

nieuwsbrief

Hoog Cholesterol

Aangeboden door:

Apotheek Brun Aqua

Wilhelminalaan 18

8262DE KAMPEN

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

Januari 2009

De Nieuwsbrief Hoog Cholesterol informeert u over nieuwtjes en achtergronden die met cholesterol en hart- en vaatziekten te maken hebben.

Het nieuwe jaar is aangebroken. Tijd voor goede voornemens. Misschien wilt u een paar kilo'tjes kwijt na de feestdagen? Vezelrijke producten helpen bij het afvallen én bij het verlagen van het cholesterolgehalte. Deze nieuwsbrief staat daarom in het teken van voedingsvezels.

Wat zijn voedingsvezels?

Voedingsvezels, kortweg vezels genoemd, zijn onverteerbare bestanddelen uit onze voeding. Ze komen voor in plantaardige voedingsmiddelen. In dierlijke producten zitten geen vezels. Er zijn twee soorten vezels: vezels die wél en vezels die niet in water oplossen. Vooral groente, fruit, bonen, haver en gerst zijn rijk aan deze wateroplosbare vezels. Niet-oplosbare vezels zitten voornamelijk in granen zoals volkorenbrood, of -pasta, zemelen, havermout en ontbijtproducten.

Wat zijn de effecten?

Vezels hebben nauwelijks voedingswaarde, maar ze zijn wel goed voor de gezondheid.

Stoelgang

Vezels nemen water op als een soort

spons. Hierdoor wordt de ontlasting zachter en krijgt deze meer volume. Dit vergemakkelijkt de stoelgang.

Cholesterol

Voedingsvezels verlagen het cholesterolgehalte in het bloed. Dit effect is vooral aangetoond voor oplosbare vezels. Per 10 gram vezel daalt het totaal cholesterolgehalte met 0,45 mmol/l. Voor LDL-cholesterol is dit 0,57 mmol/l. Het mechanisme hierachter is nog niet helemaal bekend. Mogelijk komt dit door de gel-achtige substantie die oplosbare vezels vormen met water. Dit werkt in de dunne darmen als een soort barrière voor de (her)-opname van cholesterol en galzouten in het bloed. Er moeten dan nieuwe galzouten aangemaakt worden, waarvoor weer cholesterol nodig is. Hierdoor daalt het (LDL)-cholesterol in het bloed.

Gewicht

Vezels zorgen sneller voor een 'vol' gevoel, waardoor je minder eet en minder calorieën binnenkrijgt. Daarnaast bevatten vezelrijke producten vaak minder calorieën dan vezelarme producten. Zo helpt vezelrijke voeding bij het behoud van een gezond gewicht en het voorkomen van overgewicht.

Diabetes

Oplosbare vezels vertragen de

glucose-opname in het bloed. De bloedsuikerspiegel schiet hierdoor niet opeens omhoog, maar wordt geleidelijker hoger. Dit is gunstig voor mensen met diabetes mellitus (suikerziekte).

Hart- en vaatziekten

Vezels hebben gunstige effecten op het cholesterolgehalte en bij diabetes en ze helpen om overgewicht te voorkomen. Dit zijn allemaal risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Meer vezels in de voeding helpt u dus niet alleen om een aantal kilo's af te vallen, maar ook om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen.

Hoeveel hebt u nodig?

Een volwassene heeft 30 tot 40 gram vezels per dag nodig. Dit is het advies van de Gezondheidsraad. De meeste mensen halen dit niet. Het gemiddelde ligt tussen de 20 en 25 gram per dag.

Als u op een dag zes volkoren boterhammen eet, 200 gram groenten, vier aardappels en 2 stuks fruit komt u aan 30 gram vezels. Door te variëren en af en toe erwtensoep, peulvruchten of gedroogde vruchten op het menu te zetten, kunt u dit gemiddelde verhogen.

Persoonlijk advies

Als u wilt weten of uw voedingspatroon invloed heeft op de werking van uw medicijnen, kunt u altijd een persoonlijk gesprek of consult aanvragen bij uw apotheek. Dit is een gratis service van uw apotheek.

Vezelgehalte van een aantal voedingsmiddelen

		Vezel (gram)
Witbrood	1 snee	1
Volkorenbrood	1 snee	2
Roggebrood, donker	1 snee	3
Brinta	5 eetlepels	3
Aardappelen	1 stuk	2
Macaroni gekookt	1 opsch.lepel	0
Macaroni volkoren, gekookt	1 opsch.lepel	2
Groente	4 lepels (200 gr)	4
Appel	1 stuk	3
Erwtensoop	1 bord/kom	10
Vijgen, gedroogd	3 stuks	11

Bron: www.voedingscentrum.nl

Belangrijk om te weten

Bij een vezelrijke voeding is het belangrijk om voldoende te drinken. Anders ontstaat er verstopping. Ook kunt u last krijgen van winderigheid. Te vezelrijke voeding kan mogelijk de opname van bepaalde medicijnen verminderen. Een voorbeeld is digoxine, een medicijn voor hartfalen en ritmestoornissen. U kunt dit medicijn het beste niet tijdens een vezelrijke maaltijd innemen maar bijvoorbeeld één uur ervoor.

Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting komen veel vragen binnen. In deze rubriek leest u elke keer het antwoord op één vraag.

“In de Telegraaf las ik dat een groot onderzoek had aangetoond dat gebruikers van Crestor meer kans hebben op het ontstaan van diabetes. Ik gebruik Crestor. Moet ik hier nu mee stoppen?”

Crestor is een statine. Statines verlagen het LDL-cholesterol (slechte cholesterol) in het bloed. Daarnaast wordt de hoeveelheid goed cholesterol verhoogd. De studie uit het artikel in de Telegraaf is de JUPITER-studie. Dit is een groot onderzoek waar ruim 17.000 personen

aan deelnamen. Bij personen die Crestor kregen, daalde het ‘slechte’ cholesterol met de helft. De Jupiter-studie constateerde ook dat bij de Crestor-gebruikers iets meer diabetes voorkomt: 3 procent tegenover 2,4 procent bij de groep die een placebo (neppil) kreeg. Dit is niet nieuw. Ook andere grote onderzoeken naar het effect van andere merken statines laten een licht verhoogd risico op diabetes zien. Crestor vormt daarop geen uitzondering. Het is niet verstandig om met het gebruik van Crestor te stoppen, want dit kan schadelijke gevolgen hebben. Bij twijfel kunt u het beste overleggen met uw behandelend arts. Iedere patiënt is anders. Uw arts is van uw medische voorgeschiedenis op de hoogte en kan u het beste helpen bij het bepalen van de beste behandeling voor u.

Fabel of Feit?

‘Bruinbrood bevat meer vezels dan witbrood.’

Feit (Fabel)! Voedingsvezel bevindt zich in het buitenste deel van de graankorrel. Witbrood wordt gemaakt van bloem. Dat is meel waarbij alleen het binnenste van de graankorrel is gebruikt. In bruinbrood is een deel van de zemelen en de kiemen eruit gezeefd en in volkorenbrood is de hele korrel verwerkt. Het is een feit dat bruinbrood meer vezels bevat dan witbrood. Maar let op! De term bruinbrood is niet wettelijk beschermd. Sommige fabrikanten kleuren witbrood met mout, en verkopen dat als bruinbrood. Ook is er witbrood op de markt dat verrijkt is met vezels. Als u zeker wilt weten dat u brood met voldoende vezels koopt, dan moet u volkorenbrood kopen. Die term is wel wettelijk beschermd.

Openingstijd Informatielijn gewijzigd!

De Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting is er voor al uw vragen over hart- en vaatziekten, cholesterol, bloeddruk en gezonde leefstijl: 0900 3000 300. De nieuwe openingstijden zijn maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00

uur. Uw e-mail beantwoorden we binnen drie werkdagen: informatielijn@hartstichting.nl

Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Hoog Cholesterol verschijnt in april 2009.

Colofon

Tekst: Marjon Heldens, Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.

Opmaak: Studio 66, Dordrecht.

Copyright: Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.



Marokkaanse linzensoep

Een vezelrijke en smakelijke soep voor een winterse dag.

Ingrediënten (2 personen):

- 150 gram runderpoelet
- 1 eetlepel olie
- peper, zout
- 1/2 theelepel gemberpoeder
- 1 ui
- 1 bouillontablet
- 100 gram gedroogde rode linzen
- 1 prei
- 1 rode paprika
- 2 gepelde tomaten (blik)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 2 takjes peterselie
- 3 takjes koriander

Bereiding: Verwarm de olie en bak het runder-poelet bruin. Strooi er peper, zout en gemberpoeder over. Snijd de ui klein en bak hem mee. Voeg een halve liter water toe met het bouillontablet en kook dit 45 minuten. Voeg de linzen toe en kook dit nogmaals 15 minuten. Snijd de prei in ringen, de paprika in blokjes en de tomaten in stukjes. Doe de groente en de tomatenpuree in de soep en kook het geheel verder gaar. Maak de soep op smaak met kleingesneden peterselie en koriander.