

## Vetten

Vet in de voeding is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Bovendien bevatten sommige vetten de onmisbare vitamines A, D en E.

Maar voeding met té veel vet verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en op overgewicht.

Acht op de tien Nederlanders eten te veel vet, vaak zonder dat ze dat zelf weten. Vet is namelijk lang niet altijd zichtbaar (denk aan het randje vet aan het vlees en aan de jus over de aardappelen). Het zit ook in producten zonder dat dat meteen opvalt. Voorbeelden zijn koekjes, worst, chips en kofficreamers.

Voor mensen met diabetes is het nog belangrijker om 'op vet te letten', want zij hebben een grotere kans op complicaties zoals hart- en vaatziekten. Het gaat daarbij niet alleen om de hoeveelheid vet, maar ook om de soort. Er zijn twee soorten vetten: **verzadigde** en **onverzadigde** vetten.

### Verzadigde vetten

Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed, en vergroten daardoor de kans op hart- en vaatziekten. Het zijn dierlijke vetten (behalve kokos- en palmvet). Ze komen onder andere voor in:

- roomboter;
- margarine in een wikkel (een pakje);
- vet vlees en vette vleeswaren;
- volle melk en melkproducten;
- volvette kaas;
- koekjes, gebak en chocolade;
- de meeste hartige hapjes.

U kunt de hoeveelheid verzadigde vetten in uw voedsel beperken door te kiezen voor minder vette producten. Bijvoorbeeld:

- neem halfvolle of magere melk in plaats van volle melk;
- neem 30+ kaas in plaats van volvette (48+);
- neem mager vlees en magere vleeswaren in plaats van vet vlees en vette vleeswaren.

### Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetten verminderen de kans op hart- en vaatziekten. Ze komen vooral voor in plantaardige oliën (behalve kokos- en palmolie, die veel verzadigde vetten bevatten) en vis:

- diverse soorten olie, zoals zonnebloem- en olijfolie;
- dieet bak- en braadvet;
- dieetmargarine;
- dieethalvarine;
- noten;
- vette vis.

De onverzadigde vetten in vis blijken zelfs extra gunstig te werken tegen hart- en vaatziekten. Het advies is dan ook: eet minimaal tweemaal per week vis, waarvan ten minste éénmaal vette vis (haring, bokking, makreel, zalm, sardines, sprong of paling).

Kies zoveel mogelijk voedingsmiddelen met onverzadigd vet in plaats van verzadigd vet. Bijvoorbeeld:

- neem dieetmargarine of -halvarine in plaats van roomboter of gewone margarine;
- neem olijfolie in plaats van margarine (voor roerbakken en in sausen);
- neem een vloeibaar bak- en braadproduct in plaats van margarine (voor het bakken van vlees of vleesvervangers).



Ook als u af wilt vallen is het extra belangrijk om op verzadigd vet te letten. Vet levert veel calorieën.

### Tips

Wilt u minder (verzadigd) vet in uw voeding? De volgende tips kunnen u goed op weg helpen.

- Als u bouillon, soep of jus een dag van tevoren maakt, kunt u voor het gebruik het gestolde vet eraf scheppen.
- U krijgt heerlijke jus door gebruik te maken van een vloeibaar bak- en braadproduct, en daar een beetje tomatenketchup en een flinke scheut water aan toe te voegen.
- Voeg altijd water toe aan de jus. Voor de smaak kunt u een stukje tomaat, een beetje ui of kleingesneden groenten en kruiden toevoegen (bijvoorbeeld kerrie, paprikapoeder of fijngehakte groene kruiden).
- Kies bij voorkeur (vette) vis of magere vleessoorten zoals magere runderlappen, biefstuk, entrecote, rosbief, tartaar, rundergehakt, magere hamlappen, ongepaneerde schnitzel, haaskarbonade, fricandeau, mager nasivlees, varkenshaas, varkensoester, kip en kalkoen zonder vel.
- Eén eetlepel vloeibaar bak- en braadproduct of olie per persoon is voldoende voor het bakken van vlees of vis. Meet dit af, anders gebruikt u al snel te veel.
- Bak vlees of vis in een pan met een anti-aanbaklaag.
- U kunt vlees of vis zonder vet in de oven bereiden als u het verpakt in aluminiumfolie of in een braadzak. Het gerecht



Sommige producten die weinig of geen vet bevatten, kunnen uw bloedglucosewaarden beïnvloeden. Denk bijvoorbeeld aan jam, appelstroop en honing. Dus: ook al let u op vet, het blijft belangrijk om uw bloedglucosewaarden tussen de 4 en 10 mmol/L te houden.

- suddert gaar in zijn eigen vocht en behoudt zijn smaak.
- Stomen is heerlijk voor groente, vlees en vis. Gebruik een stomer of zet het gerecht in een metalen vergiet op een pan met kokende bouillon. Bind na afloop de bouillon met wat bloem tot een lekkere, niet vette saus.
  - Bereid mals vlees of vis onder de grill of in een grillpan. Bestrijk het met weinig olie.
  - Bij bereiding in de magnetron hoeft u geen vet toe te voegen. De smaak blijft goed behouden.
  - Roerbakken in een wadjang of wok vergt heel weinig vet en het resultaat is heel smakelijk.
  - Bak niet bij een lage temperatuur, want dan neemt het gerecht extra veel vet op.
    - Bakt u in dieetmargarine? Wacht dan tot het schuim eraf is.
    - Gebruikt u olie? Voeg het te bakken gerecht toe vóórdat de olie gaat dampen.
    - Gaat u frituren? Frituur bij 150 – 180 °C. Neem liefst vloeibaar frituurvet of olie, en ververs het regelmatig.
  - Serveer rauwe groenten met een saus van magere yoghurt, umer of kwark als basis. Voeg daar een beetje slasaus, fijngehakte ui, veel groene kruiden en een beetje peper aan toe.
  - Maak een luchtige aardappelpuree of stampot met magere of halfvolle melk, een beetje peper en nootmuskaat. Voeg er gebakken uitjes (uit een zakje), bieslook of peterselie aan toe.
  - Fonduen hoeft niet in olie; het gaat ook uitstekend in een geurige, hete bouillon.
  - Dipsausen worden meestal gemaakt met mayonaise. Neem liever slasaus met maximaal 10% olie of fritessaus. U kunt de helft van de mayonaise ook vervangen door magere yoghurt of magere kwark.
  - Een bestaand recept is makkelijk gezonder te maken door vette producten zoals slagroom en zure room te veranderen door producten als halfroom, kookroom, halfvolle koffiemelk, umer of magere kwark. In plaats van volvette kaas kunt u 20+ of 30+ kaas nemen.
  - Kies voor het besmeren van uw brood liefst dieethalvarine, dieetmargarine of laag-vet smeersels (bijvoorbeeld 3%, 20% of 35% vet).
  - Kies als broodbeleg bijvoorbeeld:
    - 20+ of 30+ (smeer)kaas;
    - Zwitserse strooikaas;
    - magere vleeswaren (rookvlees, rosbief, tong, achterham, filet americain, magere fricandeau, kip- of kalkoenfilet, kip- of kalkoenrollade, kalkoenham);
    - pindakaas;
    - sandwichspread;
    - jam of halviture jam;
    - honing;
    - appelstroop.
  - U kunt uw brood ook heel smakelijk beleggen met fruit (plakjes appel, banaan, aardbeien) en/of groenten (korkommer, radijs, sterkers, totmaat, sla).