



De waarheid over vetten



Vet is een bouwstof en brandstof voor ons lichaam en levert vitamines A, D en E. Vet is een best complexe stof. Het bestaat uit verzadigd en onverzadigd vet. En in elk product zitten deze vetten in andere hoeveelheden. Maar, niet alles wat je hoort of leest over vetten is 'de' waarheid. Hoe weet je nu wat waar is en wat niet? Samen met het Voedingscentrum legt SamenFit de waarheid op tafel:



Ik denk dat verzadigd vet goed voor je is...

Niet waar. In onderzoeken is aangetoond dat het eten van veel verzadigd vet het slechte cholesterolgehalte in het bloed (LDL) verhoogt. Een te hoog cholesterolgehalte kan de kans op hart- en vaatziekten vergroten.

Verzadigd vet komt voor in dierlijke en plantaardige producten. *Dierlijke* producten, zoals vlees, melkproducten en kaas, bevatten meestal meer verzadigd vet dan *plantaardige* producten, zoals olie en noten. Verzadigd vet komt daarnaast voor in pakjes harde margarine en bak- en braadvet in een wikkel. Veel voedingsmiddelen bevatten ook verzadigd vet zonder dat het meteen zichtbaar is. Het vet is als het ware in het product 'verborgen'. Het gaat dan bijvoorbeeld om koek, gebak, snacks en zoutjes. Kies dus voor vloeibaar vet in plaats van hard vet.



Kokosolie is gezonder dan zonnebloemolie denk ik...

Niet waar. Kokosolie of kokosvet is dan wel vloeibaar maar niet gezonder dan andere olies, zoals zonnebloemolie. Het staat vast dat kokosvet erg veel verzadigd vet bevat, meer dan zonnebloemolie of olijfolie. Kokosolie is dus een uitzondering. Een beetje kokosvet kan geen kwaad, maar liever niet te veel. Let op: oliën bevatten geen vitamine A en D. Aan vloeibare margarine en bak- en braadvet is wel vitamine A en D toegevoegd. Oplossing: varieer bij het bereiden van de warme maaltijd tussen olie en vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet.



Het is niet nodig om mijn brood met halvarine te besmeren...

Niet waar. Vetten heb je nodig. Halvarine levert goede (onverzadigde) vetten en onmisbare voedingsstoffen, zoals essentiële vetzuren en bepaalde vitamines. Om voldoende vitamine A en D binnen te krijgen, heeft iedereen een bepaalde hoeveelheid halvarine, margarine en/of vloeibare bak- en braadproducten nodig. Het blijkt dat de aanbevolen hoeveelheden vitamine A en D moeilijk te halen zijn als je geen halvarine of margarine op je brood smeert. Daarom het advies om het brood te besmeren met halvarine of margarine. Een man tussen de 19-50 jaar heeft **65 gram vet per dag** nodig en een vrouw tussen de 19-50 jaar **40 gram vet per dag**. Voor een vrouw is dit bijvoorbeeld het besmeren van 4 – 5 boterhammen plus 1 eetlepel om eten mee te bereiden.

- Hoe vervang ik verzadigd vet? [Samenstelling vetten](#)
- Wil je weten hoeveel vet jij nodig hebt? [Hoeveel en wat kan ik per dag eten?](#)

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed*

Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**