

# Vetten

zo kies je gezonder



Je lichaam heeft vetten nodig. Zo krijg je er vitamines mee binnen en levert het energie. Ook heeft je lichaam vet nodig om je ogen, je hersenen en je spieren goed te laten werken.

## Onverzadigd vet is Oké

In voeding zitten twee soorten vetten: verzadigde vetten en onverzadigde vetten. Als je verzadigd vet vervangt door onverzadigd vet is dat goed voor je gezondheid. Want dan verlaag je de kans op hart- en vaatziekten. Onthoud het volgende ezelsbruggetje:

**O**nverzadigd vet is **O**ké! In deze folder krijg je 6 tips om gezonder te kiezen.

### 1. Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet

Ga voor de vetten die je op brood smeert of waarmee je kookt voor onverzadigde vetten:

#### Producten met veel verzadigd vet:

Hard vet, zoals:

- Roomboter
- Pakjes harde margarine
- Kokosvet
- Hard frituurvet
- Ghee

#### Kies producten met onverzadigd vet:

Olie en zacht vet, zoals:

- Zachte halvarine of margarine voor op brood (uit een kuipje)
- Vloeibare bak- en braadproducten
- Plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie
- Vloeibaar frituurvet (tip: snackbars die dit gebruiken herken je aan de sticker 'verantwoord frituren')



## LEKKERE RECEPTEN

Met de recepten van het Voedingscentrum weet je zeker dat je goed zit. Ga voor inspiratie naar [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten)



*Warm broodje makreel*

## 2. Neem magere melk en melkproducten

In kaas, melk en andere melkproducten zit verzadigd vet. Kies daarom voor melk en melkproducten met minder vet.

### Producten met veel vet:

40+, 45+, 50+ en 60+ kaas

Roomkaas

Brie

Feta

Volle melk

Halfvolle en volle kwark

Volle yoghurt

Crème fraîche

### Producten met minder vet:

10+, 20+ en 30+ kaas

Mozzarella

Hüttenkäse

Zachte geitenkaas

Magere en halfvolle melk

Magere kwark

Magere en halfvolle yoghurt

Magere en halfvolle yoghurt of magere kwark

### 3. Eet niet te veel vlees en ga voor mager

Het advies is om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten. En neem daarbinnen niet meer dan 300 gram rood vlees. Dit is inclusief je broodbeleg. Rood vlees is het vlees van rund, varken, geit of schaaap.

Onbewerkt mager vlees staat in de Schijf van Vijf. Vet vlees, bewerkt vlees en vleeswaren staan niet in de Schijf van Vijf. Je kunt in een week variëren met mager vlees, (vette) vis, tofu, peulvruchten, ongezoeten noten en ei.



#### Niet in de Schijf van Vijf

Let op met vet vlees en bewerkt vlees zoals:

##### Vet vlees

Speklap

Gehakt

Lamskotelet en -karbonade

##### Bewerkt vlees

Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté

Hamburger

Worst

Gemarineerd vlees

Gepaneerd vlees

#### Wel in de Schijf van Vijf

Kies voor onbewerkt mager vlees uit de Schijf van Vijf zoals:

##### Onbewerkt mager wit vlees (gevogelte)

Kipfilet

Kipdrumstick

Kalkoenfilet

##### Onbewerkt mager rood vlees\*

Biefstuk

Magere runderlappen

Varkenshaas

Magere varkenslappen

Hamlap

Mager lamsvlees

\* maximaal 300 gram per week

### Gezonder kiezen met de Schijf van Vijf

Met de Schijf van Vijf vervang je verzadigde vetten door onverzadigde vetten, en eet je voeding die je helpt fit en gezond te blijven. Hoe ziet jouw Schijf van Vijf eruit?

Bekijk het op [www.voedingscentrum.nl/mijnschijf](http://www.voedingscentrum.nl/mijnschijf)



## 4. Elke week vis

Het eten van vis verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Eet daarom één keer per week vis. Kies vooral voor vette vis, zoals zalm, haring, makreel en sardines. In deze vissoorten zitten veel goede onverzadigde vetten. Alle verse vis, vis in blik en uit de diepvries zijn een goede keuze. Duurzamer kiezen? Bekijk de Viswijzer op [www.goodfish.nl](http://www.goodfish.nl)

Eet je geen vis? Dan kun je visoliecapsules nemen. We weten niet zeker of dat net zo gezond is als vis, maar dan krijg je in ieder geval visvetzuren binnen. Er bestaan ook plantaardige capsules. En je hebt bijvoorbeeld halvarine en bak- en braadvet met het visvetzuur omega 3 erin.

## 5. Elke dag een handje noten

In noten zit veel onverzadigd vet. Als je elke dag noten eet heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Neem daarom elke dag een (klein) handje ongezoeten noten. Alle ongezoeten noten en pinda's zijn goed voor je. Ook een boterham met 100% pindakaas telt mee. In 100% pindakaas zit geen toegevoegd suiker of zout.



## 6. Let op snacks en sauzen

Er zit veel verzadigd vet in hartige en zoete snacks. Eet daar dus liever niet te veel en niet te vaak van. Denk aan:

- Croissantjes, saucijzenbroodjes, bladerdeegzoutjes (zoals een kaasstengel)
- Chocola, gebak, koek
- Roomijs

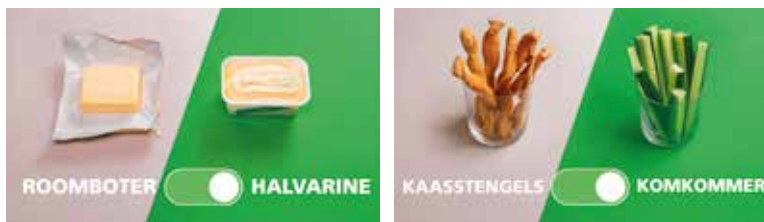
Ook in kant-en-klare sauzen en in kant-en-klaarmaaltijden kan veel verzadigd vet zitten. Lees het etiket! Het is ook slim om dan gelijk op zout te letten. Hoe minder verzadigd vet en zout, hoe beter!

### LEES HET ETIKET

Op het etiket van een product zie je hoeveel verzadigd vet erin zit. Vergelijk producten per 100 gram en kies voor het product met het minste verzadigd vet. Soms zie je ook de hoeveelheid per portie staan, maar dat kan verwarrend zijn. Fabrikanten bepalen namelijk zelf hoe groot zo'n portie is.

## MINDER VERZADIGD VET MET EEN EETWISSEL

Met een Eetwissel maak je een kleine stap binnen wat je nu al eet.  
Bijvoorbeeld:



Meer weten over Eetwissels? Waarom dat beter is voor jezelf en óók voor het milieu? Kijk op [www.voedingscentrum.nl/eetwissel](http://www.voedingscentrum.nl/eetwissel)



### Kies ik gezond?'-app

Met de 'Kies Ik Gezond?'-app scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. Je ziet bijvoorbeeld in welk product het minste verzadigde vet zit en of een product in de Schijf van Vijf staat.



### Mijn Eetmeter-app

Wil je weten hoeveel verzadigd vet je elke dag eet? Download de Mijn Eetmeter-app. De app helpt ook om gezonder te eten volgens de Schijf van Vijf.

Beide apps vind je gratis in de App Store en Google Play, of op [www.voedingscentrum.nl/apps](http://www.voedingscentrum.nl/apps)