

Wat zijn Vetten en welke heb ik nodig?

Wat zijn de functies van vet?

Vetten staan vaak in een kwaad daglicht. Vetten hebben een aantal belangrijke functies in het lichaam. Vetten zijn een energiebron en dienen als reservebron voor energie. Vetten in het lichaam beschermen belangrijke organen tegen schokken. Vetten in de voeding bevatten belangrijke andere voedingsstoffen. Vetten in de voeding onderdrukken het hongergevoel. Vetten zijn een precursor voor hormonen en vetten zijn een bouwstof van de cellen. Elk van deze functies wordt kort toegelicht.

Vet als energiebron en reserve

Vet bevat 9 kcal per gram. Vet levert ruim twee keer zoveel energie als koolhydraten en eiwitten. Verder kunnen vetten goed worden opgeslagen in het lichaam. Een man met een gezond gewicht heeft doorgaans een vetpercentage van 15%. Een vrouw met een gezond gewicht heeft doorgaans een vetpercentage van 25%. Een man met een gezond gewicht van 80 kilogram zal dus 12 kilo vet bevatten.

Vet bevat belangrijke voedingsstoffen

Vet bevat de vet oplosbare vitamines A, D, E en K. Elk van deze vitamines voert cruciale functies uit in het lichaam. Een vet loze voeding zou deze vitamines niet leveren. Deze essentiële voedingsstoffen (de vitamines) zouden dan met een vitaminepil moeten worden ingenomen.

Vet isoleert en beschermt de organen

Vet wat onder de huid is opgeslagen beperkt het warmteverlies. Het vet wat tussen de organen is opgeslagen, beschermt de organen tegen schokbelasting.

Vet vermindert het hongergevoel

Vet vertraagt de maaglediging. Hierdoor blijft voeding wat langer in de maag en ontstaat minder snel honger. Wanneer minder snel honger ontstaat, wordt er minder gegeten.

Welke voedingsmiddelen bevatten verzadigd vet, onverzadigd vet en transvet

Verzadigd vet verhoogt het LDL-cholesterol. Onverzadigd vet heeft juist een gunstig effect op het HDL-cholesterol en verlaagt het LDL-cholesterol. Regelmatig bewegen, gezond eten en niet roken heeft een vergelijkbaar gunstig effect op het HDL-cholesterol. De voeding kan naast onverzadigd en verzadigd vet ook transvet bevatten. Transvet ontstaat bij het bewerken van onverzadigde vetten. Verzadigd vet verhoogt alleen het LDL-cholesterol. Transvet heeft een nog ongunstiger effect op het cholesterol. Transvet verhoogt namelijk het LDL-cholesterol en verlaagt het gunstige HDL-cholesterol.

- **Verzadigde vetzuren** zitten in dierlijke producten die veel vet bevatten. Voedingsmiddelen rijk aan verzadigde vetten zijn bijvoorbeeld, vet vlees, eigeel, slagroom, volle melkproducten (kaas, volle yoghurt, kwark en melk), boter, harde margarine, cakes en koekjes.
- **Onverzadigde vetzuren** zitten in alle oliesoorten die vloeibaar zijn bij kamertemperatuur (bijvoorbeeld olijfolie, zonnebloemolie, vloeibare frituurolie), noten en pinda's, pindakaas avocado. Vette vis (zalm, makreel, haring, forel) is een van de weinige dierlijke producten die veel onverzadigde vetzuren bevat.
- **Transvetzuren** zitten in sommige bak- en braadproducten, margarines, koekjes, donuts en sommige gefrituurde producten. Wanneer bak- en braadproducten veel transvet bevatten waarin producten worden gebakken, zal het gebakken product ook veel transvet bevatten