

# Vet Wijzer

**Let op verborgen vet!**

**Eet u, net als de meeste Nederlanders, te veel verzadigd (=verkeerd) vet?** Als u vaak volvette kaas (48+), worst, koek, gebak of snacks neemt, eet u waarschijnlijk te veel verkeerd vet. U kunt het vet in deze producten niet zien, het zit in het eten 'verborgen'. Zo bestaan volvette kaas en de meeste soorten worst voor bijna eenderde deel uit vet. Het eten van te veel verzadigd vet verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Met simpele aanpassingen in het dagelijkse eetpatroon kunt u gezonder en ook lekker eten. Let daarbij vooral op verborgen vet!

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

## Verzadigd vet = Verkeerd

Verzadigd vet kan het cholesterolgehalte in het bloed laten stijgen. 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. Ook in pakjes harde margarine en bak- en braadvet in een wikkel zit vooral verzadigd vet.

## Onverzadigd vet = Oké

Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte van het bloed en vermindert de kans op hart- en vaatziekten.

Onverzadigd vet zit vooral in vloeibare vetsoorten. Of er goed vet in een product zit, is alleen op het etiket te zien. Check dus het etiket!



### Verborgen vet is vaak verkeerd vet

Helaas zit in een heleboel levensmiddelen veel vet verborgen. Vaak is dat verkeerd, verzadigd vet. Daardoor krijgen de meeste Nederlanders te veel verzadigd vet naar binnen. Op de achterkant staan producten waarin veel verzadigd vet is verborgen.



### 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. Olie is vloeibaar en bevat voornamelijk onverzadigd vet.



### Te veel vet maakt dik

Een vetrijke voeding is meestal een calorierijke voeding. 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 en zorg voor voldoende beweging.



### Vet is een voedingsstof

Het lichaam heeft energie (calorieën) nodig en vet bevat veel energie. Verder is vet een bron van vitamine A, D en E, de vetoplosbare vitamines. 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 één tot twee keer per week 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 en veilig 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).



**[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)**

# Vet Wijzer

## Let op verborgen vet!

Eet zo min mogelijk verzadigd vet. **Rode producten** bevatten veel (verborgen) verzadigd vet. **Groene producten** zijn lekkere alternatieven met weinig verzadigd vet. Kijk op het etiket voor het vetgehalte en de hoeveelheid verzadigd vet.

### VEEL VERZADIGD VET

#### Hartig broodbeleg

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



#### Zoet broodbeleg

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



#### Vlees

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



#### Melkproducten

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

#### Sausen

Mayonaise  
Halvanaise  
Fritessaus 35%



### 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

Jam  
Appelstroop  
Honing  
Vruchtenhagel  
Aanijshagel

#### Vlees

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

#### Melkproducten

Magere melk of karnemelk  
Magere vla  
Magere yoghurt  
Magere zuiveltoetjes

#### Sausen

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

### VEEL VERZADIGD VET

#### Koek en gebak

Roomboter koekje  
Kokosmakroon  
Spirits  
Roze koek  
Stroopwafel, stroopkoek  
Jodekoek  
Chocoladebiscuit  
Speculaasje  
Appelflap, appelcarré  
Boterkoek  
Cake  
Mokkataart  
Slagroomsoes  
Slagroomtaart  
Tompouce



#### Snoep en ijs

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



#### Zoutjes en noten

Zoute koekjes  
Kaaskoekjes  
Kaasstengels  
Chips  
Pinda's  
Cashewnoten  
Paranoten



#### Snacks

Frikadel  
Kroket, bitterballen  
Worstenbroodje  
Saucijzenbroodje  
Blokjes kaas  
Plakjes worst  
Patatje mét



### 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

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

#### Zoutjes en noten

Japanse mix  
Popcorn  
Zoute sticks  
Tortilla chips  
Wokkels, Nibbits  
Studentenhaver  
Hazelnoten  
Walnoten  
Amandelen

#### Snacks

Loempia  
Huzarensalade  
Broodje papao  
Toastje met zalm  
Gegrild kippenvleugeltje  
Minipizza  
Stukjes wortel, komkommer, radijs, kerstomaatjes  
Olijven