



## Inname van vet en vetzuren

### Resultaten Voedselconsumptiepeilingen

**Hoe is het gesteld met de inname van vet en vetzuren in Nederland? Worden de aanbevelingen gehaald? Het Voorlichtingsbureau MVO zet de resultaten van de Voedselconsumptiepeilingen op een rij.**

#### Daling van transvetzuren en verzadigde vetzuren

Zowel de inname van totaal vet, van transvetzuren, als die van verzadigde vetzuren is de laatste twintig jaar gedaald. Tussen 1988 en 1998 daalde de inname van transvetzuren zelfs met bijna 60 procent. Dit komt onder andere door verlaging van het transvetzuurgehalte in margarines en bak- en braadproducten. Resultaten van de laatste voedselconsumptiepeiling laten zien dat hierdoor de gemiddelde consumptie van transvetzuren gedaald is tot bijna de aanvaardbare bovengrens van één energieprocent. De consumptie van verzadigd vet is ook gedaald maar de aanbeveling voor verzadigd vet van maximaal 10 energieprocent wordt door slechts 11 procent van de mannen en 6 procent van de vrouwen gehaald.

#### Prioriteit bij verlagen verzadigde vetzuren

Door de sterke daling van de hoeveelheid transvetzuren in de Nederlandse voeding is het gezondheidsrisico hiervan op bevolkingsniveau ondergeschikt geworden aan dat van verzadigde vetzuren. Waar de gemiddelde consumptie van transvetzuren al de aanvaardbare bovengrens benadert, is dit voor verzadigde vetzuren nog lang niet het geval. Daarom concludeert de Gezondheidsraad dat prioriteit gegeven moet worden

aan de verlaging van verzadigd vet. Het kabinet onderschrijft dit in de voedingsnota 'Gezonde voeding, van begin tot eind'. Het vervangen van verzadigde vetzuren en transvetzuren door (meervoudig) onverzadigde vetzuren vermindert het risico op coronaire hartziekten. De vetzuursamenstelling van de voeding, het type vet, blijkt belangrijker dan de totale hoeveelheid vet in de voeding. De totale hoeveelheid vet in de voeding is wel van belang voor de energiebalans omdat alle vetzuren evenveel energie leveren.

#### Inname van visvetzuren en alfa-linoleenzuur lager dan aanbevolen

Uit aanvullend onderzoek op de Voedselconsumptiepeiling 2003 bij jongvolwassenen blijkt dat de inname van visvetzuren ver onder de aanbeveling van de Gezondheidsraad ligt. Mannen consumeren gemiddeld 103 mg visvetzuren per dag en ook bij vrouwen is dit met 84 mg per dag een stuk minder dan de aanbevolen 450 mg. De inname van alfa-linoleenzuur ligt ook onder de aanbeveling. Voor de Nederlandse bevolking betekent dit dat om de aanbevelingen voor visvetzuren en alfa-linoleenzuur te halen, de consumptie van beide omega-3 vetzuren flink moet stijgen.

#### Bronnen:

- Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur. Wat eet Nederland. Resultaten van de voedselconsumptiepeiling 1987-1988. Rijswijk: 1988.
- Voedingscentrum. Zo eet Nederland. Resultaten van de voedselconsumptiepeiling 1997-1998. Den Haag: 1998.
- Hulshof et al. Resultaten van de Voedselconsumptiepeiling 2003. Bilthoven: 2004.
- Kruizinga et al. Voedselconsumptiepeiling 2003: De inneming van essentiële

#### Inname vet en vetzuren in Nederland

Soort vet / vetzuur	VCP 1987 / 1988	VCP 1997 / 1998	VCP 2003	Trend
Totaal vet (en%)	38,9	36,3	34,4	gunstig
Verzadigde vetzuren (en%)	14,7	14,1	12,9	gunstig
Transvetzuren (en%)	4,5	1,9	1,1	gunstig
Meervoudig onverzadigde vetzuren (en%)			6,2	
Enkelvoudig + meervoudig onverzadigde vetzuren (en%)	17,3	18,2	17,9	gelijk
Linolzuur (en%)			5,7	
Alfa-linoleenzuur (ALA) (en%)			0,6	
Visvetzuren (EPA + DHA) (mg/dag)			94	



# Voedingsnormen vetten en vetzuren

## Aanbevelingen Gezondheidsraad en Voedingscentrum

**De Gezondheidsraad heeft de Richtlijnen Goede Voeding opgesteld met daarin ook aanbevelingen voor vet en vetzuren. Deze zijn door het Voedingscentrum vertaald in de Richtlijnen Goede Voedselkeuze voor de consument.**

De Richtlijnen Goede Voeding dienen als basis voor de voedingsvoorlichting in Nederland. In de Richtlijnen Goede Voeding staat omschreven aan welke voedingskundige eisen een voeding moet voldoen die adequate hoeveelheden voedingsstoffen levert en die preventief is voor deficiënties en voedingsgerelateerde welvaartsziekten. De Gezondheidsraad adviseert in zijn Richtlijnen dat de vetzuursamenstelling verder moet verbeteren. De nadruk moet hierbij liggen op minder verzadigd vet en meer visvetzuren. Daarmee is grote gezondheidswinst te behalen.

### Gezondheidsraad: Kies voor onverzadigde vetzuren en visvetzuren

Oliën en vetten passen volgens de Gezondheidsraad uitstekend in een gezond voedingspatroon. De inname van vet speelt een belangrijke rol in de preventie van coronaire hartziekten. Bij gelijkblijvende calorie-inname geldt dat het vervangen van koolhydraten door onverzadigde vetzuren een gunstige invloed heeft op het cholesterol en triglyceridengehalte in het bloedserum. Verzadigde vetzuren hebben een vergelijkbaar effect op het risico op coronaire hartziekten als koolhydraten en transvetzuren hebben een ongunstiger effect dan koolhydraten. Door het eten van voldoende visvetzuren verlaag je het risico op coronaire hartziekten. De norm voor visvetzuren is 450 mg per dag. Dit advies komt overeen met een consumptie van twee keer per week vis, waarvan één keer vette vis. Voor niet-visgebruikers kan het gebruik van verrijkte producten, als bron voor visolievetzuren, een aanvaardbaar alternatief zijn. Visoliepreparaten verdienen echter nadrukkelijk niet de voorkeur, aldus de Raad.

### Voedingscentrum: Gebruik iedere dag vetten en oliën

De Richtlijnen Goede Voedselkeuze van het Voedingscentrum bevatten de aanbevolen hoeveelheden basisvoedingsmiddelen

en een advies per productgroep op basis van de driedeling 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'.

Vetten en oliën zijn in de voeding van belang als leverancier van essentiële vetzuren en de vitamines A, D en E. De aanbeveling is 50 gram voor mannen en 45 gram voor vrouwen per dag. Opgesplitst naar de verschillende eetmomenten is de aanbeveling: 35 (mannen) of 30 (vrouwen) gram smeervetten, 15 gram bereidingsvet, waarvan maximaal 5 gram olie.

De aanbeveling voor de productgroep vetten en oliën op basis van de driedeling 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering' is als volgt:

- Bij voorkeur: halvarine, vloeibare bak- en braadproducten, olie.
- Middenweg: zachte margarine
- Bij uitzondering: harde margarine, hard bak- en braad-, en frituurvet, roomboter

Bronnen:

- Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2006. Den Haag: 2006.
- Gezondheidsraad. Voedingsnormen: energie, eiwitten, vetten en verteerbare koolhydraten. Den Haag: 2001

### Aanbevelingen voor volwassenen en kinderen vanaf 1 jaar

Soort vet / vetzuur	Aanbevelingen Gezondheidsraad	
Totaal vet (en%)	AI	Wenselijk gewicht: 20 - 40 Overgewicht: 20 - 35
	AB	Wenselijk gewicht: 40 Overgewicht: 30 - 35
Verzadigde vetzuren (en%)	AI	Zo laag mogelijk
	AB	<10
Transvetzuren (en%)	AI	Zo laag mogelijk
	AB	<1
Meervoudig onverzadigde vetzuren (en%)	AB	12
Enkelvoudig + meervoudig onverzadigde vetzuren (en%)	AI	Wenselijk gewicht: 8 - 38 Overgewicht: 8 - 28 / 33
Linolzuur (en%)*	AI	2 (ter voorkoming van deficiëntie)
Alfa-linoleenzuur (ALA) (en%)	AI	1
Visolievetzuren (EPA + DHA) (mg/dag)	AI	450

AI: Adequate Inname

en%: Het percentage van de totale inname aan energie

AB: Aanvaardbare Bovengrens

\* Bij zwangerschap en lactatie geldt een adequate inname van 2,5 en%.

