

De meest gestelde vragen aan het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën

1. Ik heb een te hoog cholesterolgehalte. Waarin kan ik het beste mijn vlees bakken en braden?

U kunt het beste kiezen voor een vloeibare margarine, een vloeibaar bak- en braadproduct of olie. Deze producten zijn rijk aan onverzadigde vetzuren en helpen het cholesterolgehalte te verlagen.

2. Mijn diëtiste adviseert mij om die nieuwe margarines met sterolen te gebruiken. Als ik de voedingswaarde van deze producten vergelijk met die van gewone margarine, zit er niet veel verschil in. Ze zijn echter wel veel duurder. Hoe kan dat?

De voedingswaarde kan grotendeels gelijk zijn. De (planten)sterolen staan wel vermeld bij de ingrediënten, maar niet vermeld bij de voedingswaarde omdat (planten)sterolen geen energie leveren. Margarines met (planten)sterolen hebben een extra cholesterolverlagende werking. De producten zijn duurder vanwege de hoge toegevoegde waarde en de hoge kosten voor het winnen van de sterolen uit olie.

3. Weten jullie welke olie wordt gebruikt indien er op een etiket: 'bevat plantaardige oliën en vetten' staat?

Meestal wordt hiermee een mengsel bedoeld van zonnebloem-, raapzaad- soja- of arachide-olie.

4. Wat is het verschil tussen extra vierge olijfolie en gewone olijfolie?

Beide zijn verkregen uit de eerste persing. Alleen de zuurgraad verschilt. Extra vierge heeft een pittige smaak, terwijl de gewone olijfolie neutraler van smaak is. De eerste is meer geschikt voor koude gerechten, de tweede kun je naast koud gebruik ook goed verhitten, doordat het gezuiverd is.

5. Ik gebruik altijd olijfolie om mijn vlees in te bakken, maar nu hoor ik overal dat die flessen bak- en braad ook goed zijn. Hoe zit dat?

Flessen margarine of bak- en braadproducten oftewel vloeibare margarines zijn gemaakt van plantaardige oliën en zijn net als olijfolie rijk aan gezonde onverzadigde vetten. U kunt daarom zelf kiezen welk product u wilt gebruiken voor het bakken van vlees. Gebruikt u vloeibare bak- en braadproducten dan krijgt u hiervan een lekkere jus.

6. Leveren verzadigde vetzuren evenveel calorieën als de onverzadigde vetzuren?

Ja, zowel verzadigde vetzuren als onverzadigde vetzuren leveren 9 kilocalorieën per gram vet.

7. Wat zijn vloeibare margarines?

Vloeibare margarines zijn gemaakt van plantaardige oliën en rijk aan gezonde, onverzadigde vetzuren. Omdat ze vloeibaar zijn, worden ze verpakt in flessen. Naast vloeibare margarine zijn er ook vloeibare bak- en braadproducten. Deze zijn speciaal gemaakt voor het bereiden van vlees en jus.

8. We hebben een nieuwe frituurpan. Waarin kan ik het beste frituren?

Het beste is om te frituren in een product met veel gezonde, onverzadigde vetten. U kunt kiezen uit plantaardige olie of speciaal, vloeibaar frituurvet (in flessen of jerrycans). Vloeibaar frituurvet is speciaal gemaakt om mee te frituren en gaat daarom lang mee.

9. Is het belangrijk om bij de aankoop van margarine te letten op de term linolzuur op de verpakking?

Linolzuur is één van de gezonde, onverzadigde vetzuren. U kunt het beste kiezen voor margarine met veel onverzadigde vetzuren. Wilt u weten of een product veel onverzadigde vetzuren bevat, kijk dan op de voedingswaardedeclaratie.

10. In recepten wordt vaak olijfolie gebruikt. Ik lust geen olijfolie. Kan ik dit altijd vervangen door zonnebloemolie?

Ja, maar realiseert u zich wel dat olijfolie een specifieke smaak geeft aan het gerecht. Als u de olijfolie vervangt door zonnebloemolie, kan de smaak van het gerecht dus anders zijn dan bedoeld.

11. Wat is het verschil tussen enkelvoudig en meervoudig onverzadigd vet? Ik zie door de bomen het bos niet meer.

Alle soorten onverzadigd vet zijn gezond omdat ze het cholesterolgehalte in het bloed kunnen verlagen. Het verschil zit hem in de structuur, enkelvoudig onverzadigde vetzuren bevatten 1 dubbele binding (enkelvoudig), meervoudig onverzadigde vetzuren minimaal 2 (meervoudig).

12. Is olijfolie gezonder dan margarine?

Olijfolie, andere plantaardige oliën, vloeibare margarine en vloeibare bak- en braadproducten zijn allemaal rijk aan gezond, onverzadigd vet. Gezond, onverzadigd vet kan het cholesterol in het bloed verlagen. Het is aan u de keus welk product u gebruikt.

13. Bakken in olie spettert zo, hoe kan ik dit voorkomen?

U kunt om het spetteren tegen te gaan, margarine aan de olie toevoegen, maar makkelijker is om vloeibare margarine of vloeibare bak- en braadproducten te gebruiken. Deze producten zijn gezond en spetteren minder in de pan.

14. Worden onverzadigde vetzuren tijdens verhitting verzadigd?

Het is een fabeltje dat onverzadigde vetzuren veranderen in verzadigde vetzuren. Het is natuurlijk wel belangrijk dat u ervoor zorgt dat de temperatuur tijdens het bakken of frituren niet te hoog wordt. Vloeibare margarine is goed op temperatuur als de grote belletjes verdwenen zijn.

15. Waarom geeft u geen voorlichting over roomboter?

Roomboter wordt gemaakt van dierlijk melkvet en is dus een zuivelproduct. U kunt terecht bij de Nederlandse Zuivelorganisatie voor voorlichting over roomboter.

Staat uw vraag er niet bij?

Kijk dan eens op onze website www.voorlichtingmvo.nl voor meer informatie.

E-mailen kan natuurlijk ook naar info@voorlichtingmvo.nl.