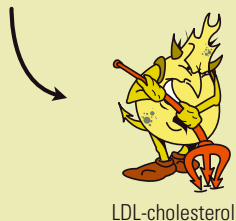




HDL en LDL cholesterolmetabolisme

Voedingsmiddelen met veel verzadigd vet:

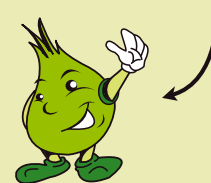
Pakje harde roomboter
Pakje harde margarine
Volle melk
Snacks en zoutjes
Vette vleeswaren (salami, worst)
Gebak
Volle yoghurt
48+ kaas
Koekjes
Chocolade
Hard frituurvet
Vet vlees



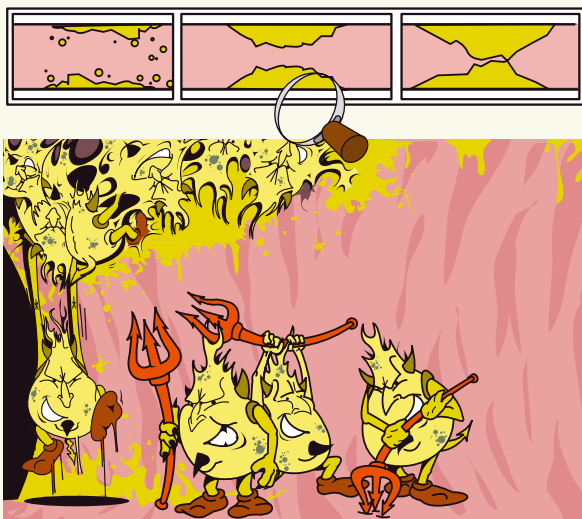
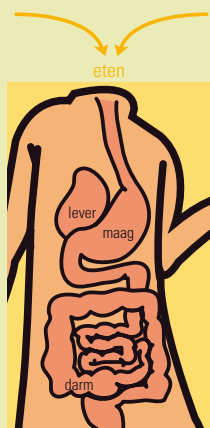
LDL-cholesterol

Voedingsmiddelen met veel onverzadigd vet:

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



HDL-cholesterol

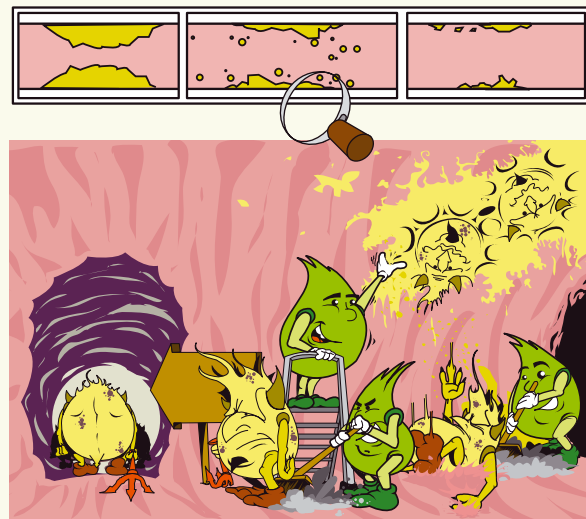


LDL cholesterolmetabolisme

Het eten van verzadigd vet heeft een ongunstige invloed op het LDL-cholesterolgehalte in het bloed. Door een te hoog LDL-cholesterolgehalte kunnen bloedvaten dichtslibben.

Het LDL-cholesterolgehalte 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.

LDL-cholesterol wordt ook wel slecht cholesterol genoemd.



HDL cholesterolmetabolisme

Het eten van onverzadigd vet heeft een gunstige invloed doordat het HDL-cholesterolgehalte wordt verhoogd. Het HDL-cholesterolgehalte voert het teveel aan LDL-cholesterolgehalte 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.