

Waarom transvetten zo slecht zijn en wat zijn het eigenlijk?



- —
- —
- —
- —
- —
- —

- —
—
- —
—
- —
—

Transvetten komen in de natuur alleen in geringe mate voor in dierlijk vet. Het is meestal een onverzadigd vloeibaar plantaardig vet dat door middel van een chemisch proces wordt omgezet in hard vet.

Het is goedkoop en kan in veel producten verwerkt worden. Transvetzuren ontstaan bij het harden van plantaardige oliën, zodat deze smeerbaar wordt.

Onverzadigde vetzuren die door middel van een fabrieksmatig proces veranderd worden in een smeerbare substantie (geharde vetten) zijn transvetten geworden. Transvetten zijn eigenlijk niet meer weg te denken uit de supermarkt je komt ze onder meer tegen in koekjes, margarines, halvarine, snacks, snoep, koffiemelkpoeder, pizza's en verder alles wat gemaakt is met margarine en/of halvarine en/of geharde plantaardige olie.

Transvetten zijn schadelijker dan verzadigd vet en worden dan ook in verband gebracht met het ontstaan van hart- en vaatziekten en een verhoging van het cholesterolgehalte, 63% van de Nederlanders heeft een te hoog cholesterol gehalte. Plantaardige margarine of vloeibare margarine om in te bakken is eigenlijk nooit een verstandige keuze.

De gevaren van transvetten en hoeveel is toegestaan?

De risico's van transvetzuren:

- Verhoogde kans op aderverkalking
- Negatieve effecten op groei van de foetus
- Verhoogde kans op diabetes
- Tien keer grotere kans op hart en vaatziekten !!!
- Verhoogde kans op allergie bij kinderen

Het Deense onderzoek noemt ook de verschillen qua risico op hart- en vaatziekten bij verzadigd vet en transvetzuren:

Dagelijkse inname van 5 gram verzadigd vet > 2% extra risico

Dagelijkse inname van 5 gram transvetzuren > 25% extra risico

De Amerikaanse FDA noemt 2 gram per dag als redelijk veilig.

Een klein zakje franse frietjes bevat al 3.5 gram, een zakje magnetron popcorn maar liefst 10 gram.....

Wat doet onze overheid?

Sinds een jaar of twintig is bekend dat transvetten zeer schadelijk voor de gezondheid zijn en sindsdien is het percentage dat in ons voedsel zit drastisch beperkt. In Denemarken en in een aantal Amerikaanse staten is het gebruik van industriële transvetten zelfs verboden. Dat vindt de Nederlandse overheid niet nodig aangezien er al voldoende gebeurt. In ons land geldt het advies van de Gezondheidsraad om de inname van transvetten zoveel mogelijk te beperken met een aanvaardbare bovengrens van maximaal 1% van de totale dagelijkse energie-inname. Dat wordt in ons land aan de betrokken branches zelf overgelaten.

In 1996 stond Nederland samen met IJsland bovenaan de Europese lijst qua inname per persoon van transvetzuren (4.3 gram per dag). Laagste land was Griekenland met gemiddeld 1.4 gram per persoon per dag.

Reactie van de minister van VWS op de aanwezigheid van transvetten:

'De task-force Verantwoorde Vetzuursamenstelling heeft in november 2010 gerapporteerd dat de consumptie van transvetzuren gedaald is tot minder dan 1 energieprocent. Dat is maximumwaarde die de Gezondheidsraad in haar richtlijnen goede voeding stelt.

Op basis daarvan concludeert VWS in Nederland verdere verlaging van transvetzuur consumptie niet veel aanvullende gezondheidswinst oplevert. Het in Nederland maximeren van transvetzuurgehalte in producten op vindt het ministerie dan ook niet proportioneel.

Op EU-niveau is de inzet van VWS om uiteenlopende nationale wetgeving op dit terrein waar mogelijk te voorkomen. Daarbij zou de aanpak moeten zijn op basis van zelfregulering door de industrie zoals dat in ons land al gebeurt.'

Wetenschappelijk bewijs van het gevaar van transvetten

[Effect of animal and industrial trans fatty acids on HDL and LDL cholesterol levels in humans](#)
[Dietary fat and risk of coronary heart disease in men](#)

[Intake of fatty acids and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men.](#)

[Dietary fat intake and risk of coronary heart disease:](#)

Welke vetten zijn er en hoe gezond zijn deze

- enkelvoudig onverzadigd vet (beter niet verhitten boven 175 graden.)
- meervoudig onverzadigd vet (beter niet mee frituren, en zeker niet boven 175 graden.)

- verzadigd vet (kan gezond zijn met mate)
- gehard vet (beter vermijden)
- gedeeltelijk gehard vet (zoveel mogelijk vermijden)
- transvet (zoveel mogelijk vermijden)

Wat zijn dan gezonde vetten:

Goeie bronnen van vet zijn rauwe noten en zaden en niet-verhitte lijnzaadolie, hennepolie, olijfolie (eerste persing), zonnebloemolie, sesamolie, saffloerolie, walnootolie en kokosolie. De combinatie van bijvoorbeeld lijnzaad- of hennepolie met cocosolie bevat alle essentiële vetzuren, de omega 3, 6 en 9 vetzuren.

Voedingsproducten bevatten transvet als op het één van de volgende ingredienten heeft: gehard vet, gedeeltelijk gehard vet, gehydrogeneerd vet, geharde olie, gedeeltelijk geharde olie, gehydrogeneerd vet, gehydrogeneerde olie. De beste olie voor bakken en braden is kokosolie omdat het heel stabiel blijft onder hoge temperaturen. Dit komt doordat kokosolie een zeer hoge mate van verzadigd vet heeft.

Ikzelf gebruik biologische roomboter voortaan als boter op mijn boterham. Waarom? Roomboter is een natuurlijk, onbewerkt natuurproduct en bevat vitamine A, D en E. Roomboter is mechanisch vervaardigd en niet chemisch zoals halvarine en margarine. En natuurlijk bevat roomboter meer vet als de andere soorten boter maar dit zijn de goede vetten en ik eet voor de rest gezond dus kan dat geen kwaad.

Margarine en halvarine bevatten grote hoeveelheden transvetzuren en zijn chemisch gemaakt en dat zijn zaken die ik zoveel mogelijk probeer te vermijden. Ik dacht door de vele positieve informatie lange tijd dat halvarine en margarine beter waren maar daar ben ik van terug gekomen. Ik maak mijn eigen bewuste keuzes en laat me daarin niet meer misleiden. Ik voel wat het met me doet.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding