalwater per dag, dit begunstigt de uitscheiding van giftige stoffen via de nieren.



- **Ga éénmaal per week op de weegschaal staan.** Die vertelt U wel of U vorderingen hebt gemaakt.
- **Volg het dieet nauwkeurig en met regelmaat.** Doe geen buitensporigheden die al uw reeds geleverde inspanningen te niet doen.

Cholesterol in de voeding

Bepaalde eetwaren zijn rijk aan cholesterol en moeten dus vermeden worden:

- eierdooier
- organvlees (lever, hersenen, nieren, tong...)
- schaal- en schelpdieren (mosselen, garnalen...)
- charcuterie, vet vlees
- boter, room, kazen...

Sausen

Bereid op voorhand de saus met een versnipperde ui, teenljes knoflook, gehakte kruiden, fijn gestampte tomaten in een braadpan met antikleef-laag. Maal het mengsel en bewaar in de koelkast. Deze saus bezorgt U later feestelijke vlees-, vis- of groentegerechten.

GELEIEN

In vele bereidingen kan men de vetstoffen vervangen door geleien van vlees, gevogelte, wild of vis. Vang hiervoor het sap op dat vrijkomt bij braden en roosteren in een druippan. Laat dit afkoelen in de koelkast en ontvel het. De aldus bekomen gelei kan gemakkelijk in de koelkast bewaard worden en bij latere bereidingen gebruikt worden.

"VOLGA" SAUS

Wit van 1 hardgekookt ei - citroensap - peper en zout - peterselie - 1 knoflookteentje. Al de ingrediënten mengen en mixen. Kan worden opgediend met gekookte of rauwe groenten.

DIET BECHAMELSAUS

25 tot 30 gr maïzenabloem - 1/2 liter water - 50 tot 60 gr afgeroomde poedermelk - (een weinig) zuivere zonnebloemmargarine - peper en zout. Maïzena in ongeveer 350 ml water oplossen en laten aandikken op zacht vuur. Wanneer het kookt, van het vuur nemen en de afgeroomde poedermelk reeds opgelost in het resterende water, toevoegen. Op smaak brengen (zout en peper) en een weinig margarine toevoegen. Men kan wat kerrie of tomatenpuree bijvoegen naargelang het bereide gerecht.

Richtlijnen bij het koken

Het bereiden van de eetwaren speelt een heel belangrijke rol in het dieet. Om eentonigheid te vermijden moeten de verschillende bereidingswijzen afgewisseld worden. Alle bereidingswijzen zijn toegelaten, maar er moet wel over gewaakt worden dat er geen vetstoffen worden gebruikt.



MET STOOM OF WATER

Neem een braadpan met dikke bodem of een snelkookpan. Stoom of water wijzigt niets aan het gehalte vitaminen en minerale zouten.



KOKEN IN EEN KRUIDENBOUILLON

Door de samenstelling van het kookwater krijgen de eetwaren een betere smaak. Dit geldt vooral voor vis.



BRADEN IN DE PAN

Gebruik liefst een pan met antikleef-laag.



ROOSTEREN

Roosteren zonder eerst olie aan te brengen. Voeg vervolgens kruiden toe.



BRADEN IN DE OVEN

Breng het vlees of de vis op het rooster aan, niet in de braadslede, of wikkel de eetwaren in aluminium-folie.

De dagelijkse limieten

Tenslotte moet bij een vetverlagend dieet rekening gehouden worden met de volgende hoeveelheden, verdeeld over de drie maaltijden per dag: - brood: 100 gr; - mager vlees of vis: 300 gr; - zetmeelproducten (aardappelen) of rijst of deegwaren: 200 gr; - bladgroenten: 300 tot 500 gr; - kaas: 30 gr; - zachte kaas met 0% vetgehalte: 100 gr; - vetgehalte in bereidingen: 30 gr plantaardige olie en 30 gr margarine op basis van onverzadigde vetzuren.

De dagelijkse hoeveelheden laten U toe behoorlijk te eten zonder nog een hongergevoel te hebben. Houdt U niet bezig met berekeningen over opgenomen hoeveelheden, calorieën of verteerde vetten. Let op de grote lijnen van onze raadgevingen, na enkele moeilijke dagen zult U deze nieuwe eetwone onder de knie hebben. Succes met uw dieet!