



VET COOL!



Wie heeft dat nou niet, zo'n moment dat je in de spiegel kijkt en denkt: "Ik zou toch eens wat meer op mijn voeding moeten letten". Vet wordt meestal als grootste boosdoener gezien en verdwijnt op zo'n moment dan ook vaak resoluut van de menukaart. Terecht...??

Gedeeltelijk wel. Onterecht is echter de gedachte dat 'minder vet eten' automatisch 'gezonder eten' betekent. Veel belangrijker is dat je let op het *soort* vet dat je binnenkrijgt. Kwaliteit boven kwantiteit dus! Vet is namelijk niet alléén slecht. Er bestaan wel degelijk ook 'goede' vetten. Vetten zijn bijvoorbeeld naast koolhydraten een belangrijke brandstof voor onze spieren.

Het slechte nieuws eerst. **Slecht** zijn de zogenaamde *verzadigde* vetten. Deze vetten kunnen, in tegenstelling tot de onverzadigde, niet direct uit de voeding worden aangesproken maar worden slechts opgeslagen als energiereserve met als mogelijk gevolg overgewicht (buikje) of een verhoogd cholesterolgehalte (hartproblemen). Vetten in deze vorm zijn dus schadelijk voor ons lichaam en voor onze gezondheid. Verzadigde vetten zijn meestal van dierlijke oorsprong. De inname hiervan kan verminderd worden door de beperking van de consumptie van melkproducten, vlees en geharde oliën. Voorbeelden van producten met verzadigde vetten: volle melkproducten, kaas, boter, harde margarines, eieren, fijne vleeswaren, reuzel. Deze vetten zitten ook 'verborgen' in gebakjes, koekjes, producten met chocolade, ijs, chips.

Goed zijn de zogeheten *onverzadigde* vetten. Deze vetten kunnen, door hun structuur, direct uit de voeding door het lichaam worden aangesproken als energiebron. Je kunt onderscheid maken tussen enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten. Linolzuur bijvoorbeeld (meervoudig onverzadigd) helpt het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen en kan niet of niet in voldoende mate door het lichaam worden aangemaakt. Vetten in deze vorm zijn dus erg belangrijk voor ons lichaam. Mono onverzadigde vetten komen onder andere voor in olijfolie, arachideolie, koolzaadolie, gevogelte, plantaardige margarines, hazelnoten en pindanoten. Regelmatige consumptie van mono-onverzadigde vetten verlaagt het cholesterolgehalte. Poly-onverzadigde vetten komen voor in zonnebloemolie, sojaolie, notenolie, druivenpitolie, vette vis, speciale margarines en minarines verrijkt met deze vetzuren. Omega 3-vetzuren zijn vooral terug te vinden in vette vis zoals zalm, makreel, ansjovis, sardines, haring, tonijn en forel, maar ook in schaaldieren, tofu, amandelen, noten, lijnzaad (-olie), notenolie en koolzaadolie. Helaas is in de volksmond vet nog steeds synoniem voor *slecht*. Terwijl vet voor ons lichaam een aantal zeer belangrijke functies vervult. Vet is, net als koolhydraten en eiwitten, een belangrijke *brandstof* voor ons lichaam en levert bij verbranding van 1 gram 9 Kcal (koolhydraten en eiwitten leveren per gram 4 Kcal). Vetverbranding levert per seconde minder energie dan koolhydraatverbranding, en vraagt bovendien meer zuurstof. Bij intensieve inspanning worden daarom eerst de glycogeenvoorraden gebruikt, pas als deze opraken wordt er vet verbrand. Bij lage arbeidsintensiteit zal meer vet verbruikt worden zodat het spierglycogeen niet verbruikt wordt. Vetten kunnen de motor heel lang draaiend houden, maar op een veel lager pitje dan de 'turbobrandstof' koolhydraten.

Ons lichaam heeft een *vetreserve* nodig zodat we altijd een energiereserve hebben. Vet is in ons lichaam voornamelijk opgeslagen in de vetcellen en in de skeletspieren. De vetvoorraad in het lichaam is nagenoeg onbeperkt. Vetten leveren daarnaast *bouwstenen* voor onze lichaamscellen die steeds afgebroken en vernieuwd worden. Vet bevat de voor de mens onmisbare *vitaminen A, D, E en K*. Deze zijn onder meer belangrijk voor het gezichtsvermogen, het immuunsysteem en de groei. Door een extreem vetarme voeding kan de voorziening van deze vitamines dus gevaar lopen.

Een evenwichtige voeding bestaat voor 10 tot 15% uit eiwitten, voor 30 tot 35% uit vetten en voor 50 tot 55% uit koolhydraten. Maar pas op: vet levert ongeveer 2 keer meer calorieën dan koolhydraten en eiwitten. Je eet er dus snel teveel van, en dat kan bij onvoldoende beweging leiden tot overgewicht leiden en zo je gezondheid in gevaar brengen. Ga dus verstandig om met vetten. Een paar tips: varieer! Streef naar afwisseling in je menu. Zet twee tot drie maal per week vis en schaaldieren op tafel. Eet zo weinig mogelijk verzadigd vet. Pas op met margarines, frituurvet en kant-en klaarvetmixen/sauzen. Gebruik roomboter op brood, of koudgeperste olijfolie. En gebruik verder goede vetten zoals kokosolie en (koudgeperste) lijnzaadolie, walnootolie of omega3 olie. Neem liever als snack een handje verse noten in plaats van chips.

Denk er dus aan als je de volgende keer dat je voor de spiegel staat en besluit om jezelf én je lichaam te teisteren met een of ander dieet, je beter let op *wát* je eet en niet zozeer op hoeveel je eet. Zo kun je ervoor zorgen dat die toch wel belangrijke *vetreserve* niet verandert in een *vetoverschot*, want dat is helemaal **niet vet cool!**