

28 JANUARI

Hoe zit het nu precies met vetten. "Als ik wil afvallen, moet ik zo min mogelijk vet eten", denken veel mensen. Je lichaam heeft vetten nodig. Vet is een bron van energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren. In voeding zitten 2 soorten vet: verzadigd en onverzadigd. Het verzadigde vet is het ongezonde vet. Als je verzadigd vet kunt vervangen door onverzadigd vet heeft dit positief effect op je gezondheid.

Onverzadigd vet verlaagt het risico op hart- en vaatziekten en levert ook nog eens essentiële vetzuren. Essentieel betekent dat het lichaam het zelf niet aan kan maken, maar wel nodig is voor een goede gezondheid.

Verzadigd = Verkeerd

Onverzadigd = Oké

PRODUCTEN MET VEEL ONVERZADIGD VET:

- olie en 'zacht' vet
- vette vis (makreel, zalm, haring en sardines)
- noten, zaden en pitten
- avocado

Het advies is dat max. 10% van alle voeding die je binnenkrijgt mag bestaan uit verzadigde vetten.

PRODUCTEN MET VEEL VERZADIGD VET:

- vet vlees (frikandel, hamburger, slavink, worst)
- roomboter, margarine en kokosolie
- volle zuivelproducten
- zoete en hartige snacks (croissant, chocolade, gebak, koek, wafel, roomijs, saucijzenbroodje, bladerdeegzoutjes)

Je hebt al snelle winst als je bv:

- 48+ kaas vervangt door 30+ kaas
- zoutjes vervangt door ongezoeten noten
- volle melk vervangt door halfvolle of magere melk
- magere vleessoorten kiest
- als je een saus wilt, voor fritessaus, kerriesaus of cocktailsaus kiest. Deze zijn op basis van olie, dus ze bevatten het gezonde vet.
- elke dag een handje ongezoeten noten neemt.

Je hebt ook nog het verborgen vet. Dit zit vaak verstopt in producten, denk aan snacks en koek. Als je hier bewust van wordt kan dit ook een verbeterpunt zijn. Je eet ongemerkt toch makkelijk verzadigd vet.

Door het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Eet daarom 1 keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Wanneer je dit niet kan eten, omdat je het misschien niet lust, kies dan producten waar visolie aan is toegevoegd. Of slik visolie capsules. Ik ben zelf nog op zoek naar goede visolie capsules, dus ik weet ook nog niet welke je het beste kunt nemen.

Wanneer je het etiket leest moet je dus vooral opletten dat er niet te veel verzadigd vet in het product zit.

Fijne dag en tot morgen

Sandra 