

Lees ook van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën:

Infowijzer Bakken en Braden

Infowijzer Oliën

Infowijzer Frituren



Margarine en Halvarine



Deze infowijzer is een uitgave van het
Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën
Postbus 3186, 2280 GD Rijswijk
070 390 86 34
www.voorlichtingmvo.nl
info@voorlichtingmvo.nl

Infowijzer Margarine en halvarine, gezond tussen brood en beleg



Gezond tussen brood en beleg

Gezond eten hoort bij gezond leven. Steeds meer mensen letten op hun gezondheid. Voldoende bewegen en bewuste keuzes maken wat wel of niet te eten zijn daarbij de belangrijkste hulpmiddelen.

Maar hoe eet je nu gezond? Om de gezonde keuze gemakkelijk te maken is er de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Deze bevat vijf basisregels: eet gevarieerd, niet te veel & beweeg, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente, fruit en brood en ga veilig met voedsel om. Brood is één van de voedingsmiddelen met een prominente plaats in de Schijf van Vijf: het levert koolhydraten, eiwitten, B-vitamines, ijzer en vezels. Daarom beveelt het Voedingscentrum aan om 5 tot 7 sneetjes brood per dag te eten. Voor kleine kinderen is dit 2 tot 4 sneetjes.



Margarine in de Schijf van Vijf

Op brood smeert bijna iedereen wel margarine, halvarine of een product met minder vet. Maar waarom is dat laagje tussen brood en beleg nu zo belangrijk? Niet alleen omdat het brood er lekker smeugig van wordt, maar vooral omdat margarine en halvarine belangrijke bronnen zijn van vitamine A, D en E en onverzadigde vetzuren. Daarom horen margarine en halvarine thuis in een gezonde en lekkere voeding, zoals u in deze folder van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën kunt lezen.

2 gram margarine/halvarine



Aanbeveling van het Voedingscentrum:
5 gram margarine/halvarine



10 gram margarine/halvarine



Hoeveel smeer ik op mijn boterham?

Het Voedingscentrum adviseert mannen dagelijks 35 gram margarine of halvarine op de boterham te gebruiken. Voor vrouwen is dat 30 gram. Mannen wordt geadviseerd 7 boterhammen te eten, vrouwen 6 boterhammen. Dat komt neer op 5 gram margarine of halvarine per boterham. Gebruik de foto's om te zien hoeveel u op uw boterham smeert.

Om aan de aanbeveling van het Voedingscentrum voor de totale hoeveelheid vetten van de Schijf van Vijf te komen, is het verder belangrijk per persoon 15 gram bereidingsvet per dag te

gebruiken. Hiervan mag maximaal een derde in de vorm van olie worden gebruikt, in verband met de voorziening van vitamine A en D. In olie zit geen vitamine A en D.



Vet: broodnodig of vermijden

Vet wordt veelal gezien als dikmaker en in verband gebracht met overgewicht. Overgewicht wordt echter niet alleen veroorzaakt door voeding. Even belangrijk is de mate waarin je beweegt. Het is een kwestie van balans: zolang je evenveel energie verbruikt als via de voeding binnenkrijgt, is er niets aan de hand. En is vet nu echt zo slecht als soms wordt beweerd? Zeker niet. Ons lichaam heeft elke dag vet nodig. Bij een gezond eetpatroon komt tussen de twintig en veertig procent van de calorieën uit vet. Daarbij is niet al het vet hetzelfde. Hierna leest u meer over de verschillende soorten vetten.

Soorten vet

Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren. Er zijn verschillende soorten vetzuren: verzadigde en onverzadigde. Beide soorten vetzuren hebben invloed op het cholesterolgehalte in het bloed. Onverzadigde vetzuren kunnen het cholesterolgehalte verlagen, verzadigde vetzuren kunnen het juist verhogen. Een hoog cholesterolgehalte is niet gezond, omdat het de kans op hart- en vaatziekten vergroot.



Ezelsbruggetje
Onverzadigd = Oké
Verzadigd = Verkeerd

Soorten vetzuren

Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetzuren verhogen het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Het is dan ook belangrijk dat er niet teveel verzadigde vetzuren in de voeding zitten, zoals één van de regels uit de Schijf van Vijf ook aangeeft.

Verzadigde vetten zijn vaak 'verborgen vetten'. Koekjes en gebak, snacks, vette vleessoorten en volle zuivelproducten bevatten veel verzadigde vetzuren.

Onverzadigde vetzuren

Er zijn verschillende soorten onverzadigde vetzuren: enkelvoudig onverzadigde vetzuren en meervoudig onverzadigde vetzuren. Beide verlagen het cholesterolgehalte. Hoe hoger het gehalte aan onverzadigde vetzuren, hoe zachter of vloeibaarder het product is. Een kuipje margarine bevat dus meer onverzadigde vetzuren dan een pakje margarine. Onverzadigde vetzuren zitten vooral in plantaardige oliën, in (dieet)

halvarines en (dieet)margarines en in vette vis. Essentiële vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren, die niet door ons lichaam gemaakt kunnen worden. Deze vetzuren moeten daarom in de voeding voorkomen. Bekende essentiële vetzuren zijn de omega-3-vetzuren. Hiertoe behoren alfa-linoleenzuur uit plantaardige oliën en visvetzuren. Ook kennen we omega-6-vetzuren. De meest bekende hiervan is linolzuur uit plantaardige oliën.

Transvetzuren

Een speciale categorie onverzadigde vetzuren zijn de transvetzuren. Deze transvetzuren kunnen ontstaan bij het stevig maken ('harden') van oliën. Daarnaast zitten transvetzuren van nature in zuivel en vlees. Transvetzuren die zich in het lichaam gedragen als verzadigde vetzuren, verhogen het risico op hart- en vaatziekten. In margarines en halvarines is de hoeveelheid transvetzuren teruggebracht tot praktisch nul.



Belangrijke leveranciers van vitamines

Margarine en halvarine horen thuis in een gezonde voeding. Ze leveren goede onverzadigde vetzuren en zijn een belangrijke bron van vitamine A, D en E.

Vitamine A

Vitamine A is nodig voor een goede weerstand, het goed functioneren van de ogen, een gezonde huid, gezond haar en tandvlees.

Vitamine D

Onder invloed van zonlicht wordt vitamine D aangemaakt in de huid. Wie niet regelmatig buiten is, moet er zeker voor zorgen dat er voldoende vitamine D in de voeding zit. Vitamine D is nodig om calcium (kalk) uit de voeding op te nemen in de botten en de tanden. Op latere leeftijd is vitamine D belangrijk om botontkalking (osteoporose) tegen te gaan.

Vitamine E

Vitamine E beschermt het lichaam tegen sommige schadelijke stoffen. Ook is vitamine E nodig in de rode bloedcellen en de celwanden van het lichaam.

Bijzondere toevoegingen aan diëtmargarine of -halvarine

Er bestaan speciale margarines en halvarines waaraan bijzondere voedingsstoffen worden toegevoegd. De meest bekende toevoegingen zijn plantensterolen of stanolesters. Deze van nature in planten voorkomende stoffen belemmeren de opname van cholesterol in het lichaam en kunnen daarom een goede aanvulling zijn op het dieet bij een verhoogd cholesterolgehalte. Extra toevoegingen worden op de verpakking van het betreffende product vermeld.

TIP

Hoe meer onverzadigde vetzuren een margarine of halvarine bevat, hoe zachter het product en hoe gezonder de samenstelling. Kies daarom bij het bereiden van de warme maaltijd voor een vloeibaar product.



Wat staat er op de verpakking?

Vroeger waren er alleen margarines. Tegenwoordig is er volop keuze. Naast margarine bestaan er diëtmargarine, halvarine, dieethalvarine en lightproducten. Het grote verschil tussen margarines en halvarines is de hoeveelheid vet. Halvarine bevat de helft van de hoeveelheid vet die in margarine zit.

De term 'dieet' geeft aan dat het geschikt is om te gebruiken bij een verhoogd cholesterolgehalte. Er zitten dan minimaal 50% meervoudig onverzadigde vetzuren in, die helpen het cholesterolgehalte te verlagen. De term 'dieet' heeft dus betrekking op het soort vet. In sommige gevallen, als u actief uw cholesterol wilt verlagen, kunt u kiezen voor een product met toegevoegde plantensterolen. Lees voordat u dit product gaat gebruiken eerst de verpakking.

De term 'light' of 'met laag vetgehalte' staat op producten met maximaal 41% vet en is daarom een goede keuze als u op uw gewicht moet letten.

Er is veel keuze in de supermarkt in producten voor het besmeren van brood. Er zijn margarines, halvarines, diëetproducten en lightproducten. Al deze producten bevatten vitamine A, D, E en goede onverzadigde vetzuren. Een keuze voor een product uit een kuipje is de verantwoorde keuze.