



Vetten in je voeding

I n f o p u n t !

Wat zijn vetten?

Vetten zijn voedingsstoffen die ons lichaam energie leveren, vetoplosbare vitamines en essentiële vetzuren. Ons lichaam heeft vetten nodig uit onze voeding, maar zoals bij elke voedingsstof, binnen bepaalde grenzen.

"Matig het gebruik van vet", is dan ook een veel gehoorde en correcte boodschap.

Letten op de hoeveelheid en de soort vetten helpt bij het voorkomen van bepaalde kankervormen, hart- en vaatziekten, ...

We mogen dus vetten eten ... maar met mate.

Ja, vetten zijn nodig in onze voeding maar het is belangrijk om hierin een goed evenwicht te vinden. Niet te veel, maar ook niet te weinig. Alle producten met vetten uit onze voeding schrappen is zeker niet de bedoeling. Vetten zijn nodig maar ... met mate.

Waarom wordt steeds aanbevolen om de vetinname te matigen?

De gemiddelde Belg eet te veel vetten. Maximum 30% van onze benodigde dagenergie mag uit vetten komen. Bij de gemiddelde Belg bedraagt dit % echter ongeveer 42 energie%! Vandaar dat wordt aangemoedigd om minder vetten te eten en de voorkeur te geven aan magere en halfvette producten.

Als je wil nagaan of je voeding gisteren in overeenstemming was met de aanbevelingen omtrent vetten, doe dan de vettest (hier link leggen naar de vettest en bij de vettest een link leggen naar deze tekst) en test jezelf.

Hebben kinderen evenveel vetten nodig als volwassenen?

Kinderen moeten groeien en hebben voor hun ontwikkeling energie nodig. Zet kinderen dus nooit zomaar op een vetarm dieet. Dit wil ook niet zeggen dat je hen vrijuit mag laten snoepen. Ook voor kinderen moet er een evenwicht zijn. Volg voor kinderen vanaf 6 jaar de richtlijnen van de voedingsdriehoek.

Bij kinderen onder de 5 jaar moeten we zelfs bijzonder opletten. Men ziet bij kinderen tot 5 jaar vaak een tekort aan vet in de voeding. Kinderen hebben voor een optimale groei en ontwikkeling vetten nodig. Onder de 5 jaar geef je kinderen bij voorkeur volle melk en geen magere melk. Vanaf 5 jaar geven we de voorkeur aan halfvolle melkproducten. Uiteraard is het niet de bedoeling om kinderen vol te propfen met vette voedingsmiddelen. Ook hier geldt de aanbeveling van evenwicht en alles in de juiste verhoudingen.

Jongeren nemen al vlug de gewoonten van volwassenen over. Ofschoon jongeren een hogere energiebehoefte hebben dan volwassenen nemen ze al vlug te veel vetten in. Ook bij jongeren geldt de regel dat zij evenwicht in hun voeding moeten brengen. Volg hierbij dus de aanbevelingen bij de voedingsdriehoek.

Moet je enkel op de hoeveelheid vetten letten?

Neen, enerzijds moet je letten op de hoeveelheid vetten in je voeding. Anderzijds moeten we kijken naar de soort vet die je inneemt.

Dierlijke producten bevatten bijvoorbeeld voornamelijk verzadigde vetzuren. Er is hier slechts één uitzondering: vis.

Dit is tegenstelling tot plantaardige producten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Denk maar aan olie. Olie is afkomstig van planten en is rijk aan onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetzuren hebben de voorkeur omdat ze hart- en vaatziekten helpen voorkomen. Dit betekent niet dat je liters olie in je pan moet gieten: ook hier blijft de boodschap: matig de hoeveelheid vet in je voeding.

Waar komen vetten in voor?

Indeling van vetten

Vetten worden vaak ingedeeld in verzadigde vetzuren en onverzadigde vetzuren:

- verzadigde vetzuren (meestal van dierlijke oorsprong): in vlees, zuivel, boter en gehard plantaardig vet.
- onverzadigde vetzuren: meestal van plantaardige oorsprong (met uitzondering van vis), in oliën, margarines en minarines rijk aan onverzadigde vetzuren en vis.

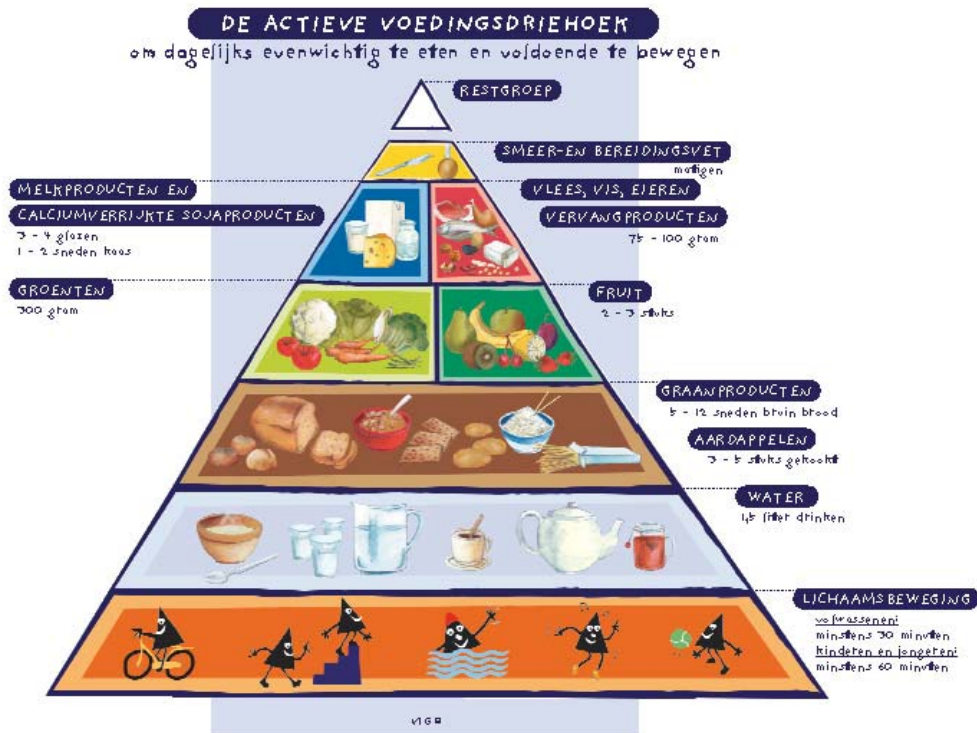
=> In een gezonde voeding geven we de voorkeur aan producten rijk aan onverzadigde vetzuren.

Vetten kan men ook indelen in zichtbare en onzichtbare vetten:

- zichtbare vetten: oliën, margarines, minarines, slasauzen, mayonaise, room, spekrand, ...
- onzichtbare vetten of verborgen vetten: van producten rijk aan onzichtbare vetten beseffen we vaak het hoge vetgehalte niet, m.a.w. we beseffen niet dat we vetrijke producten aan het eten zijn: roomijs, koekjes, gebak, chips, chocolade, vet vlees, bereide vleeswaren (bv. vleessalade, worst, paté, ...), kaas, volle melk, volle melkproducten, ...

Vetten in de praktijk met de voedingsdriehoek (link leggen met de voedingsdriehoek op de site)

Onderstaande tabel geeft per groep van de voedingsdriehoek tips om je voeding beter uit te balanceren in functie van de inname van vetten. In de vettest kon je nagaan welke producten een lager vetgehalte hebben. De producten die bovenaan in een rubriek staan bevatten meestal meer vetten dan de producten die iets lager vermeld staan. Ook de cijfers naast de vragen geven dit aan.



- Hoe je voeding evenwichtig samenstellen op het vlak van vetten? Volg de voedingsdriehoek.
- Het goed gebruik van vetten in de praktijk: we letten op de hoeveelheid en op de soort.

Voedingstips per groep van de voedingsdriehoek.	Tips bij bereiding
<u>Water</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle producten uit de watergroep zijn vetarm. 	
<u>Graanproducten en aardappelen</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Luxe-broodjes zoals croissants, rozijnenbrood, sandwiches, suikerbrood, ... bevatten meer vet dan gewoon brood. ▪ Geef de voorkeur aan de bruine broodsoorten. ▪ Let op het vetgehalte bij ontbijtgranen, bv. cruesli's bevatten meer vetten dan muesli's of de klassieke ontbijtgranen. Geef de voorkeur aan volkoren, ongesuikerde ontbijtgranen. ▪ Gevulde vormen van deegwaren zoals ravioli en tortellini bevatten meer vet dan andere deegwaren zoals spaghetti. ▪ Peperkoek bevat bijna geen vet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bereidingen in frituurvet geven vet- en energierijke producten. Beperk frituren (frietten, kroketten, ...) tot 1 maal om de 10 dagen. ▪ Eet brood met beleg en geen beleg met een beetje brood. ▪ Bruine broodsoorten hebben meer smaak dan witte broodsoorten. ▪ Aardappelen, deegwaren en rijst zijn vetarm, maar de sauzen en wijze van bereiding kunnen deze gerechten vet- en energierijk maken.
<u>Groenten</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Groenten op zich zijn vetarm, maar de bereiding ervan met room of bepaalde sauzen kan, afhankelijk van hoe die sauzen zijn klaargemaakt, groenten vetrijk maken. ▪ Eet dagelijks 300 gram groenten gespreid over de dag. ▪ Groenten bevatten veel voedingsvezels met een gunstige invloed op het cholesterolgehalte. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kies voor verse groenten of diepvriesgroenten zonder toevoegingen van room en/of sauzen. ▪ Breng groenten op smaak met kruiden, eerder dan met sauzen.
<u>Fruit</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle fruitsoorten zijn vetarm. ▪ Eet dagelijks 2 tot 3 stukken fruit. 	Afhankelijk van wat je bij dit fruit eet kan je menu toch vetrijk zijn. Wees zuinig met room en slagroom bij het eten van fruit.
<u>Melkproducten en afgeleiden</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kies voor halfvolle melkproducten en melkalternatieven. ▪ Kies voor magere kaassoorten (aangeduid op de verpakking met light, 20 + of 30+). 	Kies bij voorkeur voor halfvolle melkproducten! Enkel kinderen tot 5 jaar drinken bij voorkeur volle melk. Voor personen die op hun gewicht moeten letten, ... bij voorkeur magere melkproducten, karnemelk.
<u>Vlees, vis, eieren en vervangproducten</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eet niet meer dan 100 gram vlees en vervangproducten per dag. ▪ Wees matig met noten. ▪ Kies als vlees bij voorkeur: <u>Magere vleessoorten</u> bv. mager kalfsvlees, kalkoenbout, kippenborst, kippenbout, paardenvlees, ree, mager rundsvlees, filet schapenvlees, varkenshaas, varkensmignonnet, mager varkensvlees, gevogelteworst. <u>Magere vleeswaren</u> bv. gekookte achterham, gebakken kalkoengebraad, kalkoenham, kippenham, gebakken rosbeef, gerookte vleeswaren.	Geef de voorkeur aan bereidingen zonder vet zoals stomen, roosteren, pochieren, in aluminium bereiden en in de microgolfoven klaarmaken. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Frequentie van vlees, vis en vervangproducten: kies minstens 4 maal op de 10 dagen magere vleessoorten, kies 2 x op de 10 dagen vis, kies hoogstens 4 x op de 10 dagen matig vette vleessoorten. ▪ Vervang bij voorkeur minimaal 1x per week vlees of vis door plantaardige vervangproducten zoals peulvruchten.
<u>Smeer- en bereidingsvet</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>1 mespunt smeervet per snede brood is voldoende</u> ▪ Als je wil vermageren, kies dan voor een minarine of een smeervet met een verlaagd vetgehalte en besmeer 1 op de 2 sneden brood. ▪ Een minarine en een light boter bevatten slechts de helft van de vetten van margarine of boter. ▪ <u>Bereidingsvetten: 1 eetlepel bereidingsvet per persoon per dag is voldoende</u> ▪ Varieer bereidingsvet en sauzen. Als je graag mayonaise eet, vervang dan 1 eetlepel bereidingsvet door 1 eetlepel mayonaise. ▪ Kies voor zachte margarines of producten die in een vlotje verpakt zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bij een vetrijk beleg zoals choco is broodsmeesel overbodig. ▪ Hoe zachter of beter smeerbaar een vetstof is die uit de koelkast komt, hoe meer onverzadigd vet er in zit.
<u>Restgroep</u> Producten rijk aan vetten in de restgroep zijn: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Koek en gebak</u> bv. wafel, chocoladekoeken, croissant, ...: kies bijvoorkeur voor granenkoeken zoals haverkoek, mueslikoek, ... die veel minder vet en bovendien ook voedingsvezels bevatten. ▪ <u>Chips</u> ▪ <u>Sauzen</u> zoals mayonaise, ... kan je in vetgehalte verminderen door de sauzen zelf te bereiden of aan te lengen met de helft platte kaas of yoghurt toe te voegen. Dressings en vinaigrettes hebben een lager vetgehalte. ▪ <u>Room, slagroom</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chocoladehagelslag bevat minder vet dan chocopasta. ▪ Confituur, stroop en honing bevatten voornamelijk suiker en helemaal geen vet. ▪ Koek en gebak zijn bronnen van verborgen vet. ▪ Fruittaarten en rijstvlaai zijn minder vet dan slagroomgebak. ▪ Brooddeeg en biscuitdeeg zijn minder vet van samenstelling dan zandgebak en bladerdeeggebak.

Niet alleen vetten zijn belangrijk in je voeding. Je totale voedingspakket is belangrijk.

- Eet gevarieerd.
- Eet veel vezelrijke voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, graanproducten zoals brood en aardappelen.
- Matig het gebruik van vlees, vet, suiker en zout.
- Drink veel water en melkproducten.
- Eet regelmatig en niet meer dan 5 x per dag.
- Matig je alcoholgebruik tot maximaal 1 consumptie per dag.

Enkele aspecten die je kunnen helpen bij je voedingsmiddelenkeuze.

- Maak een boodschappenlijstje voor je gaat winkelen.
- Lees het etiket op de verpakkingen, hou hierbij de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel in het oog.
- Vergelijk eens de verpakkingen van producten op hun vetgehalte.

Bekijk je inname van vetten op 1 dag: als je toch gekozen hebt voor bv. een vette vleessoort, gebruik dan geen of minder bereidingsvet of vermijd die dag een vetrijk tussendoortje of nagerecht. Breng evenwicht en variatie in je menu.

© VIG
Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie
www.gezondheidstest.be



VIG
VZW
Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie