

## **Rob Oudkerk: meer aandacht voor voeding in huisartsenpraktijk**

### **Goede vetten van belang voor een gezonde leefstijl**

Rijswijk, 20 april 2010 - Rob Oudkerk heeft vandaag tijdens een lunch in Den Haag de website [www.kiesgezondvet.nl](http://www.kiesgezondvet.nl) gelanceerd. Ook ontving hij als gezondheidsprofessional een draaischijf uit handen van Gerard Hornstra, voorzitter van de Stuurgroep Kies Gezond Vet. De draaischijf is ontwikkeld voor de huisartsenpraktijk en de diëtist om in het gesprek met de patiënt aandacht te krijgen voor een verantwoorde vetkeuze. De draaischijf laat zien welke producten je eenvoudig kunt vervangen door een product met een gezondere vetzuursamenstelling.

De juiste vetkeuze houdt in: minder verzadigd vet, maar wel voldoende onverzadigd vet, met aandacht voor de essentiële vetzuren. Het zonder meer weglaten van vet uit de voeding is onverstandig. Sommige onverzadigde vetten zijn essentieel. Dat betekent dat het lichaam ze niet zelf kan maken. Je moet ze uit de voeding halen. Dit zijn linolzuur (omega-6) en alfa-linoleenzuur (omega-3). Deze genuanceerde informatie is lastig over te brengen aan patiënten. Mensen hebben vaak een negatieve associatie met vet. Ze zien het puur als dikmaker en denken dat alle vet slecht is.

**Rob Oudkerk: “Voeding krijgt te weinig aandacht in de huisartsenpraktijk. Gelet op de problematiek rond overgewicht moeten veel mensen op hun calorieën letten. Maar dat is niet het hele verhaal. Je moet je leefstijl aanpassen, calorieën besparen en er tegelijkertijd op letten dat je voldoende onverzadigde vetten binnenkrijgt”**

Zowel voor preventie als voor een gunstig verloop van een aantal chronische aandoeningen zijn leefstijl en voeding belangrijker dan ooit. Als het om hart- en vaatziekten en diabetes type 2 gaat, is een verantwoorde vetkeuze van levensbelang. Maar ook in het algemeen is veel gezondheidswinst te halen als de consument voor het juiste vet kiest. Een goede vetzuursamenstelling is van belang voor het goed functioneren van het lichaam.

De Stuurgroep Kies Gezond Vet, bestaande uit gezondheidsprofessionals en wetenschappers heeft het afgelopen jaar een draaischijf en een website ontwikkeld. Deze kunnen dienen als leidraad bij een gesprek over een gezonde leefstijl en het kiezen van de juiste vetten. In de Stuurgroep zitten behalve voedingskundigen en communicatie-experts, mensen die dagelijks contact hebben met patiënten: de huisarts, praktijkondersteuner, diëtist en hartvaatverpleegkundige.



*Links Gerard Hornstra, voorzitter Stuurgroep Kies Gezond Vet, rechts Rob Oudkerk*

De Stuurgroep Kies gezond vet is in 2009 opgericht en bestaat uit een groep wetenschappers en zorgprofessionals.

Kijk voor het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën op: [www.voorlichtingmvo.nl](http://www.voorlichtingmvo.nl)

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marjolein van der Drift, 070 3195145/ 0610175842/  
drift@mvo.nl