



Vetstoffen

In deze groep bespreken we voornamelijk de smeer- en bereidingsvetten. Ons lichaam wordt ook via andere voedingsmiddelen voorzien van vetten zoals vlees, kaas, ... maar ook via koekjes en gebak. Deze voorbeelden worden echter in andere hoofdstukken besproken.

Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarines, margarinnes, vetstoffen met verlaagd vetgehalte, boter, halfvolle boter en oliën.

Vetstoffen en gezondheid

Naast energie levert deze groep ons ook essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. In de voedingsdriehoek is het vakje van de vetstoffen slechts klein. Dit betekent dat ze in een gezond voedingspatroon slechts beperkt gebruikt worden. Een mespuntje smeervet op de boterham en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd moet volstaan.

Waarom moet vet beperkt worden? De hoge vetaanbreng via de voeding zou een slechte invloed hebben op het ontstaan van allerlei beschavingsziekten en vooral op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Uit onderzoek naar onze voedingsgewoonten blijkt dat we te veel vetten eten. Dit geldt echter niet enkel voor het smeer- en bereidingsvet maar ook (en misschien nog meer!) voor de “verborgen” vetten in allerlei andere voedingsmiddelen.

In een gezond voedingspatroon is niet enkel de hoeveelheid vet belangrijk maar zeker ook de soort. We gebruiken bij voorkeur vetten met onverzadigde vetzuren. Deze zijn meestal van plantaardige oorsprong en zijn zacht en “handelbaar” als we ze uit de koelkast halen.

Bestudeer nauwgezet de analyse op de verpakking van vetstoffen. Meestal is de hoeveelheid vet onderverdeeld in verzadigde en onverzadigde vetten of vetzuren. Verzadigde vetten moeten we mijden; dus hoe minder hoe beter. Vaak zijn onverzadigde vetten nog verder onderverdeeld in mono- (enkelvoudige) of poly- (meervoudige) onverzadigde vetzuren. We weten dat beide soorten hun nut hebben en als positief kunnen omschreven worden. In de groep van de poly-onverzadigde vetten vinden we omega 3- en omega 6-vetten terug (zie hoofdstuk over de structuur van vetten). Beiden zijn belangrijk evenals de onderlinge verhouding. Omega 6-vetzuren zijn ruimer aanwezig in onze voeding, vandaar dat sommige producten verrijkt worden met omega 3.



Vetstoffen en bloedsuikerwaarde

Smeer- en bereidingsvetten bevatten geen koolhydraten en zullen dus geen invloed hebben op de glycemie. Een boterham besmeerd met dikke laagjes "goede boter" zal dus niet meer koolhydraten aanbrengen dan een niet besmeerde boterham. Het geheel blijft goed voor 1 koolhydraatportie.

De snelheid waarmee de koolhydraten van de boterham in het bloed komen kan wel beïnvloed worden. Vetten vertragen de glycemische respons en zullen een minder snelle piekwaarde geven. In de praktijk is dit niet steeds eenvoudig te beoordelen.

Hoewel mensen met type 2-diabetes de raad krijgen om bij voorkeur voedingsmiddelen te gebruiken met een lage glycemische index, weten we met zekerheid dat het nooit de bedoeling kan zijn een vetrijke voeding aan te bevelen.

Vetstoffen en gewicht

Vetten zijn onze meest "dense" energie-aanbrengers. Eén gram vet levert immers 9 kcal terwijl 1 g suiker goed is voor 4 kcal. We worden dus dubbel zo dik van vet dan van suiker!

Uiteraard zal het beperken van de vetstoffen nodig zijn indien we iets aan ons gewicht willen doen.

Let wel : alle soorten vetten bevatten evenveel calorieën. Er is geen verschil tussen verzadigd en onverzadigd vet. We worden dus even dik van boter dan van olijfolie!

Vetstoffen in de praktijk

Smeervetten

Boter: is van dierlijke oorsprong en bevat voornamelijk verzadigde vetten. Boter is immers hard als we ze uit de koelkast halen. Boter bevat veel vet en slechts een kleine hoeveelheid water. Gemiddeld kan men stellen dat in 100 g boter ongeveer 82 g vet zit waarvan meer dan de helft bestaat uit verzadigde vetten. Dit betekent een energetische aanbreng van ongeveer 740 kcal per 100 g.

Halfvolle boter: dit product zouden we kunnen beschrijven als voor de helft bestaande uit boter terwijl de andere helft water is. De vetten zijn grotendeels van het verzadigde type. We worden dus maar de helft zo dik, maar de vetten zijn niet gunstig in het kader van hart- en vaatziekten.

Margarines: zijn van plantaardige oorsprong en meestal rijk aan onverzadigde vetten. Het totale vetgehalte is vergelijkbaar met boter en bedraagt ongeveer grootte-orde 80 g vet per 100 g product. Margarine is dus “zachter” dan boter, bevat meestal (kijk toch steeds de verpakking na!) meer goede vetten maar geeft evenveel calorieën dan boter! Tegenwoordig worden de margarines als smeervet verdrongen door de minarine!

Minarines: minarines bestaan voor een deel uit margarine en voor een deel uit water. De soorten vetten kunnen verschillen afhankelijk van het merk. De totale vetaanbreng moet minimum de helft zijn in vergelijking met margarine. De calorische aanbreng is dan ook maximaal 370 kcal per 100 g. De fabrikanten doen hun best om het vetgehalte van minarines voortdurend te verminderen. Sommige soorten bevatten nog slechts een vierde van de vetten in vergelijking met gewone margarine. Omdat het vochtgehalte van deze minarines hoger is heeft men de neiging om er meer van te gebruiken, wat niet de bedoeling is. Kies bij voorkeur een product met een lage energetische aanbreng en vooral rijk aan onverzadigde vetten.

Bereidingsvet

Margarines: margarine voor de keuken zal steeds een belangrijke hoeveelheid totale vetten bevatten. Je kan immers geen biefstuk bakken in water! Toch probeert de industrie ook hier producten op de markt te brengen met minder calorieën. Gemiddeld moeten we toch rekenen op ongeveer 600 kcal per 100 g product. De vetzuursamenstelling is belangrijk. Sommige plantaardige margarines zijn toch hard bij koelkasttemperatuur. De onverzadigde vetzuren worden dan tijdens het productieproces omgezet tot verzadigde vetzuren. Vloeibare margarines zijn gemakkelijk in gebruik en hebben meestal een goede vetzuursamenstelling. De calorieën zullen nooit te verwaarlozen zijn.

Olie: olie bevat geen water en bestaat dus enkel uit vet. 100 g olie levert dan ook 900 kcal. De samenstelling van de verschillende oliën zal sterk variëren. Sommige soorten zoals bijvoorbeeld olijf- en arachideolie zijn rijk aan mono-onverzadigde vetzuren. Maisolie, zonnebloemolie, soyaolie, ... zijn rijk aan poly-onverzadigde vetzuren. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor koolzaadolie, ... maar daar vinden we voornamelijk de omega 3-vetzuren. De beste olie bestaat niet: het huidige advies luidt dat afwisseling het belangrijkste is.

Je kan olie gebruiken voor de bereiding van warme maaltijden maar zeker ook bij koude bereidingen zoals slaatjes. Hou natuurlijk steeds rekening met de calorieën.

Opmerking

Frituren: gefrituurde gerechten bevatten steeds veel energie. Gebruik steeds vloeibaar frituurvet of frituurolie. De plantaardige harde frituurvetten zijn te vermijden omwille van de belangrijke aanbreng van verzadigde vetten.

Sommige margarines zijn beduidend duurder en verrijkt met stanolen of sterolen. Deze stoffen remmen de opname van cholesterol in de darm. Het gebruik hiervan kan nuttig zijn indien je bloedcholesterol te hoog is. Gebruik deze producten niet op eigen houtje, maar bespreek dit even met je arts of diëtiste.

