

Voedingsnormen vet en vetzuren

Aanbevelingen Gezondheidsraad

In Nederland gelden sinds december 2006 nieuwe Richtlijnen Goede Voeding met daarin ook aanbevelingen voor vet en vetzuren. De vetzuursamenstelling moet verder verbeteren, aldus de Gezondheidsraad. De nadruk moet hierbij liggen op minder verzadigd vet en meer visvetzuren. Daarmee is grote gezondheidswinst te behalen.

De kennis over de effecten van vetten en vetzuren op de gezondheid wordt steeds groter. Dit weer spiegelt zich in een steeds beter onderbouwde wetenschappelijke conclusie. De voedingsnormen over vetten dateren uit 2001 en in het rapport 'Richtlijnen Goede Voeding 2006' heeft de Gezondheidsraad deze getoetst aan nieuwe wetenschappelijke inzichten. Dit heeft in een aantal gevallen geleid tot nieuwe aanbevelingen. De aanbevelingen zijn bedoeld om te helpen deficiënties en voedingsgerelateerde chronische ziekten te voorkomen.

Aanbevelingen voor volwassenen en kinderen vanaf 1 jaar

Soort vet / vetzuur	Aanbevelingen Gezondheidsraad	
Totaal vet (en%)	AI AB	Wenselijk gewicht: 20 - 40 Overgewicht: 20 - 35 Wenselijk gewicht: 40 Overgewicht: 30 - 35
Verzadigde vetzuren (en%)	AI AB	Zo laag mogelijk <10
Transvetzuren (en%)	AI AB	Zo laag mogelijk <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

AB: Aanvaardbare Bovengrens

en%: Het percentage van de totale inname aan energie

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

Preventie van coronaire hartziekten

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 triglyceridegehalte 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.

Nieuwe aanbeveling visvetzuren

Eén van de opvallendste veranderingen in de Richtlijnen Goede Voeding ten opzichte van de in 2001 vastgestelde voedingsnormen voor vetten van de Gezondheidsraad is de verhoging van de aanbeveling voor visvetzuren. De Raad verhoogde namelijk de norm van 200 mg naar 450 mg per dag, op basis van een verlaagd risico voor coronaire hartziekten. Dit nieuwe 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 visvetzuren, een aanvaardbaar alternatief zijn. Visoliepreparaten verdienen echter nadrukkelijk niet de voorkeur, aldus de Raad.

Bronnen:

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