



# Inname van vet en vetzuren

## Resultaten Voedselconsumptiepeilingen

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

### 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	

### 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%. 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.

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

Hoewel omega-3 vetzuren tegenwoordig sterk in de belangstelling staan, was de inname van visvetzuren en alfa-linoleenzuur in Nederland tot voor kort op basis van de Voedselconsumptiepeiling niet bekend. Reden voor het Voorlichtingsbureau MVO om de inname van deze vetzuren te laten berekenen. Hieruit blijkt dat de inname van visvetzuren ver onder de nieuwe aanbeveling van de Gezondheidsraad ligt. 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. De inneming van omega-3 en -6 vetzuren en vitamine A, D en E bij jongvolwassenen. Aanvullende berekeningen op basis van de voedselconsumptiepeiling 2003. Zeist: 2007.