

Persbericht

Nieuwe richtlijn: besmeer elke boterham!

Aanbevolen hoeveelheden vetten/oliën verhoogd

Rijswijk, 18 april '08 - Recent heeft het Voedingcentrum haar richtlijnen herzien en de aanbeveling verhoogd voor het gebruik van margarine, halvarine, bereidingsvetten en oliën. Voorheen was de aanbeveling 20 gram per dag voor vrouwen en 35 gram per dag voor mannen. De nieuwe aanbeveling is 45 gram per dag voor vrouwen en 50 gram per dag voor mannen. Dit komt neer op 5 gram per boterham, naast 15 gram voor de warme maaltijd. Het Voedingcentrum geeft hiermee aan het belangrijk te vinden om elke boterham elke dag te besmeren.

De groep 'margarine, halvarine, bereidingsvetten en oliën' is één van de vijf vakken van de Schijf van Vijf van het Voedingcentrum*. De producten uit dit vak zijn een belangrijke bron van essentiële vetzuren en vitamine A, D en E en daarom een essentieel onderdeel van de basisvoeding. Ze bevatten veel goede onverzadigde vetzuren die het lichaam nodig heeft.



Verzadigd vet = Verkeerd
Onverzadigd vet = Oké

Margarine uit een kuipje heeft een gunstige vetzuursamenstelling, dat wil zeggen veel goede onverzadigde vetten en weinig slechte verzadigde vetten. Het brood besmeren is zodoende een eenvoudige manier om goede vetten binnen te krijgen (en het brood levert ook nog eens goede vezels). Bij veel consumenten is dit echter onbekend. Om de gezondheidsvoordelen van de producten uit het vak vetten/oliën onder de aandacht te brengen en om het belang van smeren te benadrukken voert het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën regelmatig campagne.



* De Schijf van Vijf van het Voedingcentrum is eveneens recent aangepast. Zo is bijvoorbeeld 'bewegen' toegevoegd aan de basisregels van de Schijf van Vijf.

[Klik hier voor labels en feiten over margarine](#)

[Klik hier voor meer informatie over het Voorlichtingsbureau MVO](#)

Voor vragen kunt u contact opnemen met Nicole Vervaeet, 070 31 95 115 / 06 53 70 21 62