

Vetten
minder
verzadigd vet,
meer
onverzadigd vet



In voeding zitten twee soorten vet: verzadigd vet en onverzadigd vet. Als je verzadigd vet vervangt door onverzadigd vet is dat goed voor je gezondheid. Het is dus belangrijk om deze twee soorten te herkennen.

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.

Onverzadigd vet

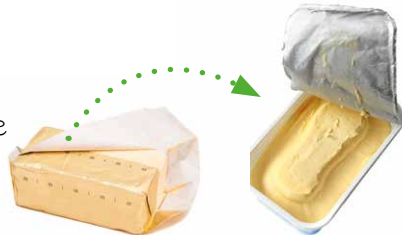
Onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol in je bloed. Een te hoog LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten en kan uiteindelijk leiden tot hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet levert ook essentiële vetzuren. Dat zijn vetzuren die het lichaam niet zelf kan maken, maar ze zijn wel nodig voor een goede gezondheid. Daarom moeten we ze via de voeding binnenkrijgen.

Producten met veel onverzadigd vet:

- Olie en 'zacht' vet, zoals:
 - Plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie
 - Vloeibare bak- en braadproducten
 - Halvarine of zachte margarine uit een kuipje voor op brood
- Vette vis, zoals:
 - Makreel
 - Zalm
 - Haring
 - Sardines
- Noten, zaden en pitten
- Avocado

Snelle winst

Vervang roomboter door
halvarine of zachte margarine



Verzadigd vet

Verzadigd vet vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet kan namelijk het gehalte LDL-cholesterol in je bloed laten stijgen. Daardoor 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.

Snelle winst

Vervang 48+ kaas door 30+ kaas



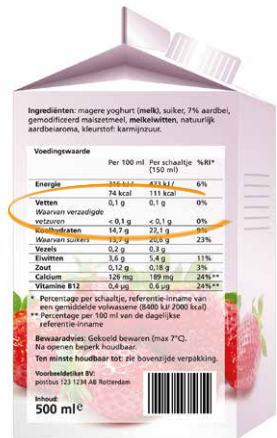
Producten met veel verzadigd vet:

- Vet vlees, zoals:
 - Worst (alle soorten dus ook rookworst, saucijzen, smeerworst en boterhamworst)
 - Gehakt
 - Hamburger
 - Slavinken
 - Frikandel
- Roomboter, pakjes (harde) margarine en kokosolie
- Volle zuivelproducten, zoals:
 - Volle melk
 - Volle yoghurt en vla
 - Volvette 48+ kaas
- Zoete en hartige snacks, zoals:
 - Croissant
 - Chocola
 - Gebak
 - Koek
 - Wafel
 - Roomijs
 - Saucijzenbroodje
 - Bladerdeegzoutjes (zoals een kaasvlinder)

Etiket lezen

Op het etiket van een product kun je zien hoeveel verzadigd vet erin zit. Daarmee kun je kiezen voor het product met het minste verzadigd vet. Als je producten vergelijkt, kun je dat het beste doen per 100 gram.

Soms zie je ook de voedingswaarde per portie op het etiket staan, maar dat kan verwarrend zijn. Fabrikanten bepalen namelijk zelf hoe groot zo'n portie is.



Verborgen vet

Vet in een product kun je niet altijd zien. Het zit vaak 'verstopt' in producten zoals volvette 48+ kaas, worst, snacks, koek en gebak. Zo eet je ongemerkt toch veel verzadigd vet.

Snelle winst

Vervang koek of zoutjes door ongezoeten noten



Vis

Door het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Eet daarom één keer per week vis, het liefst vette vis. Kies bijvoorbeeld haring, zalm of makreel. Houd je niet van vis, dan kun je ook capsules met visolie nemen. Of kies producten waaraan visolie is toegevoegd, zoals sommige margarineproducten voor op brood.

Duurzamer kiezen? 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 en margarine in kuipjes, olie en vloeibaar bak- en braadvet in knijpflessen. In vetten die hard zijn bij kamertemperatuur zit vooral het minder gezonde verzadigd vet. Denk aan roomboter of harde margarine.

Frituren

In hard frituurvet in een wikkel zit 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 cafetaria of snackbar? Kijk dan of er het groene logo van 'Verantwoord Frituren' afgebeeld staat. Dan weet je dat ze vloeibaar frituurvet gebruiken.



Tips om vooral gezond vet te kiezen

- Kies magere of halfvolle melk en melkproducten in plaats van volle producten.
- Kies magere vleessoorten, zoals kipfilet, hamlap, magere runderlap en varieer met (vette) vis, tofu, peulvruchten en ongezoeten noten.
- Gebruik (dieet)halvarine of margarine uit een kuipje voor op brood, in plaats van roomboter.
- Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis.
- Gebruik voor (roer)bakken en voor jus een vloeibaar bak- en braadproduct of bak in olie.
- Als je een saus wilt, kies dan voor fritessaus, kerriesaus of cocktailsaus. Deze zijn op basis van olie, dus ze bevatten vooral gezond vet. Vergelijk het etiket en kies voor het product met het minste zout.
- Neem elke dag een handje ongezoeten noten.



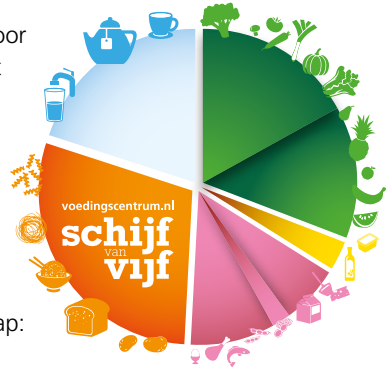
Mie met kip en sesamzaad

Kijk voor meer recepten op www.voedingscentrum.nl/recepten

Aan de slag

Met de Schijf van Vijf vervang je verzadigde vetten door onverzadigde vetten, en eet je voeding die je helpt fit en gezond te blijven. Kies elke dag uit elk vak en varieer volop. Dat is genieten én goed zorgen voor jezelf. Hoe ziet jouw Schijf van Vijf eruit? Bekijk het hier www.voedingscentrum.nl/mijnschijf

Wil je gezonder eten? Het hoeft niet meteen perfect, met kleine stappen bereik je het meest. Mijn Eet-update geeft tips voor een eerste verbeterstap: www.voedingscentrum.nl/eetupdate



Kies ik gezond?-app

Met de 'Kies Ik Gezond?'-app scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. Richt je camera op een streepjescode en je ziet bijvoorbeeld direct in welk product het minste verzadigde vet zit.



Eetmeter-app

Wil je weten hoeveel verzadigd vet je elke dag eet? Download de Mijn Eetmeter-app. Je ziet in deze app ook hoeveel calorieën je elke dag binnenkrijgt.

Beide apps zijn verkrijgbaar in de App Store en Google play, of via de website van het Voedingscentrum.

Meer informatie

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