

Bereiden en smeren

Het besmeren van je boterham met margarine uit een kuipje, en het bereiden van de warme maaltijd met vloeibaar bereidingsvet of olie, zijn eenvoudige manieren om gezonde vetten binnen te krijgen. Deze gewoonten dragen bij aan de inname van onverzadigde vetzuren (waaronder essentiële vetzuren) en de vitamines A, D en E. Het is overtuigend aangetoond dat voedingsmiddelen rijk aan onverzadigde vetzuren (zoals zachte margarines of plantaardige oliën) het risico op hart- en vaatziekten verlagen ten opzichte van voedingsmiddelen rijk aan verzadigde vetzuren (zoals roomboter of harde margarine).

Advies

Het Voedingscentrum adviseert volwassenen mannen (19-69 jr) 65 gram smeer- en bereidingsvet per dag te gebruiken en vrouwen 40 gram. Volwassenen kunnen margarine of halvarine op de boterham gebruiken. Kinderen tot 4 jaar gebruiken bij voorkeur margarine, omdat jonge kinderen vaak iets te weinig vetten binnenkrijgen.

Aanbevolen hoeveelheden smeer- en bereidingsvetten

Leeftijd	Jongen/man	Meisje/vrouw
1-3 jaar	30 g/d (jongen en meisje)	
4-8 jaar	30 g/d (jongen en meisje)	
9-13 jaar	45 g/d	40 g/d
14-18 jaar	55 g/d	40 g/d
19-69 jaar	65 g/d	40 g/d
>70 jaar	55 g/d	35 g/d

Verzadigd en onverzadigd

Voedingsmiddelen bevatten zowel onverzadigde- als verzadigde vetzuren. Hoe zachter een product (in een kuipje of knijpfles) hoe meer onverzadigde vetzuren het bevat. Voedingsmiddelen met overwegend onverzadigde vetzuren helpen je cholesterolgehalte gezond te houden. Vervanging van verzadigde vetzuren in de voeding door onverzadigde vetzuren verlaagt het LDL-cholesterolgehalte. Een verlaging van het LDL-cholesterolgehalte verkleint de kans op coronaire hartziekten.

De verhouding tussen onverzadigde- en verzadigde vetzuren is niet alleen van invloed op de gezondheid, deze verhouding bepaalt ook de eigenschappen van een product – zoals de structuur, de smaak en het smelten in de mond –. Vooral verzadigde vetzuren hebben specifieke functionele eigenschappen in voedingsmiddelen, waardoor ze niet onbeperkt vervangen kunnen worden.

Voor op brood

Margarines worden gemaakt van een mix van plantaardige oliën en bevatten onverzadigde vetzuren (waaronder essentiële vetzuren) die van belang zijn voor een optimale gezondheid. Verder zijn margarines een belangrijke leverancier van de vitamines A, D en E. Aan sommige producten zijn bovendien extra omega-3 vetzuren, calcium of bijvoorbeeld B-vitamines toegevoegd. Dit staat altijd vermeld op de verpakking.

Voor op brood bestaan er margarine, halvarine en lightproducten. Het verschil is dat in halvarine 38 tot 41% vet zit en in margarine ten minste 80% en ten hoogste 90% vet. Het Voedingscentrum beveelt aan de boterham te besmeren met margarine of halvarine uit een kuipje.

Kinderen tot 4 jaar kunnen beter margarine uit een kuipje gebruiken omdat jonge kinderen namelijk vaak te weinig vetten binnen krijgen. Voor mensen die op hun calorie inname willen letten zijn halvarines en producten met de vermelding "light" geschikt.

De warme maaltijd

Vloeibare margarine en bak- en braadproducten worden gemaakt van een mix van plantaardige oliën. Ze bevatten onverzadigde vetzuren (waaronder essentiële vetzuren) en vitamine A, D en E. Doordat ze rijk zijn aan onverzadigde vetzuren helpen ze het risico op coronaire hartziekten te verlagen.

Vloeibare margarine en vloeibare bak- en braadproducten bevatten vitamine A en D. Olie bevat daarentegen geen vitamine A en D. Het advies van het Voedingscentrum is daarom om bij de warme maaltijd te variëren tussen olie en vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadproducten. Bak- en braadproducten in een fles zijn heel geschikt voor het bakken en braden van vlees. Ze zijn verrijkt met eiwit dat zorgt voor specifieke kleur, smaak en jus. Bak- en braadproducten bestaan voor minimaal 90% uit vet. Doordat ze minder water bevatten dan margarines spatten ze minder in de pan. Margarine uit een fles is

TIP 1

Vloeibare margarine is op temperatuur als de belletjes verdwenen zijn.

TIP 2

Een vloeibaar bak- en braadproduct is op temperatuur als het bruin begint te worden.

heel geschikt voor het bakken van aardappelen, vlees en groenten, maar óók voor zoete verleidingen zoals cake en taart. Margarine bevat ten minste 80% en ten hoogste 90% vet.

Bijna alle plantaardige oliën staan in de Schijf van Vijf. Ze zijn rijk aan onverzadigde vetzuren en zijn een bron van de in vet oplosbare vitamine E. In olie kun je ook prima bakken, braden en wokken. Naast vloeibare producten zijn er ook vaste bereidingsvetten in een wikkel. Deze bevatten meer verzadigde vetzuren dan vloeibare bak- en braadproducten. Deze producten hebben daardoor een minder gunstig effect op de gezondheid.

Cholesterolverlagend dieet

Zachte en vloeibare margarines passen binnen een cholesterolverlagend dieet. Ook producten met plantensterolen kunnen een goede aanvulling zijn op een cholesterolverlagend dieet. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. De inname van 1,5 - 2,4g plantensterolen per dag kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken. Een inname van 2,5 - 3 gram plantensterolen per dag kan het LDL-cholesterolgehalte met 10 tot 12,5% verlagen na 2 - 3 weken. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten.

Gebruik voldoende oliën en vetten. Hoeveel is dat nou op een dag?

Voor een man (19 - 69 jaar):



Voor een vrouw (19 - 69 jaar):



Voor een gezin van 4 personen*:



Eet je minder besmeerde boterhammen, gebruik dan meer bereidingsvetten:

