

Vetten in de voeding

Inge Gielen
Diëtiste - Diabeteseducator

JESSA
ZIEKENHUIS

Functies Voedingsvetten

1. Energie leveren
→ 1g vet levert 9kcal
2. Vetoplosbare Vitaminen A, D, E, K
3. Essentiële vetzuren (omega 3, omega 6)
4. Vetten werken isolerend (behoud lichaamstemp)

JESSA
ZIEKENHUIS

2

5. Natuurlijke bescherming rond organen

6. Verzadigingsgevoel

7. Lekkere smaak

JESSA
ZIEKENHUIS

3

Soorten Vetstoffen

- VERZADIGDE vetten
= verkeerd/slecht vet



- ONVERZADIGDE vetten
= OK/goed vet



- TRANS vetten
= zeer slecht vet



JESSA
ZIEKENHUIS

4

Aanbevelingen Vetten in Voeding

< 30 à 35% vd dagelijkse kilocalorieën uit vet
(Belg: 48%)

JESSA
ZIEKENHUIS

5

Verzadigde Vetten



< 10 energie% (= max 1/3 vd totale hoeveelheid vet)

Verhogen de cholesterol

Maken vetten hard

Bronnen: dierlijk vet (vlees, melkvet, eieren), hard
plantaardig vet (kokosvet, cacao boter, palmolie,
geharde margarine)

JESSA
ZIEKENHUIS

6

Onverzadigde vetten



- Enkelvoudige of mono-onverzadigde vetten
- Meervoudig of poly-onverzadigde vetten (omega 3 en omega 6 vetzuren)

Verhogen de cholesterol

Maken vetten zacht

JESSA
ZIEKENHUIS

7

Bronnen:

Mono-onverzadigd : olijfolie, arachideolie, plantaardige margarines

Poly-onverzadigd :

omega 6: maïsolie, zonnebloemolie, notenolie, saffloerolie, druivenpitolie

omega 3: vette vis, visolie, noten, zaden, koolzaad, lijnzaad, raapzaadolie

JESSA
ZIEKENHUIS

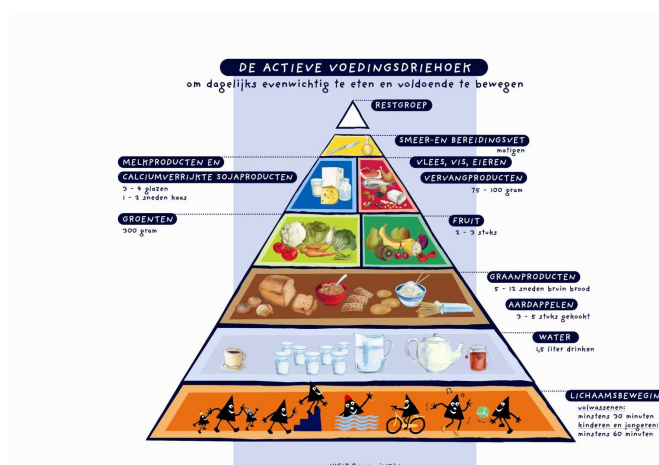
8

Transvetzuren



- Gevaarlijker dan verzadigd vet
- Verhogen kans op aderverkalking, diabetes, hart-en vaatziekten
- Streefwaarde = 0
- **Bronnen:** zoete en zoute koekjes, gebak, chips, vlees v herkauwers, kant-en klare maaltijden

Voedingsdriehoek



Vergelijking smeervetten

JESSA
ZIEKENHUIS

11

Vergelijking koeken



Voedingswaarde Evergreen appel	Per 100g	Per biscuit (20,8g)	
Energiewaarden	410 kcal	85 kcal	
Eiwitten	6,9 g	1,4 g	
Koolhydraten	70 g	14,5 g	
waarvan suikers	30 g	6,2 g	
Vet	10 g	2,1 g	
waarvan verzadigd	1,2 g	0,2 g	
Voedingsvezel	5,1 g	1,1 g	
Natrium	0,13 g	0,03 g	

JESSA
ZIEKENHUIS

12

Voedingswaarde Lotus speculoos

- Per 100g
- Energie (kcal) 474
- Eiwit (g) 7.3
- Koolhydraten (g) 68.1
 - waarvan Suikers (g) 36.2
- Vet (g) 18.1
 - waarvan Verzadigd vet (g) 8.2
- Voedingsvezel (g) 4.7



- Per 100g
- Energie (kcal) 305
- Eiwit (g) 3.2
- Koolhydraten (g) 69
 - waarvan Suikers (g) 37.8
- Vet (g) 1.7
 - waarvan Verzadigd vet (g) 0.6
- Voedingsvezel (g) 4.2



JESSA
ZIEKENHUIS

15

Frangipane LU

- Per 100g
- Energie (kJ) 1868
- Energie (kcal) 447
- Eiwit (g) 4.5
- Koolhydraten (g) 54.5
 - waarvan Suikers (g) 31.9
- Vet (g) 23.6
 - waarvan Verzadigd vet (g) 13.0
- Voedingsvezel (g) 0.8
- Natrium (g) 0.23



JESSA
ZIEKENHUIS

16

