

Vetten



Hoe minder verzadigd vet, hoe beter

In voeding zitten twee soorten vet: verzadigd vet en onverzadigd vet. Producten met veel verzadigd vet zijn minder gezond.

Onverzadigd vet heeft juist een positief effect op je gezondheid. Het is dus belangrijk om deze twee soorten te herkennen.

Lees er meer over in deze folder.

Kies voor gezond vet

Je lichaam heeft vet nodig. Schrap vet dus niet uit je voeding. Maar eet vooral producten met het goede, onverzadigde vet. En laat producten met veel verzadigd vet zoveel mogelijk staan.

Om de twee soorten vetten te herkennen is een ezelsbruggetje bedacht:

Verzadigd = Verkeerd

Onverzadigd = Oké

Verzadigd vet = Verkeerd

Verzadigd vet is verkeerd omdat het de kans op hart- en vaatziekten vergroot. Verzadigd vet kan namelijk het gehalte ongunstige LDL-cholesterol in je bloed laten stijgen en daarvoor kunnen je bloedvaten verstopt raken.

Kies vooral producten met weinig verzadigd vet. Hoe minder verzadigd vet je eet, hoe beter. Vaak kun je op het etiket van een product zien hoeveel verzadigd vet erin zit. Lees daarom het etiket als je boodschappen doet en vergelijk de hoeveelheid verzadigd vet.

Producten met veel verzadigd vet:

- Vet vlees, zoals:
 - Frikandel
 - Gehakt
 - Hamburgers
 - Schouderkarbonade
 - Slavinken
 - Worst (alle soorten dus ook rookworst, saucijzen, smeerworst en boterhamworst)
- Roomboter en pakjes (harde) margarine
- Volle zuivelproducten, zoals:
 - Volle melk
 - Volle yoghurt en vla
 - Volvette 48+ kaas

■ Zoete en hartige snacks, zoals:

- Chocolade
- Coissant
- Gebak
- Koek
- Koffiebroodje
- Roomijs
- Saucijzenbroodje
- Bladerdeegzoutjes (zoals een kaasvlinder)

Onverzadigd vet = Oké

Onverzadigd vet is oké, want het verlaagt het gehalte ongunstige LDL-cholesterol in je bloed en verkleint daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet levert ook essentiële vetzuren. Dat zijn vetzuren die het lichaam niet zelf kan maken, maar ze zijn wel nodig voor een goede gezondheid. Daarom moeten we ze via de voeding binnenkrijgen.

Producten met veel onverzadigd vet:

- Olie en 'zacht' vet, zoals:
 - Halvarine voor op brood
 - Vloeibare bak- en braadproducten
 - Plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie
- Vette vis, zoals:
 - Makreel
 - Zalm
 - Haring
 - Sardines
- Noten
- Avocado

.....
.
.
.
Gezonde recepten
.
.
Kijk voor gezonde recepten op:
.
.
www.voedingscentrum.nl/recepten.
.
.
.....

Eetmeter

Wil je weten hoeveel verzadigd vet je per dag eet? Doe de Eetmeter op www.mijnvoedingscentrum.nl. Je kunt hier ook zien hoeveel calorieën je per dag binnenkrijgt.



Let op: niet te veel

Onverzadigd vet is dus gezond, maar alle soorten vet leveren evenveel calorieën. Let dus op met de hoeveelheid vet. Zo houd je ook rekening met je gewicht.

Verborgene vet

Vet is niet altijd zichtbaar in een product. Vooral verzadigd vet zit 'verstopt' in producten zoals volvette 48+ kaas, worst, snacks, koek en gebak. Zo eet je ongemerkt toch veel verzadigd vet. Check daarom het etiket om te weten hoeveel verzadigd vet in een product zit.

Vis

Door het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Eet daarom twee keer per week vis, waarvan minstens één keer vette vis. Kies bijvoorbeeld haring, zalm of makreel. Houd je niet van vis, dan zijn capsules met visolie een alternatief. Of kies producten waaraan visolie is toegevoegd, zoals margarine voor op brood.

Viswijzer

Bekijk de Viswijzer op www.goedevis.nl.

Bakken, braden en smeren

Wat zijn de goede producten voor bakken en braden of voor op brood? De regel is: hoe zachter, hoe beter. Denk aan halvarine in kuipjes, olie en vloeibaar bak- en braadvet in knijpflessen. Vetten die hard zijn bij kamertemperatuur, bijvoorbeeld roomboter of harde margarine, bevatten vooral het minder gezonde verzadigde vet.

Frituren

Hard frituurvet in een wikkel bevat veel verzadigd vet. Daarom is het minder gezond. Een betere keuze is vloeibaar frituurvet of olie. Dat bevat vooral onverzadigd vet. Ga je naar een cafeteria of snackbar? Kijk dan of er het groene logo van 'Verantwoord Frituren' afgebeeld staat. Dan weet je dat er vloeibaar frituurvet wordt gebruikt.



Tips om gezond vet te kiezen:

- Kies magere of halfvolle zuivelproducten in plaats van volle zuivel.
- Kies magere vleessoorten zoals kip- of kalkoenfilet, fricandeau, varkenshaas, haaskarbonade, tartaar of vegetarische producten of vleesvervangers.
- Gebruik (dieet)halvarine of margarine uit een kuipje voor op brood, in plaats van roomboter.
- Eet 2 keer per week vis, waarvan minimaal 1 keer vette vis.
- Gebruik voor (roer)bakken en voor jus een vloeibaar bak- en braadproduct of bak in olie.
- Kies als je een saus wilt voor fritessaus, kerriesaus of cocktailsaus. Deze zijn op basis van olie, dus ze bevatten gezond vet. Als je vooral op de calorieën wilt letten, kies dan halfvolle sauzen of rode sauzen, zoals ketchup en curry.
- Neem bij de borrel bijvoorbeeld walnoten in plaats van borrelnoten, of olijven in plaats van (volvette) kaas of worst.



Meer informatie

Wil je elke dag gezond en lekker eten? Bestel dan het boek 'Gezond eten met de Schijf van Vijf'.



Het Nieuwe Eten

Als je gezonder wilt eten, kun je dat stap voor stap doen met 'Het Nieuwe Eten'. Je gaat daarbij uit van je eigen eetpatroon en kiest steeds een kleine verbeterstap, waar je een nieuwe gewoonte van maakt. Als je daar aan gewend bent, kies je een volgende stap. Kijk op www.voedingscentrum.nl/het-nieuwe-eten voor jouw persoonlijke verbeterstap.



Direct aan de slag?

Bestel het boek 'Het Nieuwe Eten' op www.voedingscentrum.nl/webshop.

Wil je nog meer weten over vetten? Bestel dan de handige Vetwijzer! Ga naar www.voedingscentrum.nl/webshop.

Heb je inspiratie nodig om met de juiste vetten en lekker te koken? Kijk op www.voedingscentrum.nl/recepten.

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.