

Help, wat zijn nu gezonde vetten?

Vetzuren zijn een belangrijk onderdeel van de menselijke voeding, het zijn essentiële voedingsstof. Ze hebben echter een slechte reputatie. Vet zou dik maken, arteriosclerose veroorzaken en bijvoorbeeld de kans op kanker vergroten. Dit slechte imago heeft ervoor gezorgd dat er de laatste dertig jaar een anti-vet lobby is ontstaan. Deze lobby heeft ruimte gemaakt voor de light-producten en de consumptie van (echt ziekmakende) lege koolhydraten. Actuele onderzoeken hebben onomstotelijk aangetoond dat de inname van (de juiste) vetten onontbeerlijk is voor een goede gezondheid.

Wat zijn de juiste vetten?

Vet kun je onderverdelen in verzadigde vetzuren, onverzadigde vetzuren (zoals omega 3, omega 6, omega 9, transvetzuren) en triglyceriden.

Natuurlijke verzadigde vetzuren zitten b.v. in roomboter. Roomboter bevat de juiste verhouding verzadigde/ onverzadigde vetten. Fabrieksmatige verzadigde vetzuren zitten in kant en klare voedingsmiddelen, koekjes en dergelijke. Verzadigde vetzuren (bij voorkeur de natuurlijke) zijn stabiele vetten, bij verhitting blijven ze intact. Bij het verhitten van onverzadigde vetzuren zoals omega 6 (linolzuur) ontstaan ongewenste giftige stoffen en polymerisatie van vetten.

Transvetzuren zijn weliswaar onverzadigde vetzuren maar ze hebben een negatief effect op LDL-cholesterol (verhoging) en HDL cholesterol (verlaging). Transvetzuren zijn in Nederland verboden, maar in buitenlandse producten wordt het nog wel gebruikt. Je kunt dan denken aan knapperige producten (crackers, koekjes en dergelijke) en botersoorten.

Linolzuur (omega 6) zit veel in dieetmargarine. Inmiddels bevat de Nederlandse voeding ruim voldoende linolzuur. We halen dit onder andere ook uit zonnebloemolie en vlees. Een overmaat van omega-6-vetzuren stimuleren in het lichaam de vorming van (vrijgezet) arachidonzuur. Daarnaast krijgen wij ook al veel arachidonzuur binnen door het eten van dierlijke producten. Uit arachidonzuur worden de type-2-eicosanoiden gevormd (PGE-2, PG12, TXA2), dit zijn ontstekingsmediatoren. Vandaar dat ons advies is om het gebruik van linolzuur (en daarmee dieetmargarine) te beperken, naast een beperking van vette dierlijke producten. In een ideale situatie zou omega 6 en omega 3 in een verhouding van 5:1 in onze voeding voor moeten komen. Momenteel is die verhouding 25:1.

Omega 3 vetzuren (de linoleenzuurfamilie) zitten vooral in vette vis. Hierin zitten de omega 3 vetzuren EPA en DHA. Uit deze vetzuren worden de type-3-eicosanoiden gevormd (PGE-3), die ontstekingsremmend werken. Daarom adviseren we deze vetzuren bij Hart en Vaatziekten en Diabetes. Linoleenzuur zit ook in andere voedingsmiddelen, maar dan moet het eerst nog omgezet worden in EPA en DHA. Deze omzetting wordt geremd door een hoge inname van linolzuur.

Omega 9 is een stabiel enkelvoudig onverzadigd vetzuur. Het zit o.a. in olijfolie, avocado, en een aantal noten. Het is kort te verhitten, afhankelijk van de soort. Wij adviseren om meer (vette) vis te gaan eten en dieetmargarine te vervangen door roomboter of olijfolie. Dit is uiteraard afhankelijk van het ziektebeeld en de voedingsgewoonte van de betreffende cliënt.

Mocht u geïnteresseerd zijn in meer informatie vraag ons dan gerust om u daar meer over te vertellen. Wij zijn te bereiken op: **030 656 10 33** of info@dietistenpraktijk-balans.nl