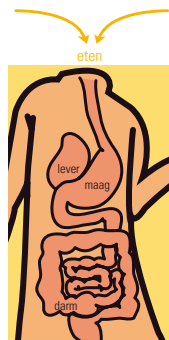
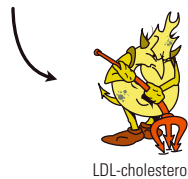




# HDL en LDL cholesterolmetabolisme

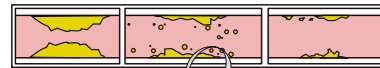
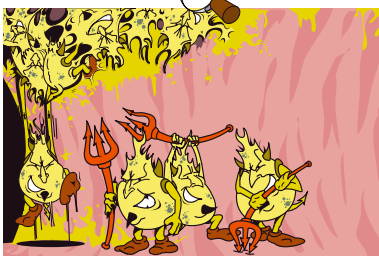
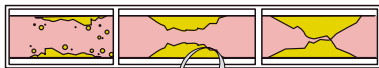
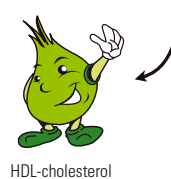
## Voedingsmiddelen met overwegend verzadigd vet:

- Pakje harde roomboter
- Pakje harde margarine
- Volle melk
- Snacks en zoutjes
- Vette vleeswaren (salami, worst)
- Gebak
- Volle yoghurt
- 48+ kaas
- Koekjes
- Chocolade
- Hard frituurvet
- Vet vlees



## Voedingsmiddelen met overwegend onverzadigd vet:

- Margarine/Halvarine in kuipjes
- Vloeibare margarine
- Plantaardige olie (m.u.v. kokos- en palmolie)
- Vette vis (zalm, makreel, haring)
- Vloeibaar bak- en braadproduct
- Vloeibaar frituurvet
- Fritessaus
- Mayonaise
- Noten



### LDL cholesterol

- Het eten van verzadigd vet heeft een ongunstige invloed doordat het LDL-cholesterolgehalte in het bloed wordt verhoogd.
- Het LDL-cholesterol wordt naar verschillende delen van het lichaam vervoerd. Onderweg kan LDL-cholesterol zich gemakkelijk in de wanden van de slagaders nestelen en zo een vernauwing veroorzaken.
- Door een te hoog LDL-cholesterolgehalte kunnen bloedvaten dichtslibben.
- LDL-cholesterol wordt ook wel slecht cholesterol genoemd.

LDL = Lage Dichtheid Lipoproteïne.

### HDL cholesterol

- Het eten van onverzadigd vet heeft een gunstige invloed doordat het HDL-cholesterolgehalte wordt verhoogd.
- Het HDL-cholesterol voert het teveel aan LDL-cholesterol af naar de lever. De lever zorgt ervoor dat het cholesterol terug in de darmen komt en vervolgens via de ontlasting wordt uitgescheiden.
- HDL-cholesterol wordt ook wel goed cholesterol genoemd.

HDL = Hoge Dichtheid Lipoproteïne.

