

# 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 **V**erzadigd = **V**erkeerd, **O**nverzadigd = **O**ké 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](http://www.voedingscentrum.nl) of bel (070) 306 88 88 (werkdagen van 9.00-17.00 uur).



Voedingscentrum

eerlijk  
over  
eten

# 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  
Smeerworst  
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

### Zoet broodbeleg

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



### Zoet broodbeleg

Jam  
Appelstroop  
Honing  
Vruchtenhagel  
Anijshagel

### 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, varkenssoester, varkensfilet)  
Kip zonder vel, kipfilet  
Kalkoenfilet  
Vleesvervangers (zoals tahoe en tempé)

### 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

### 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

### Snoep en ijs

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



### Snoep en ijs

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

### Zoutjes en noten

Zoute koekjes  
Kaaskoekjes  
Kaasstengels  
Chips  
Pinda's  
Cashewnoten  
Paranoten



### Zoutjes en noten

Japanse mix  
Popcorn  
Zoute sticks  
Light chips  
Studentenhaver  
Hazelnoten  
Walnoten  
Amandelen

### Snacks

Frikadel  
Kroket, bitterballen  
Worstenbroodje  
Saucijzenbroodje  
Blokjes kaas  
Plakjes worst



### Snacks

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

**Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = Oké**  
Vet bestaat bijna helemaal uit vetzuren, dit zijn de bouwstenen van vet. Vet is altijd een mengsel van verzadigde en onverzadigde vetzuren of kortweg: 'verzadigd vet' en 'onverzadigd vet'. Verzadigde vetzuren worden hier aangeduid met 'verzadigd vet'. Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte juist. Een handig ezelsbruggetje is 'Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = Oké'. Enkelvoudig en meervoudig onverzadigd vet zijn beide onverzadigd en dus oké.

**Transvet is nog slechter dan verzadigd vet**  
Transvet is vet dat nog slechter is voor het cholesterolgehalte in het bloed dan verzadigd vet. Het kan aanwezig zijn in producten als koek, gebak, bladerdeegproducten zoals saucijzenbroodjes en croissants en patat gebakken in hard vet. Het is moeilijk na te gaan of een product transvet bevat. Dat staat meestal niet op het etiket. In de snackbar kunt u informeren of er in vloeibaar vet gebakken wordt (zie ook: 'Frituren in vloeibaar vet is gezonder').

**Er is slecht en goed cholesterol**  
Vroeger werd gedacht dat cholesterol in de voeding de belangrijkste oorzaak was van een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed. Nu weten we dat vooral verzadigd vet en transvet in de voeding het cholesterolgehalte in het bloed verhogen. Deze vetten verhogen het LDL, de slechte soort cholesterol in het bloed. Hierdoor kunnen zich vetlaagjes afzetten in de bloedvaten, waardoor deze na verloop van tijd dichtslibben. Zo kan een hartinfarct of herseninfarct ontstaan. Onverzadigd vet verlaagt juist het slechte LDL-cholesterol en verhoogt het goede HDL-cholesterolgehalte in het bloed. Dit goede HDL verwijdert de slechte cholesterolsoort uit het bloed.

**Essentiële vetzuren zijn nodig**  
Essentiële vetzuren zijn onverzadigde vetzuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. We hebben ze wel nodig en moeten ze daarom binnenkrijgen met ons eten. Het gaat om linolzuur en alfa-linoleenzuur. Beide spelen een rol bij de groei, de hersenfunctie en het zenuwstelsel.

**Producten met veel onverzadigd vet bevatten soms óók veel verzadigd vet**  
In vetrijke producten die vooral veel onverzadigd vet bevatten, zit soms ook veel verzadigd vet. Vet is tenslotte altijd een mengsel van verzadigd en onverzadigd vet. In pindakaas zit bijvoorbeeld ongeveer 10 gram verzadigd vet per 100 gram. Dat is evenveel als in de meeste worstsoorten.

**Vis is gezond vanwege de visvetzuren**  
Visvetzuren zijn n-3 vetzuren, ook wel omega-3 vetzuren genoemd. Ze hebben een gunstige invloed op het hartritme en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten. Eet daarom twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis. Dit kan ook vis uit blik zijn. Voor mensen die geen vis willen of kunnen eten, zijn omega-3 verrijkte producten of visoliecapsules een alternatief.

**Olijfolie is net zo goed als andere oliesoorten**  
Het maakt niet uit welke soort olie u gebruikt. Alle soorten bevatten vooral onverzadigd (= oké) vet. Het enige verschil is dat in olijfolie wat meer enkelvoudig onverzadigd vet zit. Andere oliën, zoals zonnebloem-, maïs- en arachideolie, bevatten wat meer meervoudig onverzadigd vet. Beide soorten onverzadigd vet zijn 'oké'.

**Noten bestaan voor de helft uit vet**  
Bijna alle soorten noten bestaan voor de helft of meer uit vet. Daardoor leveren ze veel calorieën. Twee 'handjes' met noten komt al gauw neer op 240 kilocalorieën! Het vet in noten is wel grotendeels onverzadigd (= oké). Het gehalte verzadigd en onverzadigd vet verschilt per soort. Hazelnoten, walnoten of amandelen bevatten bijvoorbeeld wat minder verzadigd vet dan cashewnoten of pinda's.

**Light producten zijn minder vet, maar kunnen toch nog veel calorieën bevatten**  
'Light' versies van vetrijke levensmiddelen bevatten eenderde minder vet. Zo zijn light chips minder vet dan gewone chips. Toch bevatten ze nog steeds veel calorieën: 460 kilocalorieën per honderd gram. 'Gewone' chips levert 540 kilocalorieën per honderd gram.

**Ook plantaardige producten kunnen verkeerd vet bevatten**  
De aanduiding 'zuiver plantaardig' op de verpakking van margarine en bakproducten zegt alleen iets over de herkomst van het vet. Het betekent niet automatisch dat dit vet gezond is. Door plantaardige oliën te 'harden' ontstaan harde vetten die verzadigd zijn, en dus 'verkeerd'. Kijk op het etiket, meestal staat er hoeveel verzadigd vet erin zit. Voorbeelden van producten met veel plantaardig, verzadigd vet zijn koffiemelkpoeder en pakjes harde, plantaardige margarine.

**Frituren in vloeibaar frituurvet is gezonder**  
Frituren is altijd een vette bereidingswijze. Gebruik er bij voorkeur olie of vloeibaar frituurvet voor. Daar zit vooral onverzadigd vet in. Vast frituurvet bevat juist veel verzadigd vet. Gaat u naar een cafetaria? Kijk dan of het groene logo van 'Verantwoord Frituren' op de deur staat. Dan weet u dat er met vloeibaar frituurvet wordt gefrituurd en dat het vet er regelmatig wordt ververs.



**Verhitting verandert onverzadigd vet niet in verzadigd (verkeerd) vet**  
Bij verhitting verandert onverzadigd vet niet in verzadigd vet. Bij vaker verhitten (zoals bij frituren) neemt de hoeveelheid onverzadigd vet wel iets af. Er kunnen afbraakproducten ontstaan en de olie kan stroperig worden. Ververs de olie of het frituurvet daarom na vijf tot zeven keer.

**Eten klaarmaken kan met weinig vet**  
Door eten klaar te maken met behulp van een anti-aanbakpan, stoompan, de magnetron, de grill of de oven, is weinig vet nodig. Maak recepten verder minder vet door volvette slagroom en crème fraîche te vervangen door bijvoorbeeld 'slankroom', halfvolle koffiemelk, magere yoghurt of magere kwark.

**Wie in olie bakt en brood niet besmeert, krijgt weinig vitamine A binnen**  
Olie bevat geen vitamine A. Wie uitsluitend bakt in olie, kan het beste z'n brood wel besmeren met halvarine of margarine om voldoende vitamine A binnen te krijgen. Halvarine en margarine zijn namelijk een belangrijke bron van vitamine A. In plaats van olie kunt u ook een vloeibaar bak- en braadproduct gebruiken. Dit bestaat ook vooral uit onverzadigd vet en bevat ook vitamine A.

**Meer weten**  
De Vetwijzer gaat alleen over vet. Wilt u meer weten over gezond eten in het algemeen? Kijk dan op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of bel (070) 306 88 88 (werkdagen van 9.00-17.00 uur).

### **Verzadigd = Verkeerd**

#### **Verzadigd vet = hard vet**

Zit vooral in:  
roomboter, margarine in een pakje, frituurvet in een wikkel, volvette kaas, volle zuivel, vet vlees, worst, snacks, chocolade, gebak en koek

### **Onverzadigd = Oké**

#### **Onverzadigd vet = zacht vet**

Zit vooral in:  
alle soorten olie, vloeibaar bak en braadproduct, vloeibaar frituurvet, halvarine, zachte margarine in kuipje, noten en vis