Voeding, sport & leefstijl

CHOLESTEROL

VOEDING, SPORT EN LEEFSTIJL

CHOLESTEROL

Cholesterol is een vetachtige stof die van nature in het lichaam voorkomt en essentieel is voor verschillende lichaamsfuncties, zoals de opbouw van celmembranen, de productie van hormonen en de vertering van vetten. Het wordt zowel door het lichaam zelf aangemaakt (vooral in de lever) als via voeding uit dierlijke producten verkregen. Hoewel cholesterol noodzakelijk is, kan een te hoog niveau van bepaalde soorten cholesterol, zoals LDL (de "slechte" cholesterol), leiden tot gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten. Het begrijpen van cholesterol en hoe het in ons lichaam werkt, is cruciaal voor het behouden van een gezond hart en bloedvaten.

Cholesterol verhogende factoren:

1. ***Verzadigde vetten:*** Het consumeren van verzadigde vetten, die voornamelijk te vinden zijn in dierlijke producten zoals vlees, boter en volle melk, kan het niveau van LDL-cholesterol (de 'slechte' cholesterol) verhogen. LDL-cholesterol heeft de neiging zich af te zetten in de wanden van bloedvaten, wat kan leiden tot atherosclerose (verharding van de slagaders) en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.
2. ***Transvetten (oververzadigde vetten):*** Transvetten, die vaak voorkomen in bewerkte voedingsmiddelen zoals margarine, gebakken producten en fastfood, kunnen niet alleen LDL-cholesterol verhogen, maar ook het niveau van HDL-cholesterol (de "goede" cholesterol) verlagen. Dit maakt transvetten bijzonder schadelijk voor de gezondheid van het hart.

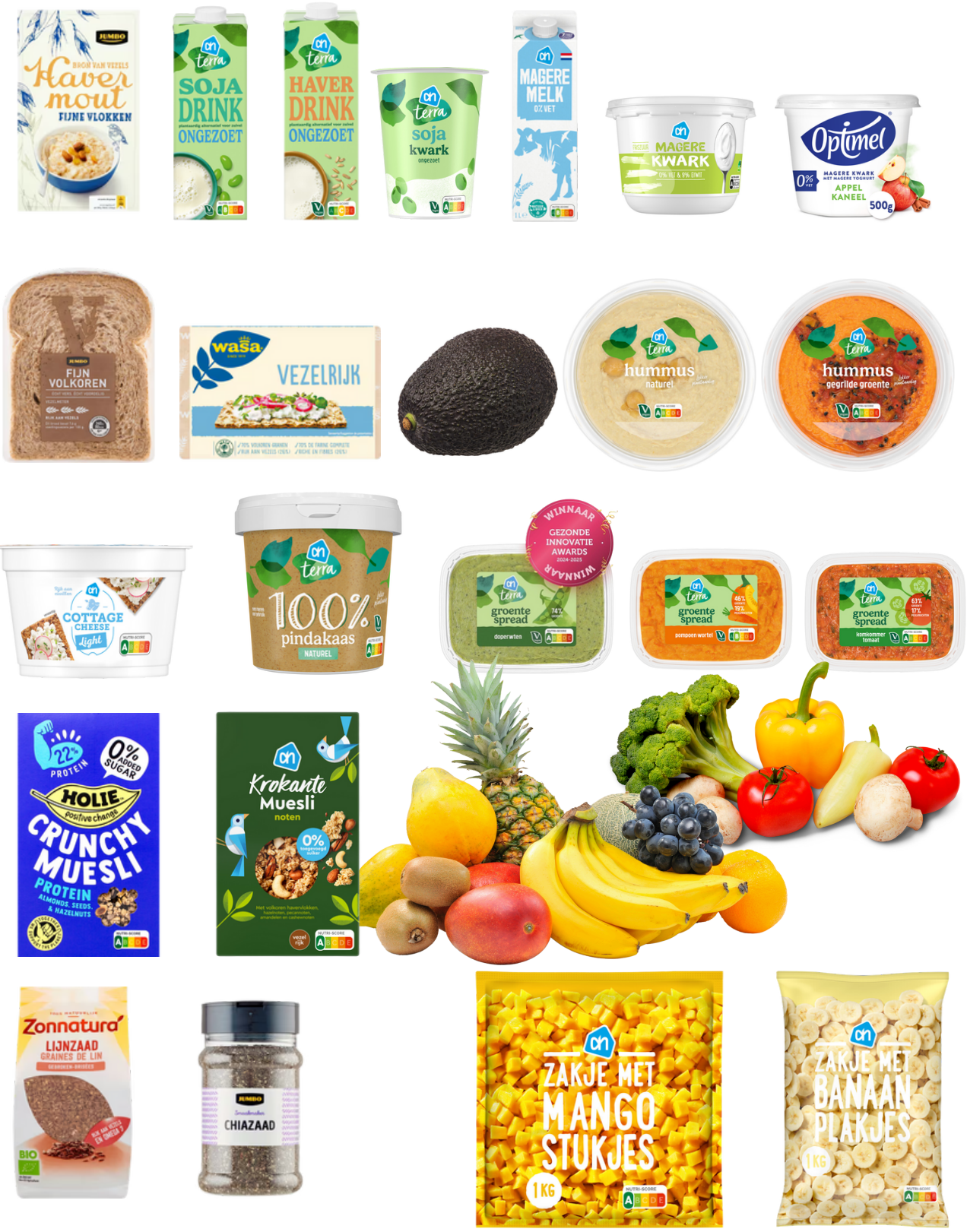
CHOLESTEROL

Cholesterol verlagende factoren:

1. ***Onverzadigde vetten:*** Onverzadigde vetten, die je voornamelijk vindt in plantaardige oliën (zoals olijfolie), noten, zaden en vette vis (zoals zalm en makreel), kunnen helpen om LDL-cholesterol te verlagen en HDL-cholesterol te verhogen. Deze vetten zijn gunstig voor het hart, omdat ze de cholesterolbalans verbeteren en ontstekingen in de bloedvaten verminderen.
2. ***Oplosbare vezels:*** Voedingsmiddelen die rijk zijn aan oplosbare vezels, zoals havermout, bonen, appels en citrusvruchten, kunnen het cholesterolgehalte helpen verlagen. Oplosbare vezels binden zich aan cholesterol in de darmen, waardoor het uit het lichaam wordt verwijderd voordat het in de bloedbaan kan terechtkomen.
3. ***Fytosterolen:*** Fytosterolen zijn stoffen die van nature in planten voorkomen en helpen om het cholesterolgehalte te verlagen. Ze blokkeren de opname van cholesterol in de darmen. Voedingsmiddelen zoals verrijkte margarines, noten en zaden kunnen bijdragen aan een lagere cholesterolspiegel.
4. ***Beweging:*** Regelmatige lichaamsbeweging kan het niveau van HDL-cholesterol verhogen, wat gunstig is voor de gezondheid van het hart. Fysieke activiteit helpt ook om het totaal cholesterolniveau en de triglyceriden te verlagen, wat het risico op hartziekten verlaagt.

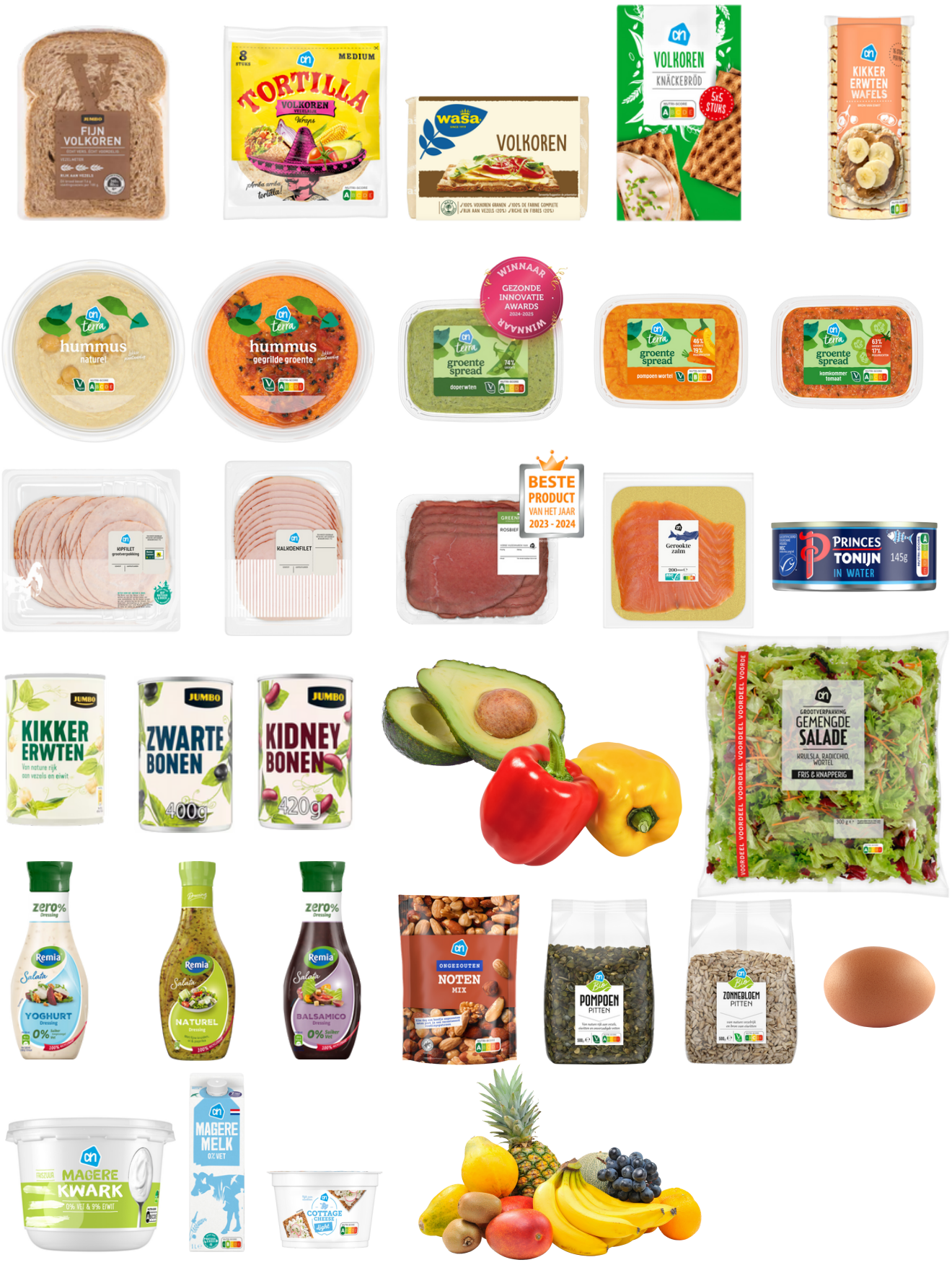
Kortom, een gezonde voeding met veel onverzadigde vetten, vezels en fytosterolen, in combinatie met regelmatige lichaamsbeweging, kan helpen om het cholesterolgehalte in balans te houden en het risico op hart- en vaatziekten te verminderen.

Ontbijtproducten laag in verzadigd vet



Voeding, sport & leefstijl

Lunchproducten laag in verzadigd vet

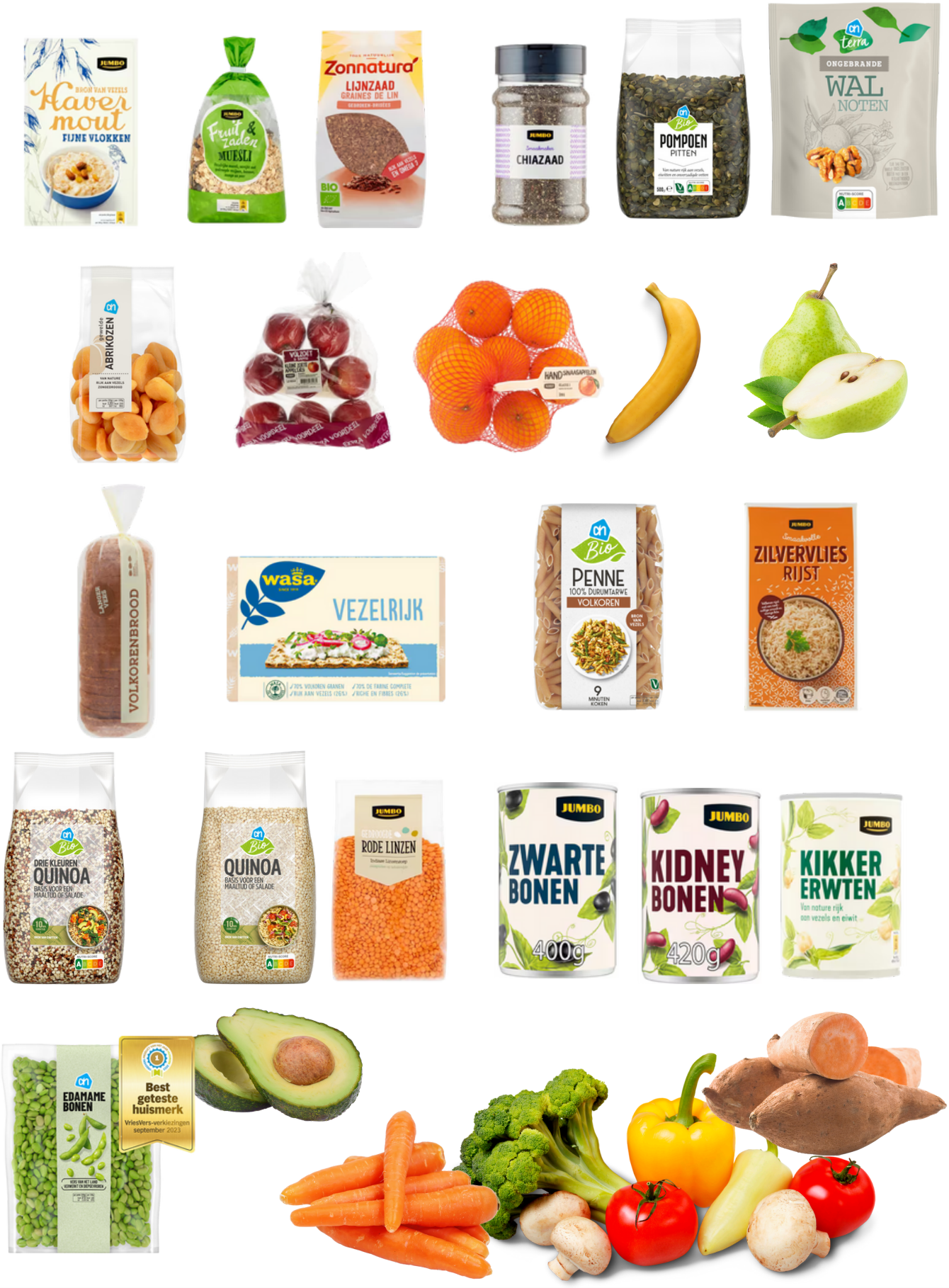


Voeding, sport & leefstijl

Dinnerproducten laag in verzadigd vet

Voeding, sport & leefstijl

Vezelrijke producten



Voeding, sport
& leefstijl