



Bereiden en brood smeren

Aanbevolen hoeveelheden

Het besmeren van brood met halvarine of margarine en het bereiden van de warme maaltijd met een vloeibaar bereidingsvet dragen bij aan de voorziening van essentiële vetzuren en vitamine A, D en E. Deze producten hebben dan ook een prominente plaats binnen de Schijf van Vijf.

Het Voedingscentrum adviseert vrouwen 45 gram en mannen 50 gram margarine, halvarine of bak- en braadproduct te gebruiken per dag, waarvan (in verband met de voorziening van vitamine A en D) maximaal 5 gram in de vorm van olie. Deze hoeveelheid is voor een volwassene en geeft het totaal per dag aan, dus zowel voor de broodmaaltijden als voor de warme maaltijd. In de tabel staan de aanbevolen hoeveelheden, opgesteld door het Voedingscentrum.

Advies halvarine of margarine voor op brood

Om aan de aanbeveling van het Voedingscentrum te voldoen moeten alle boterhammen worden besmeerd met 5 gram. Op de foto's ziet u hoeveel dat is.

Aanbevolen hoeveelheden smeer- en bereidingsvetten naar gebruiksmoment

	Halvarine of margarine voor op brood*	Bereidingsvetten
1-3 jaar	10-15 gram (2-3 boterhammen)	15 gram
4-8 jaar	15-20 gram (3-4 boterhammen)	15 gram
9-13 jaar	20-25 gram (4-5 boterhammen)	15 gram
14-18 jaar	30-35 gram (6-7 boterhammen)	15 gram
19-50 jaar	30-35 gram (6-7 boterhammen)	15 gram
51-70 jaar	25-30 gram (5-6 boterhammen)	15 gram
Ouder dan 70 jaar	20-25 gram (4-5 boterhammen)	15 gram

* De laagste hoeveelheden gelden voor vrouwen, de hoogste voor mannen.



2 gram margarine/halvarine

Aanbeveling van het Voedingscentrum:
5 gram margarine/halvarine

10 gram margarine/halvarine



*advies = 15 gram
1 eetlepel = 10 gram*

*30 gram vloeibare margarine of
bak- en braadproduct voor de bereiding van
de warme maaltijd voor 2 personen.*

*60 gram vloeibare margarine of
bak- en braadproduct voor de bereiding van
de warme maaltijd voor 4 personen.*

Advies bereidingsvetten

Vloeibare margarine en bak- en braadproducten bevatten gemiddeld 85% onverzadigde vetzuren en helpen daarmee het risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Het Voedingencentrum adviseert per persoon per dag 15 gram bereidingsvet te gebruiken. Hiervan mag maximaal een derde in de vorm van olie worden gebruikt in verband met de voorziening van vitamine A en D.

Innamecijfers

Het benadrukken van de gezondheidsvoordelen van onverzadigde vetten blijft van belang. Uit innamecijfers blijkt dat de bijdrage van margarine, halvarine en bak- en braadproducten - de belangrijkste bronnen van onverzadigde vetzuren - aan de inname van totaal vet in de periode van 1998 tot 2003 is gedaald van gemiddeld 16 gram per dag (18% van de inname), tot gemiddeld 10,5 gram per dag (12% van de inname van totaal vet in de voeding). TNO-onderzoek toont aan dat een gebruik van (overwegend) vloeibaar bereidingsvet gunstiger is voor de vetzuursamenstelling van de Nederlandse voeding dan het gebruik van vaste bereidingsvetten.

Knelpunten vetinname

Het RIVM-rapport 'Ons eten gemeten' wijst uit dat slechts 5% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de aanbevelingen voor vet. Het RIVM registreert een tekort aan:

- het essentiële vetzuur alfa-linoleenzuur
- de visvetzuren EPA en DHA
- de vetoplosbare vitamine D bij bepaalde groepen

Bronnen:

- Aanvullende berekeningen met betrekking tot de consumptie van zichtbare vetten bij jongvolwassenen. Voedselconsumptiepeiling 2003; TNO-rapport V6542. Zeist 2005
- RIVM. Ons eten gemeten. Gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland. Bilthoven: 2004

TIP 1

Vloeibare margarine is op temperatuur als de belletjes verdwenen zijn.

TIP 2

Een vloeibaar bak- en braadproduct is op temperatuur als het bruin begint te worden.

