

Voedingsrichtlijnen voor het verlagen van je cholesterol

Voedingsgroep	Beste keuze	Af en toe	Liefst te mijden
BROOD, ANDERE GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN	Volkoren variëteiten van brood, pasta en rijst. Volkoren ontbijtgranen (ongesuikerd). Havermout of muesli. Gekookte of gestoomde aardappelen.	Witte (geraffineerde) variëteiten van brood, pasta en rijst. Aardappelpuree.	Croissants, ontbijtkoeken, wafels. Gefrituurde of gebakken aardappelen. Ontbijtgranen met een suikerlaagje.
FRUIT EN GROENTEN Ten minste 5 porties per dag (1 portie = 80 g)	Vers of diepgevroren fruit en groenten. Ingeblikt fruit in eigen sap. Gekookte of gestoomde groenten. Groenten gestoofd met vloeibare margarine.	Ingeblikt fruit in siroop (uitgelekt). Sinaasappelsap, pompelmoessap. Gedroogd fruit. Ingeblikte groenten.	Groenten gebakken in boter (bijv. uiringen), groenten in room- of kaassaus. Appelsap, ananassap.
VLEES	Mager varkensvlees, hesp, lam, rundvlees. Extra mager rundgehakt. Lever en nieren. Kip en kalkoen zonder vel. Kalfsvlees, hert, konijn, wild.	Mager spek, vetarme worsten, burgers of gehaktballen.	Vet vlees (gewoon varkens- of rundgehakt, buikspek, lamsborst, eend, gans, paté).
VIS Ten minste twee maal per week vis incl. 1 portie vette vis.	Alle vis, inclusief vette vis - makreel, sardines, zalm, forel, haring en verse tonijn.		In roomboter gebakken vis. Gepaneerde vis (vissticks).
ALTERNATIEVEN	Eieren (+/- drie per week). Alle noten, vooral amandelen en walnoten. Alle zaden en pitten: lijnzaad, pompoenzaad, sesamzaad, zonnebloempitten. Alle bonen en peulvruchten. Tempeh, tofu, niet gepaneerde vleesvervangers.		Geroosterde noten in olie en zout.
MELK/ZUIVEL EN ALTERNATIEVEN 2 tot 3 porties per dag	Magere melk. Sojamelk verrijkt met calcium en vitamines. Halfvolle, magere of 'light' yoghurt. Magere kaas.	Halfvolle melk. Magere gecondenseerde melk. Halfvolle yoghurt. Halfvette kaas.	Volle melk, schapenmelk, geitenmelk, gecondenseerde melk. Slagroom, zure room, gewone room. Volle dikke en romige yoghurt. Volvette zachte kaas en roomkaas.
OLIËN EN VETTEN	Smeerproducten met verlaagd vetgehalte, met voldoende onverzadigde vetten en/of met plantensterolen (bijv. Becel ProActiv). Vloeibare margarine (bijv. Becel Bakken & Braden Vloeibaar).	Zachte smeerproducten met een hoog vetgehalte.	Roomboter, spek, niervet, braadvet, geklaarde boter, harde margarines.
DRANK	(Mineraal)water, plat of bruisend. Ongesuikerde koffie en thee.	Licht gesuikerde koffie of thee. Light frisdranken.	Gesuikerde frisdranken, vruchtendranken. Alcoholhoudende dranken: niet meer dan één glas per dag voor vrouwen en niet meer dan twee glazen voor mannen.