

Infobundel “Week van de diëtist” THEMA VETTEN



Inhoudsopgave

Vetten in de actieve voedingsdriehoek	3
Zichtbaar en onzichtbaar vet.....	3
Overzicht vetten	4
Cholesterol	5
LDL cholesterol.....	5
HDL cholesterol	5
Streefwaarden bloedlipiden	6
Verzadigde vetten	6
Smeer- en bereidingsvetten	7
Onverzadigde transvetten	7
Onverzadigde vetten (enkelvoudig en meervoudig)	8
Aanbevelingen vetten.....	10
Fabels en weetjes	11
Kokosolie is gezond.....	11
Wist u dat vetten van levensbelang zijn?	11
Wist u dat light producten niet altijd gezonder zijn?	11
Nuttige telefoonnummers	12

Vetten in de actieve voedingsdriehoek



In de actieve voedingsdriehoek komen vetten vooral voor in de melkgroep, vleesgroep, smeer- en bereidingsvetten en de restgroep. In de melk- en vleesgroep komen ze vooral voor als onzichtbaar vet.

Zichtbaar en onzichtbaar vet

Ongeveer 30 energie% van onze voeding zou uit vet moeten bestaan.

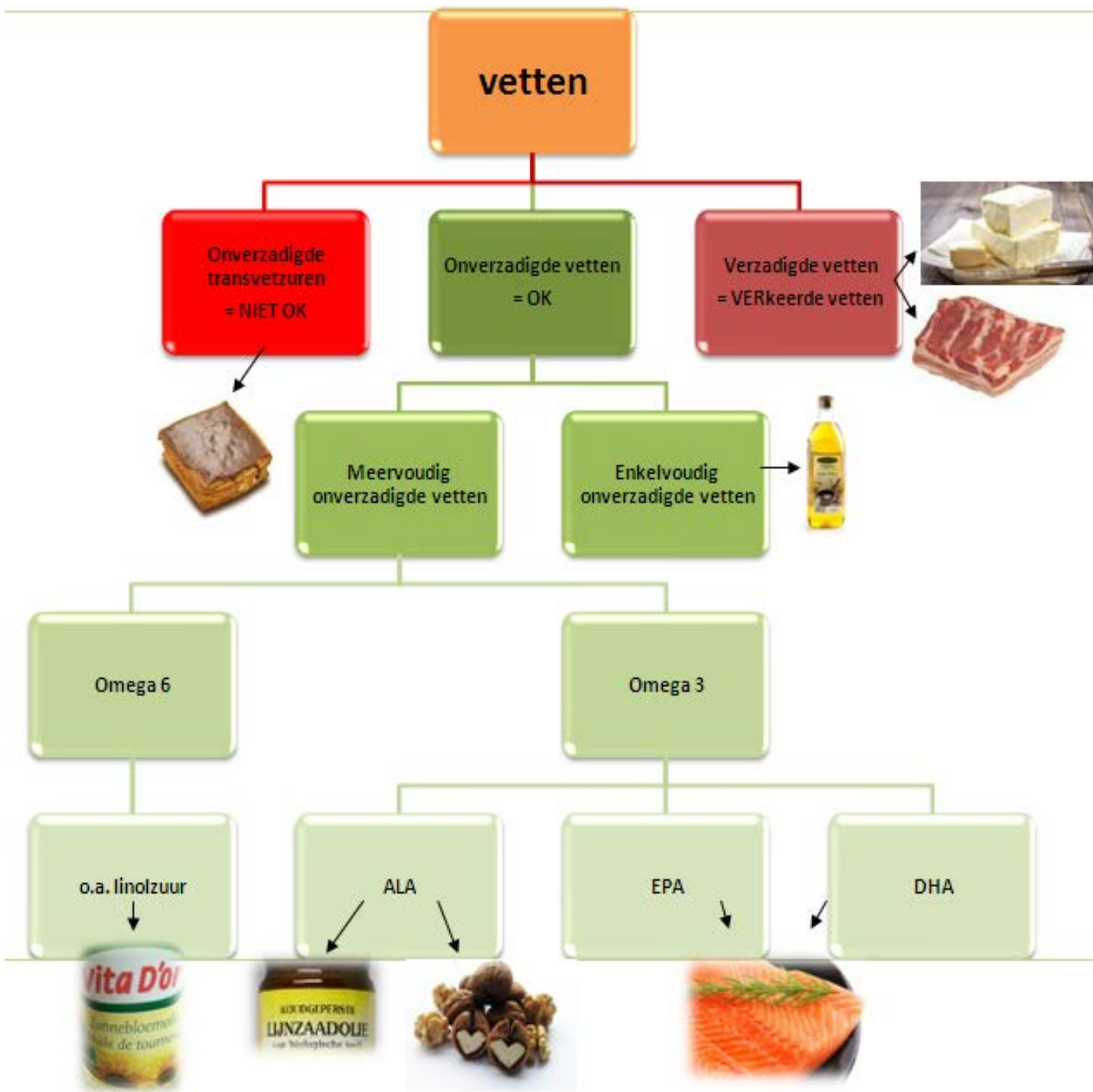
Een gemiddelde mens heeft ongeveer 2000kcal nodig per dag. 30 energie% hiervan komt overeen met 600 kcal vet dat men per dag zou mogen opnemen. In gram is dit ongeveer 67g.

Dat lijkt misschien veel, maar men consumeert onbewust veel onzichtbare vetten of de zogenaamde "verborgen vetten". Deze vindt men terug in vette kazen (> 30+ of > 18% vetten), vet vlees en vleeswaren (braadworst, spek, paté, salami, ribbetjes,...), volle melkproducten, gebak, koekjes, chips, veel olie in de sla, ...

Voorbeelden:

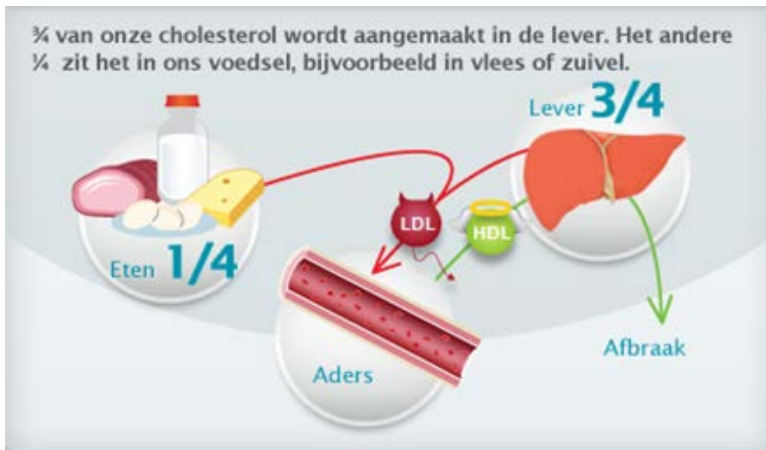
- 100g 45+ kaas bevat 26g vet,
- 100g chips bevat 35g vet,
- 100g room (35%) bevat 35g vet,
- ...

Overzicht vetten



Vervolg zie pagina 8

Cholesterol



Figuur 1: aanmaak cholesterol

Cholesterol is nodig voor de opbouw van celmembranen, de productie van hormonen en galzouten en voor de werking van de hersenen en het zenuwstelsel. Het lichaam maakt voor 3/4 al zelf cholesterol aan in de lever. De overige 1/4 neemt men op via de voeding.

Cholesterol kan ingedeeld worden in goede en slechte cholesterol, namelijk het HDL en LDL.

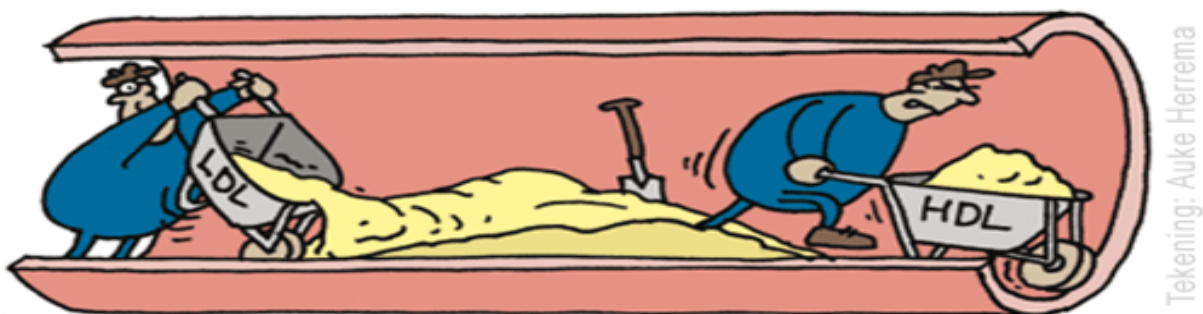
LDL cholesterol

Het LDL-cholesterol is de slechte cholesterol. Het vervoert de cholesterol van de lever naar de verschillende weefsels, onderweg kan dit door een ontsteking vasthechten aan de wanden van de bloedvaten en zich zo opstapelen wat resulteert in een obstructie of vernauwing. Dit LDL verhoogt door het eten van verzadigde vetten.

HDL cholesterol

Het HDL-cholesterol zorgt voor het omgekeerde cholesteroltransport, het voert het teveel aan vrije cholesterol af naar de lever. De lever zorgt ervoor dat het cholesterol terug in de darmen komt en via de ontlasting wordt uitgescheiden, hierdoor daalt het cholesterolgehalte. Hiernaast verlaagt de kans op de ontwikkeling van nieuwe ophopingen waardoor tegelijk ook de reeds bestaande ophopingen niet escaleren. Het HDL gehalte verhoogt door het eten van onverzadigde vetten.

Men moet er dus voor zorgen dat het LDL in het bloed verlaagt terwijl het HDL gehalte zou moeten stijgen. In praktijk betekent dit minder verzadigde vetten en meer onverzadigde vetten, met extra aandacht voor omega-3.



Figuur 2: Functies LDL en HDL

Streefwaarden bloedlipiden

In de onderstaande tabel zijn de streefwaarden gegeven van de bloedlipiden. Bij hoogrisicopatiënten zijn de waarden strenger. Tot deze hoogrisicopatiënten behoren onder andere diabetespatiënten, mensen met aangetoonde atherosclerose,...

Tabel 1: Streefwaarden bloedlipiden

Totaal cholesterol (TC)	<190mg/dl
LDL-cholesterol	<115mg/dl (<70mg/dl voor hoogrisicopatiënten)
HDL-cholesterol	>40mg/dl (Man), >50mg/dl (Vrouw)

Verzadigde vetten

De verzadigde vetten zijn de verkeerde of slechte vetten. Deze doen het totaal cholesterol stijgen, vooral de LDL-cholesterol en doen de vetten in het bloed stijgen. Dit kan zorgen voor een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Vooraf dierlijke vetten (behalve de visvetten) bevatten deze verzadigde vetten. Bronnen van deze vetten zijn: volle melkproducten (room, boter, kaas), vette vleessoorten (schapenvlees, spek, worst, gehakt, salami, ...), geharde plantaardige vetstoffen, zoete en hartige snacks bereid met harde vetstoffen,....

Naast de dierlijke bronnen zitten verzadigde vetten ook in palmvet, kokosvet en cacaoboter.

Deze vetten moeten zoveel mogelijk beperkt worden. De onderstaande tabel bevat een overzicht van bronnen van verzadigde vetten en hun alternatief.

Tabel 2: Overzicht verzadigde vetten + alternatieven

Slechte keuze	Goede keuze 
Boter	Margarine met juiste gehalte verzadigd vet
Volle melk	Halfvolle- of magere melk Sojadrink (calciumverrijkte)
Volle room	Magere room Sojaroom < 5g vet/100ml
Volvette kaas (> 40+ // >18% totaal vet)	Magere kaas (<30+)
Vet vlees	Mager vlees (<7g vet/100g) en vleeswaren (<10g vet/100g – ideaal <5g vet/100g)
Chocolade	Verkiest fondant
Koekjes	Verkiest koekjes met goede vetzuursamenstelling < 15g vet/100g en <1/3 verzadigd vet, bij voorkeur > 3g vezels / 100g, minder dan helft suiker van de totale hoeveelheid koolhydraten

Smeer- en bereidingsvetten

Gezonde vetstoffen bevatten max. 1/3 verzadigd vet t.o.v. het totaal vet. Vetstoffen die hard worden in de koelkast bevatten vaak te veel verzadigde vetten. Ook bak- en braadvet in een wikkel bevatten meer verzadigd vet, de voorkeur gaat uit naar de zachte/vloeibare bak- en braadvetten of oliën. Voorbeelden: Becel bakken en braden, Vitelma bakken en braden, Alpro Soya bakken en braden, Bratella bakken en braden,...

Tabel 3: Voedingswaarde Becel bakken en braden

Voedingswaarde-informatie	100 g
Energie	3500kJ/860kcal
Vetten	95 g
Verzadigd	22 g

In de bovenstaande tabel is de samenstelling gegeven van Becel bakken en braden. Hierop is te zien dat er 22g verzadigd vet zit in het totaal vet van 95g. Als men dan 95g zou delen door 3 is dit 32g. Het gehalte aan verzadigd vet zou dan onder de 32g moeten zitten.

→ 22g < 32g dus deze vetstof is oké.

Tabel 4: Voedingswaarde Becel bakken en braden vloeibaar

Voedingswaarde-informatie	100 g
Energie	2700kJ/660kcal
Vetten	74 g
Verzadigd	9 g

In de vloeibare variant van Becel bakken en braden is het verschil in verzadigd vet duidelijk te zien. Hoe vloeibaarder de vetstof hoe beter de samenstelling.

Voor de smeervetten gaat de voorkeur uit naar de minarines, deze vetstoffen zouden niet meer dan 41% vet mogen bevatten. Voorbeelden van goede minarines: Becel Control (35% vet), Spring omega 3, Actiline (Vitelma), Alpro Soya minarine,...

Onverzadigde transvetten

Deze vetten zijn nog slechter voor de gezondheid dan de verzadigde vetten. Ze verhogen het LDL-cholesterol nog sterker én verlagen het HDL-cholesterol. Hierdoor stijgt het risico op hart- en vaatziekten nog meer.

Deze onverzadigde transvetten ontstaan voornamelijk in de industrie maar hiernaast komen ze ook van nature voor.

In de fabriek ontstaan ze na het harden van plantaardige oliën om ze vaster en beter smeerbaar te maken. Onverzadigd vet (olie) wordt omgezet in verzadigd vet (hard). Hierdoor kan het gebruikt worden voor de bereidingen van harde margarines, frituurvetten, bak- en braadvetten en producten die hiermee bereid zijn zoals gebak, koekjes, hartige snacks,... Tegenwoordig bevatten vetstoffen van een goede kwaliteit minder dan 1% transvet.

Van nature worden deze transvetten gevormd in de magen van herkauwers zoals koeien en schapen en komt dus voor in melk (kaas) en vlees van deze dieren.

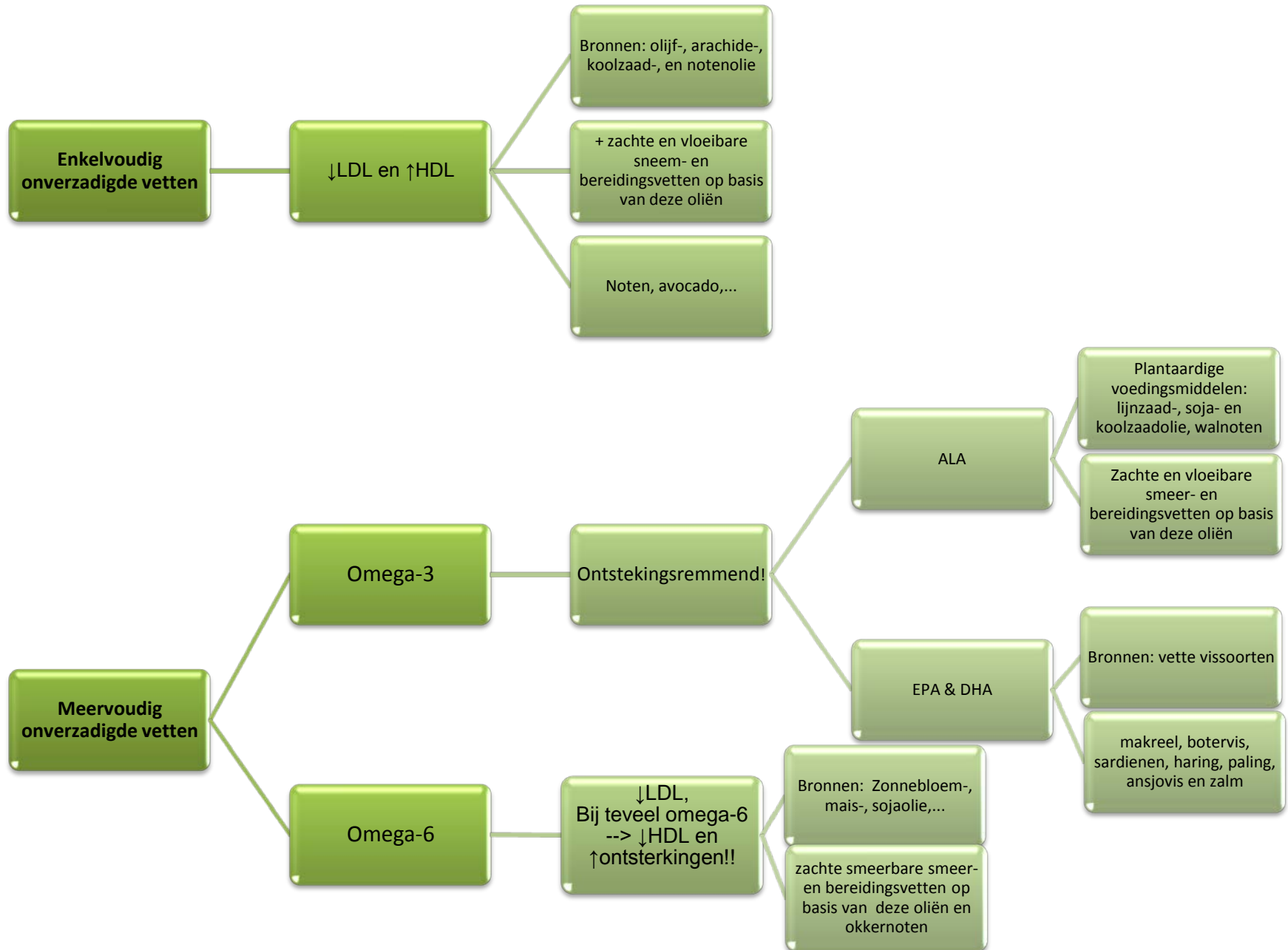
Door de juiste vetstoffen te kiezen en niet te veel koekjes, gebak en snacks te eten verlaagd de opname van transvetten aanzienlijk.

Onverzadigde vetten (enkelvoudig en meervoudig)

De onverzadigde (oké) vetten zijn de goede vetten. Deze zijn onderverdeeld in enkelvoudig onverzadigde vetten en de meervoudig onverzadigde vetten (MOV). Deze MOV zijn dan weer onderverdeeld in omega 3 en omega 6.

MOV zijn essentiële vetzuren, ze kunnen niet door het lichaam geproduceerd worden en moeten dus via de voeding opgenomen worden. Ze helpen mee aan de opbouw van celmembranen en verlagen de bloedvet- en cholesterolspiegel. Ze zijn nodig voor de opbouw van celstructuren, regelen de vetstofwisseling en hebben een positief effect op de cholesterolspiegel.

Op de volgende pagina is een overzicht te zien van de onverzadigde vetten, hun functies en de bronnen.



Men moet streven naar een evenwicht tussen omega-6 en omega-3 om de ontstekingsprocessen onder controle te houden. **De verhouding omega-6 en omega-3 vetzuren moet daarom volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) ongeveer 5:1 zijn. Men neemt vaak teveel omega-6 en te weinig omega-3 op, de boodschap is dus meer omega-3 vetten consumeren!**

Dit kan men doen door meer gebruik te maken van lijnzaad-, soja- of koolzaadolie bij salades, vette vissen en smeer- en bereidingsvetten verrijkt met omega-3 vetten.

Tip: op de verpakkingen van de verschillende oliesoorten kan men steeds te weten komen of deze al dan niet geschikt zijn om op te warmen.

Aanbevelingen vetten

Tabel 5: soort vet + aanbeveling

Soort vet	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (en%= energieprocent)
Totaal vet	Max. 30-35 en%
Verzadigde vetten	Max. 10 en%
Enkelvoudig onverzadigde vetten (EOV)	Min. 10 en%
Meervoudig onverzadigde vetten (MOV)	5,3-10%
Omega-6 (Linolzuur)	Max. 4-8 en%
Omega-3 (ALA)	0,5-1 en% (= +/- 2-3 gram)
Omega-3 (EPA&DHA)	Min. 200 mg per dag
Transvetten	Max. 1 en%
Voedingscholesterol	Max 300mg

Fabels en weetjes

Kokosolie is gezond

Niet waar, van de vet- en oliesoorten bevat kokosolie de meeste verzadigde vetzuren, namelijk $\pm 85\%$

Tabel 6: Vergelijking kokosolie en olijfolie

Voor 100g	Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)
Kokosolie	878	99	86,8
Olijfolie	883	99,8	14,5

Wist u dat vetten van levensbelang zijn?

Naast koolhydraten en eiwitten behoren ook de vetten tot de belangrijkste bouwstenen van onze voeding. Ze hebben belangrijke functies bij de celopbouw, ze maken de opname mogelijk van in vet oplosbare stoffen zoals vitamine A, D, E en K, bovendien beschermen ze het lichaam tegen koude en werken ze als een mechanische beschermend schild voor de lever, de nieren en de hersenen.

Wist u dat light producten niet altijd gezonder zijn?

“Light” betekent dat er ten minste 30% minder van een bepaald bestanddeel (vet, suiker, zout,...) of energie (kcal) ten opzichte van het oorspronkelijke of soortgelijke product bevat.

Het verlaagd energiegehalte kan men bekomen door het vetgehalte te verlagen (bv. light chips of magere kaas, het suikergehalte te verlagen (bv. light frisdrank, chocolade zonder suiker) of het suiker en vetgehalte te verlagen (bv. light melkproducten).

Dus light betekent niet meteen dat zowel het suiker als vetgehalte verlaagd zijn. Het is vaak zo dat indien men het suikergehalte verlaagd men het vetgehalte gaat verhogen. Let dus steeds op met lightproducten!

Tip: om te weten of een product een goede samenstelling heeft moet men de verpakking steeds nakijken. Het product mag niet meer dan 1/3 verzadigd vet van het totale vet bevatten.

Nuttige telefoonnummers

Dieetafdeling 014 24 60 90

Algemeen voedingsadvies 014 24 60 94

Charlotte Van Hauwe

Raadpleging:

- Dinsdag: 8.30-17 uur
- Woensdag: 8.30-17 uur
- Donderdag: 8.30-17 uur

Voedingsadvies bij kanker 014 24 61 94

Aline Pieters & Tinne Roodhooft

Raadpleging:

- Maandag & vrijdag: 8.30-16 uur

Voedingsadvies cardiale revalidatie 014 24 60 90

Esmeralda Verlinden & Vicky Dilliën

Raadpleging:

- Maandag: 8.00-12.30 uur

Onthaal 014 24 61 11

Afspraken 014 24 61 60