

**TABEL** - Voedingsaanbevelingen voor vetten (volwassenen)\*

Raadpleeg de bijhorende voetnoten voor meer duiding bij de aanbevelingen.

	% ENERGIEBEHOEFTE	MANNEN (G/DAG) <sup>(1)</sup>	VROUWEN (G/DAG) <sup>(2)</sup>
<b>Totaal vet</b>	20 tot 30-35 en% <sup>(3)</sup>	55 tot 83-97 g	44 tot 66-77 g
<b>Verzadigde vetzuren</b> <sup>(4)</sup>	Minder dan 10 en%	Minder dan 28 g	Minder dan 22 g
<b>Atherogene verzadigde vetzuren</b> <sup>(4)</sup> - laurinezuur C12:0 - myristinezuur C14:0 - palmitinezuur C16:0	Max. 8 en%	Max. 22 g	Max. 18 g
<b>Mono-onverzadigde vetzuren</b> <sup>(5)</sup>	10-20 en%	28-55 g	22-44 g
<b>Poly-onverzadigde vetzuren</b> <sup>(5)</sup>	5-10 en%	14-28 g	11-22 g
waarvan n-6	4-8 en%	11-22 g	8,8-18 g
waarvan linolzuur	4 en%	11 g	8,8 g
waarvan n-3	1-2 en%	2,8-5,6 g	2,2-4,4 g
waarvan alfa-linoleenzuur	1 en%	2,8 g	2,2 g
waarvan EPA + DHA <sup>(6)</sup>		0,250-0,500 g	0,250-0,500 g
<b>Transvetzuren van industriële oorsprong</b> <sup>(7)</sup>	Zo laag mogelijk	Zo laag mogelijk	Zo laag mogelijk

\* voor meer leeftijdsspecifieke aanbevelingen: [Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2016](#)<sup>(1)</sup> Op basis van een dagelijkse energiebehoefte van 2500 kcal per dag<sup>(2)</sup> Op basis van een dagelijkse energiebehoefte van 2000 kcal per dag<sup>(3)</sup> Aangezien vetten een belangrijke bron zijn van calorieën moet hun inname verder individueel worden afgestemd met het oog op een optimale caloriebalans voor het behoud van een gezond gewicht.<sup>(4)</sup> Verzadigde vetzuren en vooral de zogenaamde atherogene, verhogen het plasmacholesterolgehalte en de LDL-cholesterol, belangrijke risicofactoren van atherosclerose. Meer onderzoek is aan de gang naar de verschillende gezondheidseffecten van verschillende verzadigde vetzuren en vooral ook van de voedingsmiddelen waarmee ze worden ingenomen.<sup>(5)</sup> Mono- en poly-onverzadigde vetzuren moeten samen minimaal twee derden van de totale vetinname uitmaken.<sup>(6)</sup> Lange keten poly-onverzadigde omega 3-vetzuren helpen bij de preventie van hart- en vaatziekten door onder meer een verlaging van het triglyceridengehalte in het bloed en van de bloeddruk.<sup>(7)</sup> Transvetzuren van industriële oorsprong hebben een ongunstig effect op het vetmetabolisme en verhogen het risico op coronaire hartziekten.

Industrieel gevormde transvetzuren ontstaan vooral tijdens partiële hydrogenatieprocessen en in mindere mate bij raffinageprocessen van plantaardige oliën en komen voor in bepaalde margarines en voedingsproducten waarin ze worden verwerkt zoals zoetigheden en fastfood. Dankzij aangepaste productieprocessen is hun aandeel in de voeding de laatste jaren in veel Europese landen sterk gedaald. Transvetzuren zitten van nature ook in beperkte mate in zuivel en vlees. De hoeveelheden die we van deze natuurlijke transvetzuren via een gezonde voeding innemen, is echter zodanig laag dat er hiervan vooralsnog geen nadelig effect op de gezondheid is vastgesteld.

Bron: *Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2016*

 **MEER LEZEN OVER VETTEN IN DE VOEDING**  
[WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE)

- **Materialen**

- > Infografieken: Van 'vet' word je niet 'vet' > [Meer info](#)