

VAN 'VET' WORD JE NIET 'VET'

Vet is een
essentiële voedingsstof

MAAR

Kies goed
wat je eet en hoeveel

K
I
E
S

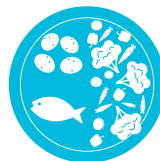
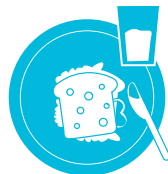


V
E
R
M
I
J
D

VET SCHRAPPEN? ZEKER NIET!

Eet evenwichtig en gevarieerd

Vet
is een
essentiële
voedingsstof



Ca Vit A Vit B Vit E
Voedingsmiddelen met
verzadigd en onverzadigd
vet leveren ook nog andere
essentiële voedingsstoffen
Fe Vit D Zn

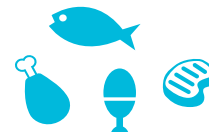
Houd je aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid



1 à 2 sneetjes
(20-40 g)



3 à 4 glazen
(450-600 ml)



1 portie
(100 g)

4 VUISTREGELS

Vervang

verzadigd vet
door onverzadigd vet

Ver kies

magere en halfvolle
melkproducten,
mager vlees

Vermijd

zoetigheden,
fastfood

Voldoende

water, groenten, fruit,
aardappelen, volkoren
producten, noten en
peulvruchten

VERZADIGDE EN ONVERZADIGDE VETTEN IN DE VOEDING

Alle voedingsmiddelen bevatten zowel verzadigde als onverzadigde vetzuren maar in verschillende verhoudingen.

BRONNEN VAN VERZADIGDE VETTEN

- Boter, room, dierlijk frituurvet
- Bepaalde margarines verpakt in een wikkel (meer dan 1/3 van het vet is verzadigd vet: raadpleeg het etiket), gehard plantaardig frituurvet, kokosolie, palmolie
- Allerhande zoetigheden en fastfood bereid met vetstoffen rijk aan verzadigd vet. Transvet is minstens even ongunstig als verzadigd vet. Raadpleeg het etiket
- Volle melk en melkproducten
- Vette kaas
- Vet vlees
- Vette vleeswaren en bereidingen

Goed om weten

- Magere en halfvolle melk en melkproducten, magere kaassoorten en mager vlees bevatten minder vet en dus ook minder verzadigd vet.
- Magere melk en bijvoorbeeld een tournedos en een varkenshaasje (mager vlees dat minder dan 3 g vet bevat) zijn arm aan verzadigd vet.

BRONNEN VAN ONVERZADIGDE VETTEN

- Zachte margarines en minarines, vloeibare bak- en braadproducten (minstens 2/3 van het vet is onverzadigd vet: raadpleeg het etiket)
- Olie, uitgezonderd kokosolie en palmolie
- Vis en vooral vette vis zoals makreel, sardienen, haring en zalm
- Noten
- Olijven
- Zaden
- Avocado

Goed om weten

- Varieer binnen het olie-assortiment.
- De volgende oliesoorten zijn rijk aan mono-onverzadigde

vetzuren: olijfolie, koolzaadolie, arachideolie, hazelnootolie.

- De volgende oliesoorten zijn rijk aan poly-onverzadigde vetzuren: zonnebloemolie, maaskiemolie, saffloerolie, druivenpitolie, sojaolie, lijnzaadolie, walnootolie.
- Sojaolie, koolzaadolie, lijnzaadolie en walnootolie zijn rijk aan het essentiële omega 3-vetzuur alfa-linoleenzuur. Zij zijn niet geschikt om te verhitten.
- Vis is rijk aan EPA (eicosapenta-eenzuur) en DHA (docosahexa-eenzuur), omega 3-vetzuren die ons lichaam onvoldoende zelf kan aanmaken en die we dus uit de voeding moeten halen. Eet wekelijks vette vis.

TABEL - Enkele cijfers per portie (1)

1 PORTIE	Vet	Verzadigd vet	1 PORTIE	Vet	Verzadigd vet
1 glas magere melk (150 ml)	0,15 g	0,15 g	1 afgestreken eetlepel boter (18 g)	14,8 g	9 g
1 glas halfvolle melk (150 ml)	2,4 g	1,5 g	1 eetlepel room 35% vet (24 g)	8,4 g	5,1 g
1 glas volle melk (150 ml)	5,4 g	3,5 g	1 eetlepel room 5% vet (12 g)	0,6 g	0,4 g
1 glas calciumverrijkte sojadrink (150 ml)	2,7 g	0,5 g	1 eetlepel kokosolie (10 g)	10 g	8,7 g
1 sneetje magere harde kaas (20 g)	2 g	1,1 g	1 eetlepel palmolie (10 g)	10 g	4,9 g
1 sneetje kaas type Gouda (20 g)	5,6 g	3,6 g			
100 g tournedos	2 g	0,8 g			
100 g entrecote	9,4 g	4,1 g			
100 g varkenshaasje	2,3 g	0,8 g			
100 g varkenskotelet	9,9 g	3,1 g			
100 g kipfilet	1,3 g	0,4 g			

Een gezonde voeding bevat minder dan 10 energie% verzadigd vet. Dat betekent gemiddeld minder dan 28 g per dag voor mannen en minder dan 22 g per dag voor vrouwen (2).

(1) www.internubel.be

(2) Hoge Gezondheidsraad. *Voedingsaanbevelingen voor België* - 2016.