

## Alarm over transvetten in eten erg ongezond



De meeste mensen weten dat het eten van *transvetten niet echt gezond*. Maar nu blijkt uit recent onderzoek dat het eigenlijk nog gevaarlijker is dat eerst werd aangenomen.

Transvet is kunstmatig gefabriceerd vet dat zeer schadelijk is voor je gezondheid. De consumptie ervan is één van de hoofdoorzaken van de huidige obesitas epidemie.

Je maakt door het eten van deze schadelijke vetten meer kans op hart- en vaatziekten. Het is moeilijk te achterhalen waar en hoeveel transvetten in voeding zitten omdat fabrikanten niet verplicht zijn dit te vermelden op hun etiketten. Het is natuurlijk vreemd dat dit niet hoeft. Ik vind dat je het recht hebt om te weten wat je eet, of gaan hier de commerciële belangen weer boven de gezondheid?! Hier is een [overzicht van transvetten in voeding](#) te vinden.

Transvetten zitten onder meer in margarine, koekjes en kant-en-klaarmaaltijden chips en frietvet. **Transvetten** worden ook wel gehard plantaardig vet of gehydrogeneerd vet genoemd.

De Hoge Gezondheidsraad in België adviseert om te grote hoeveelheden transvetten te verbieden en dat het verplicht wordt voor fabrikanten om het te vermelden op hun etiketten.

### Video met informatie over het gevaar van transvetten

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding