

Internationale experts op één lijn: stap over op onverzadigd vet

Soort vet in de voeding is voor hart en bloedvaten belangrijker dan hoeveelheid vet

Rijswijk 26 april 2011 – Het vervangen van producten met verzadigd vet door producten met onverzadigd vet, is goed voor je cholesterolwaarden. Dit heeft de Europese voedselautoriteit (EFSA) onlangs vastgesteld bij de beoordeling van een aantal gezondheidsclaims. De leidende voedselorganisaties in de Verenigde Staten en Europa en de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties (FAO) hebben hiermee een universele aanbeveling voor de vetinname afgegeven. Simpel gezegd is de aanbeveling: een voeding die minder verzadigde (vaste) vetten en meer onverzadigde (zachte of vloeibare) vetten bevat is goed voor hart- en bloedvaten.

“Voedingsaanbevelingen kunnen verwarrend zijn voor mensen, vooral als het gaat om vetten en oliën,” vertelt Gerard Hornstra, emeritus hoogleraar aan de Universiteit van Maastricht en voorzitter van de Stuurgroep Kies Gezond Vet. “Het eten van meer groenten en fruit of het minderen van zout is een simpele boodschap, maar het wordt ingewikkelder als het gaat om vet. Mensen weten vaak niet welke producten een gezondere vetzuursamenstelling hebben. Bovendien hebben mensen vaak een negatieve associatie met vet. Ze zien het puur als dikmaker en denken dat alle vet slecht is.”

Voedingscentrum

Vetten zijn een onderdeel van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Vet is onmisbaar in onze voeding, maar niet alle vetten zijn hetzelfde. Ook het Voedingscentrum hanteert de regel: hoe zachter hoe beter. Het Voedingscentrum adviseert het gebruik van halvarine in kuipjes en vloeibaar bak- en braadvet in knijpflessen. Ook de meeste plantaardige oliën zijn gezond. Frituren kun je het best doen met vloeibaar frituurvet of olie in plaats van harde blokken frituurvet.

Persbericht

Aanbevelingen Gezondheidsraad

- 20 - 40 procent van de calorieën mag worden geleverd door vet. Voor iemand met overgewicht is dit maximaal 35 procent. Gemiddeld gebruiken we in Nederland 34,4 procent van onze calorieën in de vorm van vet.
- Maximaal 10 procent van de calorieën die je eet mag afkomstig zijn van verzadigd vet. Veel Nederlanders eten nu te veel verzadigd vet. Gemiddeld 12,9 energieprocent.
- Sommige onverzadigde vetten zijn essentieel. Dat betekent dat het lichaam ze niet zelf kan maken, maar ze wel nodig heeft. Je moet ze dus uit de voeding halen. Dit zijn linolzuur (omega-6) en alfa-linoleenzuur (omega-3). Voor alfa-linoleenzuur geldt een aanbeveling van 1 energieprocent en voor linolzuur 2 energieprocent per dag.
- Er is gemiddeld 450 milligram visvetzuren per dag nodig. Dat komt neer op twee keer per week vis, waarvan één keer vette vis. In Nederland wordt over het algemeen veel minder vis gegeten, en daarmee krijgen we maar 94 mg visvetzuren per dag binnen.

Kies Gezond Vet

Hoewel veel Nederlanders de aanbevelingen wel kennen, blijkt het in de praktijk toch lastig om deze kennis toe te passen. “Daarom heeft de Stuurgroep Kies Gezond Vet een draaischijf en de website www.kiesgezondvet.nl ontwikkeld die laten zien welke producten je eenvoudig kunt vervangen door een product met een gezondere vetzuursamenstelling”, vertelt Gerard Hornstra. “Kies bijvoorbeeld een keer vis in plaats van vlees, of walnoten in plaats van borrelnoten. Gelet op de problematiek rond overgewicht moeten veel mensen op hun calorieën letten. Maar dat is niet het hele verhaal. Voor een gezond hart moet je vaak je leefstijl aanpassen, calorieën besparen en er tegelijkertijd op letten dat je voldoende onverzadigde vetten binnenkrijgt. Als je er een gewoonte van maakt altijd je brood te besmeren met halvarine en je bakt of roerbakt met een kleine hoeveelheid vloeibare margarine of plantaardige olie ben je wat dit laatste betreft al een heel eind.”

De **Stuurgroep Kies Gezond Vet**, bestaat behalve uit voedingskundigen en communicatie-experts, uit mensen die dagelijks contact hebben met patiënten: de huisarts, praktijkondersteuner, diëtist en hartvaatverpleegkundige.

Voor meer informatie over de nieuwe richtlijnen:

U.S. Dietary Guidelines 2010 gepubliceerd op 31 januari 2011

<http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>



Persbericht

Joint FAO/WHO Expert Consultation on Fats and Fatty Acids in Human Nutrition gepubliceerd op 11 februari 2011

European Food Safety Authority opinion gepubliceerd op 8 april 2011

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/2069.pdf>

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

Voor vragen kunt u contact opnemen met Marjolein van der Drift, 070 31 95 145 / 06 10175842

