

Vetten in de voeding

De verhouding LDL/HDL in het bloed wordt beïnvloed door de samenstelling van de vetten in onze voedingsmiddelen. De vetten in onze voedingsmiddelen zijn opgebouwd uit verschillende vetzuren, namelijk de slechte = verzadigde vetzuren en de goede = onverzadigde vetzuren. Om uw cholesterolgehalte positief te beïnvloeden is het belangrijk om de inname van voedingsmiddelen met veel verzadigde vetzuren te vervangen door voedingsmiddelen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren.

Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetzuren zijn meestal van dierlijke oorsprong. Volle melk en melkproducten, vette vleessoorten en vleeswaren en boter bevatten veel van deze verzadigde vetzuren. Er zijn echter ook plantaardige vetten die rijk zijn aan verzadigde vetzuren, namelijk kokos en palmvet. Deze vetten komen veel voor in industrieel bereide producten.

Naast verzadigde vetzuren zijn **transvetzuren** eveneens schadelijk. Transvetzuren vinden we in gebak en frituurgerechten. Beperk het gebruik industrieel bereid gebak en gefrituurde gerechten.

Onverzadigde vetzuren

Onverzadigde vetzuren zijn meestal van plantaardige oorsprong. Ze worden onderverdeeld in meervoudig (MOV) en enkelvoudig (EOV) onverzadigde vetzuren. EOV zorgen voor een betere verhouding tussen HDL en LDL-cholesterol. Een belangrijke bron is olijfolie. Binnen de groep van MOV vinden we 2 groepen essentiële vetzuren terug: de omega-6 en omega-3 vetzuren. Deze vetzuren kunnen niet door het lichaam aangemaakt worden en moeten we dus uit de voeding halen.

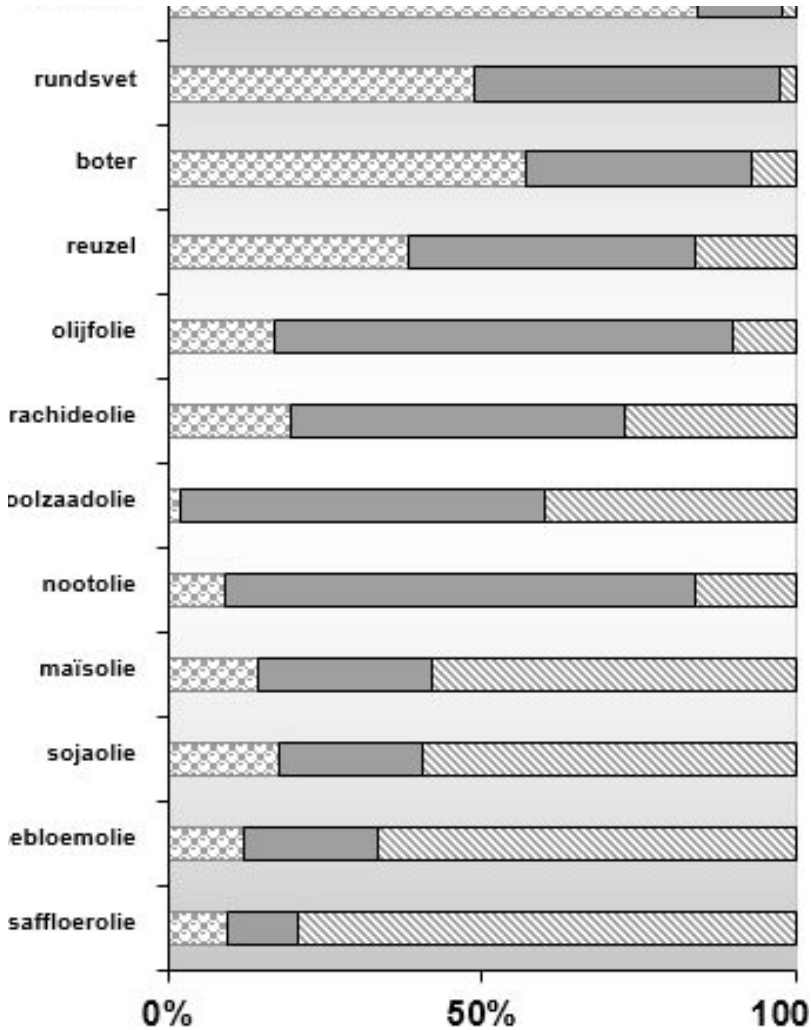
Omega-6 wordt reeds meer dan voldoende via de voeding opgenomen onder de vorm van linolzuur.

Omega-3 komt in onze huidige westerse voeding te weinig voor. Belangrijke bronnen zijn lijnzaadolie, koolzaadolie, walnotenolie en sojaolie. Vette vis in de belangrijkste bron.

Voor het goed functioneren van het lichaam is een

evenwichtige verhouding omega-6/omega-3 van 5/1 nodig. (Dit is nu 15/1)

Het is de bedoeling om wel voldoende vetten in te nemen, maar verzadigde vetzuren moeten zoveel mogelijk vervangen worden door onverzadigde vetzuren.



Het is van belang om steeds nauwgezet de verpakking van het voedingsproduct na te kijken. Vergelijk de verschillende verpakkingen met elkaar. Wees kritisch en laat u niet misleiden door reclame, kleuren, beweringen...

Een goede vetstof levert minder dan 10 g verzadigd vet per 100 g.
Bijvoorbeeld:

gemiddelde voedingswaarde	per 100 g
energie	1408 Kj/342 kcal
vetten	38 g
verzadigde vetzuren	7.1 g
enkelvoudige onverzadigde vetzuren	19 g
meervoudig onverzadigde vetzuren	11 g
omega 3	4,7 g