



Jonge peuters krijgen te weinig gezonde vetten

Het TNO Voedingsstoffen Inname Onderzoek* toont aan dat jonge peuters minder vet binnenkrijgen dan wordt aanbevolen. Daarnaast was het aandeel ongezond, verzadigd vet relatief hoog. Op basis van deze resultaten zijn aanbevelingen gedaan voor de advisering aan ouders van jonge kinderen.

Deze aanbevelingen zijn gericht op het verhogen van de inname van onverzadigde vetten:

- geef bij voorkeur brood in plaats van pap. Op het brood kan margarine uit een kuipje worden gesmeerd dat gezonde, onverzadigde vetten levert;
- gebruik bij de warme maaltijd vloeibare margarine, in de vorm van jus of door de maaltijd geroerd. Hierin zitten veel gezonde, onverzadigde vetten;
- aandacht voor de consumptie van melk(producten): vanaf 1 jaar is 300 ml per dag voldoende. Een hoge inname van melk(producten) draagt niet bij aan een evenwichtig voedingspatroon. Bovendien bevatten melk(producten) relatief veel verzadigde vetten.

Brainstorm: voorlichting over gezonde vetten

Het Voorlichtingsbureau MVO heeft gediscussieerd met consultatiebureau artsen, stafartsen, wijkverpleegkundigen en diëtisten die werkzaam zijn in de Jeugdgezondheidszorg over het thema 'voorlichting over gezonde vetten'.

De belangrijkste resultaten:

- gedragsverandering van ouders wat betreft het gebruik van gezonde vetten wordt noodzakelijk geacht. Het wordt onderkend dat een dergelijke gedragsverandering een lange termijn proces is;
- margarine op brood en bij bereiding van de warme maaltijd moet worden geadviseerd op grond van de aanwezige vitamine A en D én de gezonde vetten;
- veel ouders denken dat ze zo min mogelijk vet moeten gebruiken ter voorkoming van overgewicht. Daardoor zal het niet eenvoudig zijn om duidelijk uit te leggen dat niet alle vetten slecht zijn en je gezonde vetten nodig hebt.
- er is behoefte aan (bij)scholing van medewerkers van consultatiebureaus op het gebied van voeding en vetten;
- de deelnemers gaven aan zelf actief ouders te willen informeren over de noodzaak van het gebruik van gezonde vetten, bijvoorbeeld met behulp van voorlichtingsmateriaal van het Voorlichtingsbureau MVO. Dit moet wel in lijn zijn met het huidige informatie materiaal over voeding dat beschikbaar is op consultatiebureaus.

Bron: brainstorm Voorlichtingsbureau MVO, augustus 2003.

Een ezelsbruggetje is: Verzadigd = Verkeerd en Onverzadigd = Oké!

Enkele belangrijke resultaten van het Voedingsstoffen Inname Onderzoek

- De gemiddelde inname van eiwit, koolhydraten, vitaminen en mineralen komt grotendeels overeen met of is ruimer dan de aanbevelingen van het Voedingscentrum, met uitzondering van vet, ijzer en vitamine D.
- De gemiddelde vetinname was lager dan wordt aanbevolen of lag dicht bij de ondergrens van de aanbeveling.
- De inname van eiwit en calcium lag ver boven de aanbevolen hoeveelheid.
- Voor kinderen die geen opvolgmelk gebruiken is aandacht voor het gebruik van vitamine-D-supplementen noodzakelijk.

*Zo eten jonge peuters in Nederland, 2003, uitgave Voedingscentrum.

Nodig voor	Belangrijke dagelijkse bronnen	Andere bronnen
Vitamine A <ul style="list-style-type: none"> • goede ogen • gezonde huid • goede weerstand 	<ul style="list-style-type: none"> • margarine • halvarine • bak- en braadproducten 	<ul style="list-style-type: none"> • vis • zuivelproducten • lever • donkergroene bladgroenten • oranje groente en fruit*
Vitamine D** <ul style="list-style-type: none"> • sterke botten en tanden • helpt botontkalking tegen te gaan 	<ul style="list-style-type: none"> • margarine • halvarine • bak- en braadproducten 	<ul style="list-style-type: none"> • vlees • zuivelproducten • wordt ook in de huid gemaakt onder invloed van zonlicht
Vitamine E <ul style="list-style-type: none"> • nodig voor celwanden van weefsels en rode bloedcellen 	<ul style="list-style-type: none"> • margarine • halvarine • bak- en braadproducten 	<ul style="list-style-type: none"> • brood • graanproducten • noten • groente en fruit

* hierin zit bètacaroteen waaruit het lichaam vitamine A kan maken.

** kinderen hebben een extra grote behoefte aan vitamine D. Daarom wordt hen geadviseerd een vitamine D-supplement te gebruiken.

Voorlichting over gezonde vetten aan ouders van jonge kinderen

Op basis van de resultaten van het Voedingsstoffen Inname Onderzoek en de brainstorm zijn, met advies van het Voedingscentrum, materialen ontwikkeld met het thema: 'Smeer je groot!, redenen om je boterham met margarine te besmeren'. De materialen worden ondersteund door illustraties van de bekende kinderheld 'Kikker' van Max Velthuis. Wat zijn gezonde vetten en hoe kan worden uitgelegd dat kinderen vet nodig hebben? Het Voorlichtingsbureau MVO heeft de antwoorden op veel gestelde vragen van ouders op een rij gezet.

Waar heb je vet voor nodig?

Vet is een bouwstof en is daarom belangrijk voor kinderen in de groei. Ook levert vet belangrijke 'vetoplosbare' vitamines.

Wat zijn gezonde en ongezonde vetten?

- Onverzadigde vetten zijn gezonde vetten en zijn onmisbaar voor de celopbouw en het afweersysteem. Plantaardige oliën zijn rijk aan onverzadigde vetten, net als de producten die ervan worden gemaakt zoals margarine, halvarine en bak- en braadproducten. In deze producten zitten ook de essentiële onverzadigde vetzuren, linol- en linoleenzuur. Deze kunnen niet door het lichaam zelf worden gemaakt en moeten dus uit de voeding worden gehaald. Ook vis en noten zijn rijk aan onverzadigde vetten. Linolzuur wordt ook wel omega-6 vetzuur genoemd. Linoleenzuur wordt ook wel omega-3 vetzuur genoemd. Andere omega-3 vetzuren zijn, eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA).
- Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten op lange termijn. Het is daarom belangrijk niet teveel verzadigd vet te eten. Verzadigd vet komt vooral voor in vette vleessoorten, volle zuivelproducten, kaas en

room(sauzen). Ook zijn verzadigde vetten vaak verborgen in voedingsmiddelen zoals koekjes en snacks. Kies daarom voor halfvolle of magere zuivelproducten, magere vleessoorten en minder vette soorten koek zoals ontbijtkoek en café noir.

Hoe geef je gezonde, onverzadigde vetten?

- Het gebruik van gezonde vetten begint bij het ontbijt. Kies voor het besmeren van de boterham voor margarine uit een kuipje, hierin zit gemiddeld 70 procent onverzadigd vet. Drink halfvolle of magere melkproducten of vruchtensap.
- Maak bij het bereiden van de warme maaltijd gebruik van vloeibare margarine. Deze bevat tot zo'n 90 procent gezonde vetten. Dit is net zoveel als plantaardige olie. Kies voor magere vleessoorten, vis, kip of een vegetarische vervanger. Maak jus of saus op basis van vloeibare margarine of kies een rode saus. Voeg voor hele jonge kinderen die nog geen gebakken vlees eten een scheutje vloeibare margarine toe aan het warme eten om het smeug te maken. Kies als toetje vers fruit of een mager zuivelproduct.
- Tussendoortjes zoals chocolade, koek en snacks bevatten vaak veel ongezonde vetten. Kies daarom voor fruit tussendoor of minder vette koek zoals ontbijtkoek. Voor jonge kinderen zijn speciale kinderkoekjes verkrijgbaar. Hierin zit relatief weinig ongezond vet. Ook rijstewafels en soepstengels zijn verantwoorde tussendoortjes. Zelf cake of koek bakken met vloeibare margarine is ook een goed alternatief (recepten via www.voorlichtingmvo.nl).

Word je dik van vet?

Een veelgehoord misverstand is dat je dik wordt van vet. Maar overgewicht ontstaat doordat de energiebalans is verstoord: er worden meer calorieën gegeten dan er worden verbruikt. Het is dan ook van belang dat bij jonge peuters al aandacht wordt gegeven aan gezonde voeding en bewegen.

Omega-3 vetzuren

Er zijn duidelijke aanwijzingen dat omega-3 vetzuren een rol spelen bij de groei en ontwikkeling van de hersenen. Tevens worden omega-3 vetzuren in verband gebracht met ADHD en dyslexie.

Bronnen van omega 3

Linoleenzuur komt voor in plantaardige oliën zoals lijnzaadolie en sojaolie. Het zit ook in producten die hiervan worden gemaakt, zoals sauzen en margarines. Verder komt het voor in linzen, sojabonen, groene bladgroenten en noten. EPA en DHA komen voor in vette vis zoals haring, zalm en makreel.