

Vetwijzer

Let op verborgen vet!

De meeste Nederlanders eten te veel verzadigd (= verkeerd) vet. Eet u bijvoorbeeld regelmatig volvette kaas (48+), worst, koek, gebak of snacks? Dan geldt dat waarschijnlijk ook voor u. Het eten van te veel verzadigd vet verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. De Vetwijzer laat zien hoe u lekker kunt eten met minder verzadigd vet.

Er is gezond en minder gezond vet. Het ezelsbruggetje **Verzadigd = Verkeerd**, **Onverzadigd = Oké** is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon.

Verzadigd = Verkeerd

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet zit vooral verborgen in volvette kaas (48+), worst, vet vlees, volle melkproducten, koek, gebak, snacks en zoutjes. Het zit ook in pakjes margarine en bak- en braadvet in een wikkel. Vaak staat op het etiket hoeveel verzadigd vet erin zit. Check dus het etiket!

Onverzadigd = Oké

Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte van het bloed en vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet zit vooral in vloeibare vetsoorten. Olie, margarine uit een kuipje, halvarine, vloeibaar bak- en braadvet en vloeibaar frituurvet bevatten meer onverzadigd dan verzadigd vet.



Verborgen vet is vaak verkeerd vet

Vet is niet altijd zichtbaar. Veel vet zit in het eten 'verborgen'. Zo bestaan volvette kaas en de meeste soorten worst voor bijna eenderde uit vet! Een groot deel van dit verborgen vet is verzadigd (= verkeerd). Zo krijgt u ongemerkt veel verzadigd vet binnen. Op de achterkant staan producten met veel 'verborgen' verzadigd vet.



Kies bij voorkeur zacht of vloeibaar

Hoe zachter het vet bij kamertemperatuur is, hoe minder verzadigd (verkeerd) vet het bevat. Dit geldt voor halvarine, zachte margarine in een kuipje en vloeibare bak- en braadproducten. Ook olie bevat voornamelijk onverzadigd vet.



Te veel vet maakt dik

Een eetpatroon met veel vet levert meestal ook veel calorieën. Of vet verzadigd of onverzadigd is, maakt voor het aantal calorieën niet uit. Voor volwassen mannen wordt aanbevolen per dag niet meer dan 100 gram vet te eten, waarvan maximaal 28 gram verzadigd. Voor volwassen vrouwen is dat 80 gram, waarvan maximaal 22 gram verzadigd. Kies bij voorkeur voor magere producten, snoep en snack niet te veel en zorg voor voldoende beweging.



Vet is een voedingsstof

Het is niet verstandig vet te mijden. Kies wel voor producten die zo min mogelijk verzadigd vet bevatten. Vet levert energie (calorieën) en is een bron van vitamine A, D en E. Daarnaast levert vet essentiële vetzuren. Dit zijn vetzuren die het lichaam nodig heeft, maar niet zelf kan maken, zoals linolzuur en linoleenzuur. Visvetzuren zijn ook gezond, vooral vanwege het gunstige effect op hart- en bloedvaten. Eet daarom twee keer per week vis, waarvan één keer vette vis.



Ontdek verborgen vet: **lees het etiket!**

Meer informatie

Het Voedingscentrum is een onafhankelijke organisatie die wordt gefinancierd door de overheid om consumenten betrouwbare informatie te geven over gezond, veilig en bewust eten. Meer weten? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl of bel (070) 306 88 88 (werkdagen van 9.00-17.00 uur).



Vetwijzer

Let op verborgen vet!

Eet zo min mogelijk verzadigd vet. **De rode producten** bevatten veel (verborgen) verzadigd vet. **De groene producten** zijn lekkere alternatieven met weinig verzadigd vet. Onderstaande indeling is gebaseerd op gemiddelden in een productcategorie. Kijk op het etiket voor de exacte hoeveelheid vet en verzadigd vet.

VEEL VERZADIGD VET

Hartig broodbeleg

Volvette kaas, roomkaas
Boterhamworst
Cervelaatworst
Salami
Palingworst
Berliner, leverkaas
Paté
Smeeworst
Leverworst
Gekookte worst



WEINIG VERZADIGD VET

Hartig broodbeleg

20+ en 30+ kaas
Magere smeerkaas
Gekookte ham
Kipfilet
Rookvlees
Rosbief
Sandwichspread
Vis uit blik (tonijn, makreel, sardines)
Komkommer-, selderie-, eier- of vleessalade

VEEL VERZADIGD VET

Koek en gebak

Roomboter koekje
Kokosmakroon
Sprints
Amandelbroodje
Bastognekoek
Jodekoek
Chocoladebiscuit
Speculaasje
Appelflap, appelcarré
Boterkoek
Cake
Mokkataart
Slagroomsoes
Slagroomtaart
Tompouce



WEINIG VERZADIGD VET

Koek en gebak

Eierkoek
Biscuit, volkoren biscuit
Kruidkoek
Ontbijtkoek
Café noir
Lange vinger
Schuimkoekje
Bitterkoekje
Tussendoorbiscuit (zoals Evergreen of Sultana)
Koffiebroodje
Berliner bol
Puddingbroodje
Vruchtenvlaai
Kruimelvlaai

Zoet broodbeleg

Chocoladepasta (melk, puur, hazelnoot)
Chocoladehagel
Chocoladevlokken
Kokosbrood
Pindakaas



Zoet broodbeleg

Jam
Appelstroop
Honing
Vruchtenhagel
Arijshagel

Snoep en ijs

Chocolade melk en puur
Repen (Bounty, Mars, Snickers)
Bonbons
Muesliereep met chocolade
Toffee
Roomijs, schepijs



Snoep en ijs

Drop
Lollie
Marsh mallow, spekkie
Pepermunt
Winegums, tum-tum
Zuurtje
Sorbetijs
Waterijsje

Vlees

Speklapje, spekblokjes
Rookworst
Saucijs, braadworst
Slavinken, blinde vinken
Alle soorten gehakt
Schouderkarbonade
Hamburger
Kipnuggets
Shoarmareepjes
Lamskarbonade



Vlees

Mager rundvlees (biefstuk, entrecôtes, rosbeef, poelet, magere runderlappen, tartaar)
Mager varkensvlees (fricandeau, hamlappen, ongepaneerde schnitzel, varkensoes, varkensfilet)
Kip zonder vel, kipfilet
Kalkoenfilet
Vleesvervangers (zoals tahoe en tempé)

Zoutjes en noten

Zoute koekjes
Kaaskoekjes
Kaastengels
Chips
Pinda's
Cashewnoten
Paranoten



Zoutjes en noten

Japanse mix
Popcorn
Zoute sticks
Light chips
Studentenhaver
Hazelnoten
Walnoten
Amandelen

Melkproducten

Volle melk
Vla (vol)
Yoghurt (vol)
Zuiveltoetjes (volle)

Melkproducten

Magere melk of karnemelk
Magere vla
Magere yoghurt
Magere zuiveltoetjes

Sausen

Mayonaise
Halvanaise
Fritessaus 35%



Sausen

Magere fritessausen
Ketchup, curry
Kerriesaus
Tomatensaus voor pasta
Saus uit een pakje

Snacks

Frikadel
Kroket, bitterballen
Worstenbroodje
Saucijzenbroodje
Blokjes kaas
Plakjes worst



Snacks

Loempia
Huzarensalade
Broodje papao
Toastje met zalm
Minipizza
Olijven
Stukjes wortel, komkommer, radijs, kerstomaten