



GOEDE VETTEN OP HET MENU

Dat er goede en slechte vetten bestaan, weet u wellicht wel. Slechte vetten zorgen ervoor dat onze bloedvaten dichtslibben, met hart- en vaatziekten tot gevolg. Maar wat zijn nu goede en slechte vetten? En in welke voedingswaren vindt u ze?

HET JUISTE EVENWICHT

In het ideale menu komt maximaal 30% van de energie uit vetten, waarvan

- › maximaal 10% uit verzadigd vet,
- › meer dan 10% uit enkelvoudig onverzadigd vet,
- › 5,3 tot 10% uit meervoudig onverzadigd vet.

Als we UZA-diëtiste An De Meyer om advies vragen, haalt ze meteen een misvatting aan. 'Mensen denken dat een slecht voedingspatroon altijd leidt tot overgewicht. Dat is zeker niet altijd waar. Je kunt heel ongezond eten, met nefaste gevolgen voor je hart en bloedvaten, zonder dat je overgewicht hebt.'

Slechte vetten, en dan met name verzadigde vetten, verhogen de cholesterol in het bloed, en die cholesterol veroorzaakt ophopingen in de vaatwand. 'Je merkt er soms jarenlang niets van, tot je op een dag in het ziekenhuis belandt met ernstige hartproblemen.' Om dat te vermijden komt het erop aan om de juiste balans te vinden in de soorten vetten die u consumeert. Waar kunt u op letten?

1. Juiste balans verzadigd en onverzadigd vet

De grootste boosdoener is het verzadigd vet, dat we vooral in dierlijke producten vinden: in boter, room, vlees, eieren, kaas en melkproducten. Vervang die producten zoveel mogelijk door producten met onverzadigd vet: plantaardige oliën, margarines, minarines, vis, noten ... Palmolie en kokosvet zijn ook plantaardig, maar bevatten toch vooral verzadigd vet.

- › Smeer zuinig minarine of margarine op de boterham.
- › Bak niet in boter maar in een vloeibare margarine of olie.
- › Gebruik voor de warme maaltijd maximaal één eetlepel (10 ml) vetstof per persoon.



- » Kies voor mager vlees.
- » Beperk de hoeveelheid vlees: 100 gram per dag is voldoende.
- » Vervang twee keer per week vlees door vis.
- » Kies voor mager broodbeleg.
- » Kies voor magere of halfvolle zuivel, met een maximum van een halve liter per dag.
- » In koekjes en gebak zit heel veel verzadigd vet. Eet ze met mate en kies voor vezelrijke of droge koekjes.
- » Vervang snoep door fruit, nootjes, gedroogd fruit.

2. Juiste balans tussen enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten, en tussen omega 3 en omega 6

De onverzadigde vetten kunnen we opdelen in twee groepen:

- › de enkelvoudig onverzadigde vetten
- › de meervoudig onverzadigde vetten, met ook de omega 3 en omega 6-vetzuren

Enkelvoudig onverzadigde vetten vinden we voornamelijk terug in olijfolie en arachideolie. Bij de meervoudig onverzadigde vetten is het belangrijk de juiste verhouding tussen omega 3 en omega 6 te vinden. Tot vijf keer meer omega 6 dan omega 3 is aanvaardbaar, maar vandaag eten we vaak vijftien keer meer omega 6 dan omega 3. Omega 6-vetzuren uit onder meer zonnebloemolie, sesamolie en maïsolie consumeren we immers via heel wat producten. Omega 3, dat we vaak te weinig binnenkrijgen, zit onder meer in (vette) vis, koolzaadolie, lijnzaadolie.

- » Eet twee keer per week 150 gram vis, bij voorkeur vette vis als zalm, haring, makreel, forel, sardines.
- » Gebruik olijfolie, arachideolie, koolzaadolie of lijnzaadolie.
- » Eet geregeld noten.

3. Eet voldoende vezels

Vezels, en dan vooral wateroplosbare vezels, binden de cholesterol in de darm, waardoor er mogelijk minder chole-

terol wordt opgenomen in het bloed. Wateroplosbare vezels vinden we in groenten, fruit, bonen.

- » Eet voldoende groenten, fruit, bruin brood en andere volle graanproducten.

4. Let op met cholesterolrijke voeding

Sommige voedingswaren bevatten zelf cholesterol. Die mag u gerust eten, maar beter niet elke dag. Ze hebben overigens een veel kleinere invloed op het totale cholesterolgehalte in het bloed dan verzadigde vetten.

- » Eet maximaal drie eieren per week.
- » Eet maximaal één keer per twee weken orgaanvlees.
- » Eet maximaal één keer per week garnalen, krab, kreeft.

5. Vermijd transvetten

Transvetten zijn nog schadelijker dan verzadigde vetten. We vinden ze voornamelijk terug in fast food, kant-en-klare maaltijden, gefrituurde gerechten, chips, gebak en koekjes. Ook dierlijke producten zoals volle melkproducten, runds- en lamsvlees zijn van nature bronnen van transvetten.

- » Kies voor magere melkproducten, mager runds- en lamsvlees, en beperk uw consumptie van industriële bakkerijproducten en gefrituurde bereidingen.

6. Blijf in beweging

Ook voldoende beweging heeft een positief effect op uw cholesterolprofiel.

