

Vetten

zo kies je gezonder



eerlijk over eten

Voedingscentrum

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

Onverzadigd vet is Oké

In voeding zitten twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet. In elk product met vet zitten altijd beide soorten, in verschillende verhoudingen. Je hebt minder kans op hart- en vaatziekten als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet. Lastig te onthouden? Mogelijk helpt het volgende ezelsbruggetje: 'Onverzadigd vet is Oké!'.

Gezonder kiezen met de Schijf van Vijf

Eet je met de Schijf van Vijf, dan krijg je automatisch niet te veel verzadigd vet binnen. In de Schijf van Vijf staan namelijk vooral producten die onverzadigd vet bevatten. Hoe ziet jouw Schijf van Vijf eruit? En hoeveel vet heb jij nodig? Ontdek het op www.voedingscentrum.nl/mijnschijf



Zo kies je voor gezondere vetten

1. Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet

Besmeer je brood met zachte margarine of halvarine uit een kuipje. En gebruik olie of vloeibaar bak- en braadvet voor het bereiden van je maaltijd. Deze vetten bevatten minder verzadigd vet en meer onverzadigd vet, en zijn daarom gezonder.

Niet in de Schijf van Vijf, producten met veel verzadigd vet	Wel in de Schijf van Vijf, producten met onverzadigd vet
Hard vet, zoals:	Olie en zacht vet, zoals:
Roomboter	Zachte halvarine of margarine voor op brood (kuipje)
Harde margarine (pakje)	Vloeibare margarine
Hard bak- en braadvet	Vloeibaar bak- en braadvet
Hard frituurvet	Vloeibaar frituurvet
Kokosvet en kokosolie	De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie
Palmolie*	
Ghee	

*Palmolie bevat meer verzadigd vet dan andere (plantaardige) oliesoorten.

2. Kies voor magere of halfvolle zuivelproducten

In zuivelproducten zoals kaas, melk en yoghurt zit van nature verzadigd vet. Kies voor de magere of halfvolle varianten om niet te veel verzadigd vet binnen te krijgen.

Niet in de Schijf van Vijf, producten met veel vet	Wel in de Schijf van Vijf, producten met minder vet
45+, 50+ en 60+ kaas	10+, 20+, 30+ en 35+ kaas
Roomkaas	Zuivelspread light
Crème fraîche, zure room en kookroom	Hüttenkäse
Volle melk	Magere en halfvolle melk, karnemelk
Halvolle en volle kwark	Magere kwark
Volle yoghurt, vla	Magere en halfvolle yoghurt



3. Ga vooral voor plantaardig

Varieer met verschillende soorten peulvruchten, tofu en tempé. Je kunt het afwisselen met ei, vlees of kant-en-klare vegetarische producten. Eet niet meer dan 300 gram vlees per week, waarvan maximaal 100 gram rood vlees (rund, varken, schaap of geit). Kies voor onbewerkt mager vlees en laat vet vlees, bewerkt vlees en vleeswaren zo veel mogelijk staan. Hierin zit veel verzadigd vet en/of zout.

Niet in de Schijf van Vijf

Alle vleeswaren zoals worst, ham en paté

Bewerkt vlees zoals hamburger, worst en gemarineerd of gepaneerd vlees

Vet vlees zoals speklap, gehakt, spareribs, lamskotelet en lamskarbonade

Wel in de Schijf van Vijf

Onbewerkt mager vlees zoals kipfilet, biefstuk, mager rundergehakt, varkenshaas, hamlap

Peulvruchten zoals linzen en bruine bonen, tofu en tempé, hummus en falafel met voldoende peulvrucht en niet te veel zout

Eieren

Kant-en-klare vegetarische producten met niet te veel zout

4. Eet één keer per week vis

Het eten van vis verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Eet daarom één keer per week vis, bij voorkeur vette vis, zoals zalm, regenboogforel en haring. Hierin zitten veel goede onverzadigde vetten. Ook vis in blik en uit de diepvries zijn goed. Als je geen vis eet, mis je de gezondheidseffecten van vis. Maar het is wel mogelijk om visvetzuren binnen te krijgen via een (plantaardig) supplement. En aan sommige producten worden visvetzuren toegevoegd, bijvoorbeeld aan bepaalde soorten halvarine en bak- en braadvet.

Als je een hart- of vaatziekte hebt, is het advies iets meer vis te eten, namelijk één tot twee keer per week in plaats van één keer per week. Als je geen vis eet vervangt het gebruik van visoliecapsules wel je visvetzuren, maar het heeft geen bewezen effect op (verlaging van) je LDL-cholesterol.

5. Neem elke dag een handje ongezouten noten

Met een handje (30 gram) ongezouten noten per dag krijg je onverzadigd vet binnen. Dit helpt om je hart en bloedvaten gezond te houden. Kies bij voorkeur voor ongeroosterde of lichtgeroosterde noten en varieer met verschillende soorten, zoals pinda's, walnoten en hazelnoten. Eet ze tussendoor, in een salade, door de yoghurt of in je avondmaaltijd. Ook een besmeerde boterham met 100% pindakaas telt mee. 100% pindakaas en andere 100% notenspreads bevatten geen toegevoegd suiker of zout en staan in de Schijf van Vijf.

6. Let op snacks en sauzen

In de meeste hartige en zoete snacks zit veel verzadigd vet. Eet daar dus liever niet te veel en niet te vaak van. Als je zin hebt om te snacken, kies dan voor een gezonde optie. Neem bijvoorbeeld een stuk fruit of groente, zoals reepjes paprika of snoeptomaatjes. Een schaalkje magere yoghurt, een handje ongezouten noten of een volkoren boterham met mager beleg zijn ook voorbeelden van gezonde tussendoortjes die in de Schijf van Vijf passen.

Ook in kant-en-klare sauzen en in kant-en-klaarmaaltijden kan veel verzadigd vet zitten. Vaak zit er ook te veel zout in, en weinig groente en vezels. Kijk daarom goed op het etiket. Snel een gezonde maaltijd op tafel zetten? Of zelf een lekker sausje maken? Op onze website vind je meer dan 2.000 recepten. Makkelijk te maken, met vooral producten die in de Schijf van Vijf staan. Kijk op www.voedingscentrum.nl/recepten



Kies Ik Gezond?-app

Met de gratis '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 (on)verzadigd vet je elke dag eet? Download de gratis 'Mijn Eetmeter'-app. Het eetdagboek Mijn Eetmeter helpt ook om gezonder te eten met de Schijf van Vijf.



Scan de QR-code en ga direct naar de pagina apps en tools van het Voedingscentrum.

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. Let bij het lezen van het etiket ook op zout: hoe minder verzadigd vet en zout, hoe beter.

Light: minder vet, dus beter?

Als er 'light' op een product staat dan zit er in vergelijking met het gewone product minimaal 30% minder energie (kcal), vet of suiker in. Hiermee kan het een goed en gezond alternatief zijn. Bijvoorbeeld een zuivelproduct waarin 30% minder vet zit en waaraan geen suikers zijn toegevoegd. Maar let op: niet alle light-producten zijn beter. Wanneer er minder vet in een product zit, is dit vaak vervangen door koolhydraten en eiwitten die ook energie bevatten. Het product is daarmee niet altijd een gezondere keuze. Kijk daarom altijd goed op het etiket.

Meer informatie

Op de website van het Voedingscentrum vind je aanvullende informatie.

Ga naar www.voedingscentrum.nl

www.voedingscentrum.nl