

Vetten zijn gezond en noodzakelijk laat je niets wijsmaken



Vet heeft een slecht imago en dat is vreemd omdat vet noodzakelijk is en zeker niet alleen maar slecht is en het het is niet iets wat je zoveel mogelijk dient te vermijden.

De gedachten dat een **hoge vetconsumptie slecht** voor de gezondheid is en je dik maakt is snel aan het veranderen. Dit is eigenlijk oud denken en het nieuwe denken is gelukkig veel genuanceerder.

Vooraf over verzadigd vet bestaan veel misverstanden. Het oude denken zegt dat verzadigd vet de oorzaak is **van gewichtstoename, een hoog cholesterol en hart- en vaatziekten**. Terwijl steeds meer onderzoeken aantonen dat deze verzadigde vetten eigenlijk niets doen met onze cholesterolspiegel.

Er is verschil tussen dierlijke en plantaardige vetten, **verzadigde en onverzadigde vetten**. Behalve transvetzuren zijn er eigenlijk geen slechte vetten. Het gaat om de verhouding tussen de verschillende vetten.

Vetten zorgen voor vitamines zoals A, D, E en K. Vet is ook noodzakelijk bij de instandhouding van het immuunsysteem.

Vetten zijn onmisbaar in een gezond voedingspatroon. Vetten zijn nodig als geconcentreerde energiebron. Vet bevat cholesterol en met behulp van cholesterol maakt je lichaam een aantal hormonen aan waar je niet buiten kunt. Dus cholesterol is niet slecht.

De verschillende vetten.

Er zijn enkelvoudige en meervoudige onverzadigde vetten, verzadigde vetten en transvetten.

Enkelvoudig onverzadigde vetten

Deze vetzuren zijn meestal vloeibaar bij kamertemperatuur, worden niet snel ranzig en kunnen een beetje (maar liefst niet) verhit worden. Zij verlagen het cholesterolgehalte van het bloed.

– enkelvoudig onverzadigde vetten komen voor in olijven, olijfolie, pinda's en de meeste noten.

Meervoudig onverzadigde vetten

Oliën rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren mogen niet worden verhit. Verhitting beschadigt de vetzuren en andere bestanddelen van de olie en verandert deze in ongezonde stoffen.

– meervoudig onverzadigde vetten komen voor in zaden, zonnebloemolie, lijnzaadolie, sesamololie, saffloerolie, tarwekiemolie, walnoten en vette vis waaronder sardines, tonijn, haring, ansjovis, makreel en zalm

Verzadigde vetten

Verzadigde vetten worden vooral gevonden in dierlijke producten. Verzadigde vetzuren zijn vast van substantie en hebben het grote voordeel hierdoor dat ze niet veranderen tijdens verhitting of blootstelling aan (zon)licht zoals onverzadigde vetzuren dat wel doen. Verzadigd vet kan het cholesterolgehalte in het bloed laten dalen, wat op zijn beurt weer de kans op hart- en vaatziekten verlaagd.

– verzadigd vetten komen voor in vlees, melk en melkproducten, kokos, cacao, koek, sauzen en snacks.

De beste verzadigde vetten zijn kokosolie en roomboter

Transvetten

[Transvetten](#) zijn kunstmatig gefabriceerd vetten die zeer schadelijk zijn voor uw gezondheid. De consumptie ervan is één van de hoofdoorzaken van de huidige obesitas epidemie. [Transvetten in eten zijn erg ongezond](#)

Omega 3, 6 en 9 vetzuren,

Dit zijn functionele vetten: onverzadigde vetzuren. En worden onderverdeeld in **Omega 3, Omega 6 en Omega 9 Vetzuren**. Omega 3 en 6 zijn essentiële vetzuren zijn vetzuren die niet (voldoende) door het lichaam kunnen aangemaakt worden en die via de voeding dienen opgenomen te worden. Ook worden Omega 3 en 6 samen wel eens als **Vitamine F Complex** aangeduid.

Omega 3 vetzuren

Omega-3-vetzuren (oa: a-linoleenzuur, eicosapentaeen (EPA) zuur en docosahexaeen zuur (DHA))

• Alfa-linoleenzuur (essentieel vetzuur) zit vooral in lijnzaadolie. Lagere hoeveelheden zitten

in: walnootolie, sojaolie, sojabonen, koolzaadolie, hennepzaadolie, tarwekiemolie en groene groenten.

- eicosapentaeenzuur (EPA) zit in vette vis en zeealgen
- docosahexaeenzuur (DHA) zit in vette vis en zeealgen

Omega-3-vetzuren uit verse vette vis zijn beter voor een gezonde bloeddruk, dan de vetzuren uit een visoliesupplement.

Omega 6 vetzuren

Omega 6 vetzuren (linolzuur en arachidonzuur)

- Linolzuur zit met name in: saffloerolie, zonnebloemolie, sojaolie, maïsolie, sesamolie, tarwekiemolie en walnootolie.
- Gamma linoleenzuur zit vooral in borage-olie, zwarte bessenzaadolie en teunisbloemolie.
- Arachidonzuur zit vooral in dierlijk vet, eigeel, orgaanvlees, tonijn, zeewier, rood vlees.

Omega 9 vetzuren

Omega 9 vetzuren zijn enkelvoudig onverzadigd. Oliezuur is een omega 9 vetzuur en komt voor in olijfolie, pinda's, hazelnoten en amandelen. Omega-9-vetzuren zijn voor ons niet essentieel, omdat zij veel voorkomen in onze voeding en bovendien door ons lichaam kunnen worden aangemaakt.

Wat is de beste verhouding tussen omega 3 en 6 ?

De geleerde zijn het niet eens over de juiste verhouding zo adviseert de Belgische Hoge Gezondheidsraad een verhouding van 5:1 omega 6:omega 3). Andere adviseren een verhouding van 6:1 of 4,5:1. Ik denk als je een verhouding aanhoudt van 5 delen omega 6 op een deel omega 3 dat je wel goed zit

Welke bron van omega-3-vetzuren kan ik het beste gebruiken ?

Visolie is een betere bron van omega-3-vetzuren dan lijnzaadolie. Het omega-3-vetzuur ALA dat in lijnzaadolie voorkomt moet namelijk door het lichaam nog worden omgezet in de werkzame omega 3's, EPA en DHA. Deze omzetting verloopt erg traag en volgens onderzoeken wordt ALA voor maar 2-10% omgezet in EPA en DHA, bij mensen met een optimale gezondheid. Visolie levert EPA en DHA in hun kant-en-klaar vorm.

Door een aantal studies is inmiddels aangetoond dat zowel de borstvoeding van vegetarische moeders, als het bloed van hun pasgeboren baby's, lage EPA en DHA gehaltes bevatten. Vooral DHA wordt in zeer minieme concentraties gevonden. Dit zou een nadeel kunnen zijn omdat DHA nodig is voor de normale groei en ontwikkeling bij kinderen.

Hoe ga ik om met vetten.

Ik eet met regelmaat een biologisch eitje. Op mijn boterham smeer ik roomboter en ik eet geen vlees meer, wel wilde vis. Ik bak en frituur in kokosolie. Bij mijn eten en in mijn smoothie gebruik ik olijfolie en lijnzaadolie en ik koop binnenkort Perfect Balance een mix van verschillende

soorten olie om te proberen. Na het eten eten we biologische walnoten en amandelen.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding