



Kritisch kiezen en kopen

Gezond en lekker eten

Inhoudsopgave	Pagina
Inleiding	3
Kritisch kiezen en kopen	4
De voedingswaarde op de verpakking	6
Niet minder, maar ander vet	9
Goed smeren	12
Beter bakken	15
Met een sausje	17
Kennis van kaas	21
Meer over zuivel	21
Vlees, vis of vegetarisch	25
Gezond snacken	27
Meer informatie	30

Inleiding

In een goed gesorteerde supermarkt kunnen wel 20.000 verschillende producten staan. En er komen wekelijks nieuwe producten bij. Dat betekent dat er veel te kiezen valt, ook als het gaat om gezondheid. Neem bijvoorbeeld een product als melk. Er is volle melk, halfvolle melk, magere melk, 0% vet melk, melk met extra calcium, karnemelk, biologische melk, dagverse melk, houdbare melk..... Waar let u op bij het maken van een keuze? Is het smaak, prijs of gezondheid? Of staat gemak op de voorgrond en kiest u voor houdbare melk? U kiest het meest kritisch als u het etiket op producten goed bestudeert. Daarop staat namelijk een schat aan informatie.

Brood, groente en fruit

Brood, groente en fruit zijn meestal niet verpakt. Bij deze producten mist u dus de informatie die bij andere producten wel op de verpakking staat. Uw bakker en groentespecialist kunnen u meer informatie geven over de samenstelling en de houdbaarheid. En wat gezondheid betreft: zowel brood, groente als fruit horen thuis in een gezonde voeding. U kunt er met een gerust hart ruim van eten.

Kies liever voor:

- Verse groenten, diepvriesgroente, groente uit blik of pot
- Vers fruit, vruchtensap, diepvriesfruit, fruit uit pot of blik
- Wit, bruin- en volkorenbrood en broodjes

Dan voor:

- Appelmoes, gedroogd fruit
- Croissants, kaasbroodjes, pizzabroodjes, saucijzenbroodjes

Kritisch kiezen en kopen

Gezond eten is een van de belangrijkste voorwaarden om het hart gezond te houden. De juiste vetten, voldoende vitamines en niet te veel calorieën: een gezonde voeding beschermt uw hart! Het is dus absoluut de moeite waard om te kiezen voor extra gezonde producten. Maar die zijn lang niet altijd gemakkelijk te vinden. U kunt afgaan op kreten, zoals ‘Boordevol vitamines!’, ‘0% vet’ of ‘Helpt uw cholesterol te verlagen’. Maar geven deze claims u echt een houvast? Al die gezondheidsclaims maken het weloverwogen kiezen er niet gemakkelijker op. Gelukkig is er tegenwoordig op de meeste verpakkingen veel informatie te vinden waarmee u wél een juiste keuze kunt maken.

De informatie op het etiket

Een fabrikant is verplicht op het etiket van een product een aantal zaken te vermelden.

- **De inhoud.** Meestal in grammen, milliliters of liters.
- **Een houdbaarheidsdatum.** U ziet bijvoorbeeld een T.H.T-datum (tenminste houdbaar tot).
- **De ingrediënten.**
- **De allergie-informatie.** Dat wil zeggen: zitten er stoffen in waar mensen overgevoelig/allergisch voor kunnen zijn?

Op veel verpakkingen staat ook een gebruiksaanwijzing, bewaaradvies en een voedingswaarde. En tegenwoordig prijken op steeds meer verpakkingen gezondheidslogo's.

Netjes op volgorde

Bij de ingrediënten staat precies vermeld waarvan het voedingsmiddel gemaakt is. De volgorde is niet willekeurig. Het ingrediënt dat het meest gebruikt is, staat vooraan. Wat er het minste in zit, staat als laatste in de rij. Daar vindt u meestal ook de hulpstoffen, zoals aroma's, kleur- en



Champignoncrèmesoep

Ingrediënten: water, champignons, plantaardige olie, tarwebloem, gemodificeerd zetmeel, magere melkpoeder, zout, gistextract, smaakversterker E621, champignonextract, stabilisator E450, plantaardig vet, specerijen, kleurstof E160.

Hierboven staat een opsomming van de ingrediënten van champignoncrèmesoep. Deze soep bestaat dus voor een groot deel uit water. Van de kleurstof E160 is het minst aanwezig.

smaakstoffen. Deze stoffen worden vaak aangeduid met een E-nummer. Die E wil zeggen dat de hulpstoffen door de Europese Unie zijn goedgekeurd.

Gezonde keuze-logo's

Op steeds meer producten zijn logo's te vinden om een gezonde keuze aan te duiden. Denk hierbij aan het 'Ik Kies Bewust'-logo of het 'Gezonde Keuze'-klavertje bij eigen merkproducten van Albert Heijn.

Deze logo's mogen de fabrikanten alleen op de verpakking zetten als een product aan bepaalde criteria voldoet, zoals een laag gehalte aan verzadigd vet, suiker en zout. Zo hebben Fridéale frites van Aviko en romige

mayonaise van Calvé een 'Ik Kies Bewust'-logo. Dit wil echter niet zeggen dat u deze producten onbeperkt kunt eten. Maar als u een keer frites eet, dan zijn deze frites en deze mayonaise wel een gezondere

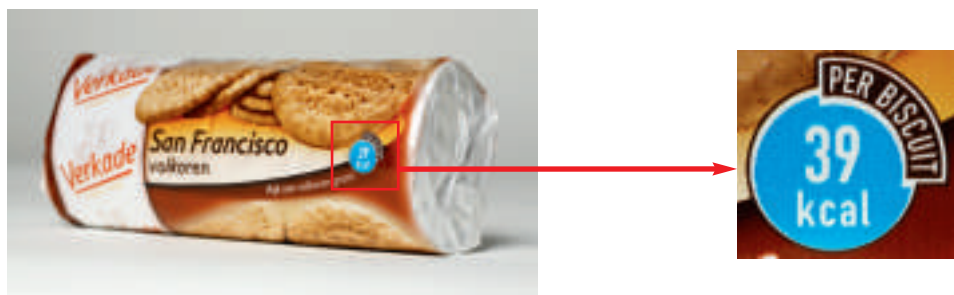


keuze. Zie het als een hulpmiddel om de keuze voor gezond gemakkelijker te maken. Wilt u precies weten wat er in een product zit, dan heeft u de volledige voedingswaarde nodig. Daarover leest u hieronder meer.

Het energielogo

Op veel producten prijkt ook een ‘energielogo’ van de Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie. Dit kleine logo staat meestal op een opvallende plaats op de verpakking. U ziet hiermee in een oogopslag hoeveel calorieën een portie van het product bevat.

Zo ziet u meteen dat 1 biscuitje u 39 kilocalorieën levert. Wilt u meer weten? Kijk dan op de uitgebreide voedingswaarde op de verpakking.



De voedingswaarde op de verpakking

De voedingswaarde op de verpakking vertelt u precies hoeveel calorieën en voedingsstoffen er in een product zitten. U vindt de voedingswaarde op steeds meer levensmiddelen. U ziet een kleine tabel, met daarin de hoeveelheid calorieën, eiwit, vet en koolhydraten die in het voedingsmiddel zitten. Soms staan ook nog vitamines, mineralen of vezels vermeld. Meestal wordt de voedingswaarde per 100 g vermeld. Soms

wordt als extra nog de voedingswaarde per portie vermeld. En af en toe wordt aangegeven in hoeverre het voedingsmiddel bijdraagt aan de dagelijkse behoefte van een voedingsstof. Dit wordt aangeduid met een percentage van de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid). Op de verpakking van meergranen knäckebröd kunt u bijvoorbeeld niet alleen lezen waar het knäckebröd van gemaakt is, maar ook welke voedingswaarde het heeft. U leest in de voedingswaarde-aanduiding dat het knäckebröd per 100 gram 325 kcal (= kilocalorieën) bevat, 11 gram eiwit, 60 gram koolhydraten en 4,5 gram vet. U ziet ook dat van die 4,5 gram vet 0,5 gram verzadigd vet is. Bovendien zitten er 16 gram voedingsvezels in. Maar wat zegt dat nou? Op de allereerste plaats moet u hier aan het rekenen. Een sneetje knäckebröd weegt geen 100 gram, maar slecht 10 gram. Dat betekent dus dat 1 sneetje knäckebröd u 32,5 kcal levert. Per dag heeft u ongeveer 2000 kcal nodig als u een vrouw bent, en 2500 als u een man bent (zie de tabel op pagina 8). Een sneetje knäckebröd levert dus slechts een kleine bijdrage aan uw dagelijkse behoefte van calorieën. Hetzelfde geldt voor de andere voedingsstoffen. Zo zit er per sneetje knäckebröd nauwelijks vet in.

Volkoren meergranen knäckebröd

Ingrediënten:

Volkoren roggemeel, tarwezemelen, haver-vlokken, sesamzaad, water, zout.

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	1379 kJ (325kcal)
Eiwit	11 g
Koolhydraten	60 g
waarvan suikers	2,5 g
Vet	4,5 g
waarvan verzadigd	0,5 g
Voedingsvezel	16 g
Natrium	0,6 g

Per dag heeft een volwassene ongeveer het volgende nodig:

	Man		Vrouw	
	31-50 jaar*	50-70 jaar*	31-50 jaar*	50 -70 jaar*
KilocalorieCn	2500	2300	2000	1900
Eiwit	59 gram	60 gram	50 gram	52 gram
Koolhydraten	250 gram	230 gram	200 gram	190 gram
Vet totaal	55-110 gram	51-102 gram	44-89 gram	42-84 gram
- verzadigd vet	max. 28 gram	max. 26 gram	max. 22 gram	max. 21 gram
Zout**	max. 6 gram	max. 6 gram	max. 6 gram	max. 6 gram
Voedingsvezel	35 gram	32 gram	28 gram	27 gram

* Hierbij is uitgegaan van volwassenen met een weinig actieve leefstijl. Bent u actiever, dan hebt u meer nodig.

** In plaats van zout staat op een verpakking vaak Natrium of NatriumChloride (NaCl) aangegeven. Dat is de scheikundige naam van zout (1 gram zout = 0,4 gram natrium).

Er bestaat niet één product dat alle voedingsstoffen bevat die we nodig hebben, in de juiste hoeveelheid of verhouding. Daarom is het zo belangrijk te variëren met eten. Alleen door variatie krijgt u alle voedingsstoffen in voldoende mate binnen. U kunt daarbij uitgaan van de volgende basis-hoeveelheden, aanbevolen door het Voedingscentrum:

Basisvoeding: gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag:

	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar
Brood	5-7 sneetjes	4-6 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	3-5 aardappels of 3-5 lepels rijst/pasta	3-4 aardappels of 3-4 lepels rijst/pasta
Groente	200 gram	200 gram
Fruit	2 vruchten	2 vruchten
Melkproducten	400 ml	500 ml
Kaas	1 plak	1 plak
Vlees(waren), vis, kip, ei	100-120 gram	100-120 gram
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	20-35 gram	20-35 gram
Dranken	1,5 liter	1,5 liter

Niet minder, maar ander vet

Jarenlang is er door voedingsvoorlichters op gehamerd dat we vooral minder vet moesten eten. Tegenwoordig is de boodschap wat genuanceerder. Uw lichaam heeft namelijk wel elke dag een bepaalde hoeveelheid vet nodig. Het is veel belangrijker op de *soort* vet in de voeding te letten.

Vet is nodig en lekker

Uw lichaam heeft vet nodig. Elke dag. Als er geen vet in de voeding zou zitten, dan zou u wel heel veel moeten eten om voldoende calorieën binnen te krijgen. Vet levert namelijk in compacte vorm flink wat energie (= calorieën). Bovendien zijn voedingsmiddelen die vet bevatten ook vaak een bron van vitamine A, D, E en K. Dit zijn namelijk vetoplosbare vitamines en zitten dus alleen maar in producten met vet. En - niet geheel onbelangrijk - vet is een belangrijke smaakmaker in ons dagelijks eten.

Slecht of goed vet

Belangrijker dan de hoeveelheid vet in uw eten is het letten op de soort vet. Niet al het vet is namelijk over één kam te scheren. Er bestaat goed en slecht vet. Goede vetten zijn alle onverzadigde vetten, slechte vetten zijn verzadigde vetten en transvetten. De slechte vetten verhogen het slechte LDL-cholesterol van uw bloed en daarmee neemt uw kans op hart- en vaatziekten toe. Het is dus de moeite waard om verzadigde vetten en transvetten tot een minimum te beperken. Op steeds meer verpakkingen staat niet alleen de hoeveelheid vet aangegeven, maar ook de hoeveelheid verzadigde en onverzadigde vetten. Soms wordt ook het transvetgehalte vermeld.

**Veel onverzadigd vet
zit in:**

Dieetmargarine, dieet-
halvarine, vloeibare
margarine en vloeibare
bak- en braadproducten,
(olijf)olie, vette vis, noten

**Veel verzadigd vet
zit in:**

Roomboter, volvette kaas,
volle melkproducten, vet
vlees, vette vleeswaren,
koekjes, gebak en snacks

**Veel transvet
zit in:**

Koekjes, gebak, snacks,
gefrитуurde snacks

Transvet

Soms worden op een verpakking ook transvetten vermeld. Transvetten zijn vetten die ondermeer ontstaan bij productieprocessen in de fabriek. Het heeft vooral te maken met het steviger maken van producten die veel vet bevatten. Daardoor worden onverzadigde vetzuren omgezet in transvetten. Juist deze transvetten blijken erg ongunstig te zijn voor het LDL-cholesterol. Al veel fabrikanten hebben het gehalte aan transvetten in hun producten teruggebracht tot een minimum.

Naamgeving 'product voor op brood'

Volgens de wet mag een broodsmearsel alleen margarine heten als er minimaal 80% vet inzit. En alleen maar halvarine als er minimaal 40% vet in zit. Er zijn echter ook volop smeersels te koop die 20, 35 of 70% vet bevatten. Zij worden 'product voor op brood' genoemd. Ook qua vetsamenstelling zit er tussen deze producten veel verschil. U kunt het beste kiezen voor een product met in verhouding het hoogste gehalte aan onverzadigd vet. Kies bij voorkeur een product met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g.



'Product voor op brood'

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 g:
Water, plantaardige oliën en vetten, gemodificeerd zetmeel,	Energie: 1020 kJ (250 kcal)
gelatine, emulgatoren (E476, E471, E322), zout (0,3%), conserveermiddel E202,	Eiwit 2 g
voedingszuur E330,	Koolhydraten 3,4 g
aroma's, kleurstof E160a,	- waarvan suikers 0 g
vitamine A en D.	Vet 25 g
	- waarvan verzadigd 6 g
	- trans < 1 g
	- enkelvoudig onverzadigd 12 g
	- meervoudig onverzadigd 7 g

Margarine uit een kuipje

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 g:
Plantaardige oliën en vetten,	Energie: 2990 kJ (730 kcal)
water, emulgatoren: soja-	Eiwit 0,4 g
lecithine, E471, droge melk-	Koolhydraten 0,4 g
bestanddelen, zout (0,4%),	- waarvan suikers 0,4 g
conserveermiddel E200,	Vet 80 g
voedingszuur E330, aroma's,	- waarvan verzadigd 26 g
kleurstof E160A, vitamine A, D	- trans < 1 g
en E.	- enkelvoudig onverzadigd 28 g
	- meervoudig onverzadigd 25 g

Halvarine

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 g:
Water, plantaardige oliën en vetten, gemodificeerd zetmeel,	Energie: 1481 kJ (360 kcal)
zout (0,6%), emulgatoren	Eiwit 0 g
(mono- en diglyceriden van	Koolhydraten 0 g
vetzuren, lecithine), droge	- waarvan suikers 0 g
melkbestanddelen, conserveer-	Vet 40 g
middel (kaliumsorbaat),	- waarvan verzadigd 13 g
voedingszuur (citroenzuur),	- trans 0,3 g
aroma's, kleurstof (β-tacar-	- enkelvoudig onverzadigd 10 g
teen), vitamine A, D en E.	- meervoudig onverzadigd 16 g

U ziet dat halvarine minder vet bevat dan margarine, maar 'product voor op brood' bevat nog minder vet. Zowel de halvarine als het 'product voor op brood' bevatten naar verhouding meer onverzadigde vetten dan de margarine. Deze beide producten zijn dus een goede keuze.

Halva-, light- of dieet-

De term 'halva' of 'light' mag alleen op een verpakking staan als er minimaal 33% minder calorieën, vet of suikers in zitten, vergeleken met het 'gewone' product. Bij light smeersel voor op brood betekent dit dus dat er zeker 33% minder vet in zit dan in een gewone margarine. Soms staat op een kuipje de term dieet. Dit betekent niet dat het een mager product is. Het wil zeggen dat minimaal 50% van het vet onverzadigd vet is.

Goed smeren

In het koelvak in de supermarkt treft u een ruime keuze aan broodmeersels, zoals kuipjes en pakjes halvarine, margarine en ‘product voor op brood’. Al deze producten verschillen onderling in soort en hoeveelheid vet. De vetste producten zijn margarine en roomboter. Beide bevatten 80% vet. Wel verschilt meestal de vetsamenstelling. Roomboter bevat veel verzadigd vet en margarine bevat meestal meer onverzadigd vet. Hoe meer onverzadigd vet, hoe beter smeerbaar het product is bij koelkasttemperatuur. Margarine met een goede vetsamenstelling is te zacht voor een wikkel, het zit daarom altijd in een kuipje.

Omega 3-vet

Op steeds meer margarineachtige producten staat dat ze ook omega 3-vet bevatten. Omegavetten behoren tot de groep van de gezonde onverzadigde vetten. Sommige onverzadigde vetten heeft uw lichaam elke dag nodig: dat zijn omega 6- en omega 3-vet. Omega 6-vet was tot voor kort ook wel bekend als linolzuur. Bekende omega 3-vetten zijn de visvetten (ook wel aangeduid met EPA en DHA) en plantaardig omega 3-vet (alfa-linoleenzuur of ALA). Uit onderzoek is gebleken dat juist deze omegavetten belangrijke functies hebben in het lichaam. Ze zijn vermoedelijk goed voor hart- en bloedvaten en vormen een belangrijke bouwstof voor onze hersenen.

Uw lichaam heeft dus zowel omega 3- als omega 6-vetten nodig. Maar hierbij is een balans tussen deze twee vetten wel heel belangrijk. En die balans is de laatste tijd scheef gegroeid. Ons eten bevat in verhouding te weinig omega 3. De beste manier om voldoende omega 3-vet binnen te krijgen is elke week 2 keer vis eten, waarvan 1 keer vette vis. Bent u geen viseter, dan is een product waaraan omega 3-vet uit vis is toegevoegd of visoliecapsules voor u wellicht een goed alternatief.

Twee soorten omega 3-vet

Beide soorten omega 3-vet zijn onmisbaar voor de gezondheid:

- Omega 3 van plantaardige herkomst (ALA) zit in zaden, noten en olie en sommige soorten broodsmearsel. U heeft hiervan elke dag 2 gram nodig.
- Omega 3 uit vis (EPA en DHA) zit in vette vis als haring, makreel, paling en zalm en is aan sommige producten toegevoegd. U heeft hiervan dagelijks 450 mg nodig.

Extra cholesterolverlagend

Producten die plantensterolen of -stanolen bevatten, kunnen het cholesterolgehalte van het bloed extra verlagen. Plantensterolen verminderen namelijk de opname van cholesterol in het lichaam. U treft deze plantstoffen aan in sommige margarineachtige producten (bijvoorbeeld Becel pro.activ) en zuivelproducten. Door het gebruik van 2 tot 3 gram van deze stoffen per dag kan uw cholesterolgehalte met 10% dalen als u verder ook een gezonde voeding gebruikt. Extra cholesterolverlagende voedingsmiddelen zijn geschikt voor volwassenen met een verhoogd cholesterolgehalte (boven de 5.0 mmol/liter) in het bloed. Is uw cholesterolgehalte niet verhoogd, dan heeft u deze producten niet nodig.



Margarine in een wikkel

Ingrediënten:

Plant aardige oliën en vetten, water, zout (1,5%), emulgatoren (sojalecithine, mono- en diglyceriden van vetzuren), droge melkbestanddelen, conserveermiddel (kaliumsorbaat), voedingszuur (citroenzuur), aroma's, vitamine A en D, kleurstof (β-tacaroteen).

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	2930 kJ (710 kcal)
Eiwit	0,1 g
Koolhydraten	0,4 g
– waarvan suikers	0,4 g
Vet	79 g
– waarvan verzadigd	36 g
– trans	1 g
– enkelvoudig onverzadigd	30 g
– meervoudig onverzadigd	12 g

Vloeibare margarine

Ingrediënten:

Plant aardige oliën en vetten, water, dieet zout E508, emulgator E322 (met soja), voedingszuren E322, E330, vitamine E, aroma's, vitamine A, kleurstof E160a, vitamine D.

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	3030 kJ (740 kcal)
Eiwit	0 g
Koolhydraten	0 g
– waarvan suikers	0 g
Vet	82 g
– waarvan verzadigd	10 g
– trans	1 g
– enkelvoudig onverzadigd	31 g
– meervoudig onverzadigd	41 g
waarvan omega 3 (alfalinoleenzuur)	6 g
omega 6 (linolzuur)	35 g

U ziet dat het totale vetgehalte van deze twee producten elkaar niet veel ontloopt. De samenstelling van het vloeibare product is echter veel beter, omdat het grootste deel onverzadigd vet is. Bovendien bevat het vloeibare product omega 3-vet.

Olie

Bijna alle soorten olie zijn heel rijk aan onverzadigde vetten. Of u nu zonnebloemolie, olijfolie, maïsolie, sojaolie of walnotenolie neemt, het maakt niet zo veel uit. Het is dus een goede keuze om olie te gebruiken om in te bakken of te wokken.

Beter bakken

Biefstuk, kipfilet, kabeljauw, zalm, wokgroenten, tahoereepjes... gebakken smaken ze heerlijk. U kunt voor het bakken in een koekenpan, braadpan of wok zowel boter, margarine, olie als een bak- en braadproduct gebruiken. Ook hierin is de keuze bijzonder groot. En de verschillen zijn dat ook. Margarine en boter bevatten 80% vet. Olie bevat 100% vet en ook een bak- en braadproduct bestaat voor bijna 100% uit vet. Vet is ook nodig om goed te kunnen bakken. Hoe lager het vetgehalte, hoe meer water er inzit, en hoe meer het spettert tijdens het bakken. In een halvarine kunt u dus niet bakken, hoe gezond dat ook lijkt. Kies voor bakken een zo vloeibaar mogelijk product. Dat wil dus zeggen: olie, een vloeibare margarine of een vloeibaar bak- en braadproduct. Want juist in die producten is het aandeel onverzadigde vetten het grootste.

Kies liever voor:

- Margarine met veel onverzadigde vetten
- Vloeibare margarine of bak- en braadproduct
- Olie

Dan voor:

- Roomboter, halfvolle boter, margarine of een bak- en braadproduct in een wikkel

Chili tafelsaus

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 ml:
Tomatenpuree, glucose-fructosestroop, water, azijn, gemodificeerd zetmeel (maXs-, aardappel-) 2,5% paprika, zout, ui-extract, 0,7% chili-zaadjes, 0,4% kruiden en specerijen, voedingszuur (citroenzuur), conserveermiddel (guarpitmeel), plantaardige olie.	Energie: 450 kJ (105 kcal) Eiwit 0,9 g Koolhydraten 25 g – waarvan suikers 21 g Vet 0,3 g – waarvan verzadigd 0 g Voedingsvezel 0,8 g Natrium 1,1 g

Peppersaus met cognac

(saus in een zakje, kant en klaar)

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 ml:
Water, room, gemodificeerd maXzetmeel, tarwebloem, zout, aroma (met melk), cognac 1,2%, plantaardig vet, aardappelzetmeel, smaakversterker (E621, E627, E631), geharde plantaardige olie, zwarte peper 0,2%, emulgator E472e, gistextract, kleurstof E150c, verdikkingsmiddel (E415, E412), ui, selderijzaad.	Energie: 290 kJ (70 kcal) Eiwit 1,0 g Koolhydraten 5,8 g – waarvan suikers 0,3 g Vet 4,3 g – waarvan verzadigd 2,4 g Voedingsvezel 0,2 g Natrium 0,61 g

Mayonaise

Ingrediënten:	Voedingswaarde per 100 ml:
Plantaardige olie, azijn, water, 6% scharrelei, suiker, glucose-fructosestroop, mosterd (water, mosterdzaad, azijn, specerijen), zout, tarwezetmeel, gemodificeerd maXzetmeel, verdikkingsmiddel (guarpitmeel), conserveermiddel (E202), specerijen, kruiden, antioxidant E385, aroma, kleurstof (caroteen).	Energie: 2610 kJ (620 kcal) Eiwit 1,0 g Koolhydraten 4,5 g – waarvan suikers 4,0 g Vet 68 g – waarvan verzadigd 12 g – trans 0,6 g – onverzadigd 55 g – voedingsvezel 0 g Natrium 0,30 g



Op de etiketten kunt u zien dat er een groot verschil is in vet en soorten vet tussen deze sauzen. Zo bevat de chilisaus nauwelijks vet, de pepersaus wat meer en de mayonaise veel vet. Maar in de pepersaus is 50% van het vet wel verzadigd vet, terwijl bij de mayonaise slechts 20% verzadigd is.

Met een sausje

Houdt u ook zo van een sausje? Een lekkere roomsaus over de biefstuk, een gekruide tomatensaus door de pasta, mayonaise bij de gebakken aardappels of shaslicksaus bij de barbecue. Een sausje hoort er eigenlijk gewoon bij. Kant-en-klare sauzen kunt u kopen in flessen, potten, zakjes en pakjes. Als u de etiketten vergelijkt, zult u zien dat er een groot verschil is in vetgehaltenes en soorten vet van de verschillende sauzen. Een gemakkelijke regel die bijna altijd opgaat is: witte sauzen zijn vet, rode sauzen niet!

Zo is mayonaise veel vetter dan tomatenketchup en een kaassaus veel vetter dan een tomatensaus. Maar mayonaise is wel altijd gemaakt van olie en bevat dus overwegend goede onverzadigde vetten. Terwijl een kaassaus meestal gemaakt is van melk en kaas en die bevatten juist vooral slechte verzadigde vetten. Wees dus vooral alert op witte sauzen op basis van zuivel, room en boter. Juist daar zitten de slechte verzadigde vetten in.

Tip Als u zelf een romige saus wilt maken kunt u kiezen uit vele verschillende roomsoorten met allemaal hun eigen vetgehalte. Kies een roomsoort met een zo laag mogelijk vetgehalte, want het vet in room is voornamelijk verzadigd vet. 'Sojaroom' is een goed alternatief. Het bevat namelijk plantaardig vet, dat overwegend onverzadigd is.

Vetgehaltes roomsoorten (bron: nevo-tabel)

	Totaal vet per 100 g	Verzadigd vet per 100 g	Onverzadigd vet per 100 g
Slagroom	36	20	10
Crème fraîche	35	20	9
Koffieroom	20	12	6
Kookroom	20	12	6
Zure room	19	11	6
Crème fraîche light	15	9	4
Kookroom light	8	5	3
Soja'room'	17	2	15
Koffiemelk (onverzadigd vet verrijkt)	4	0,5	3,5

Dressing

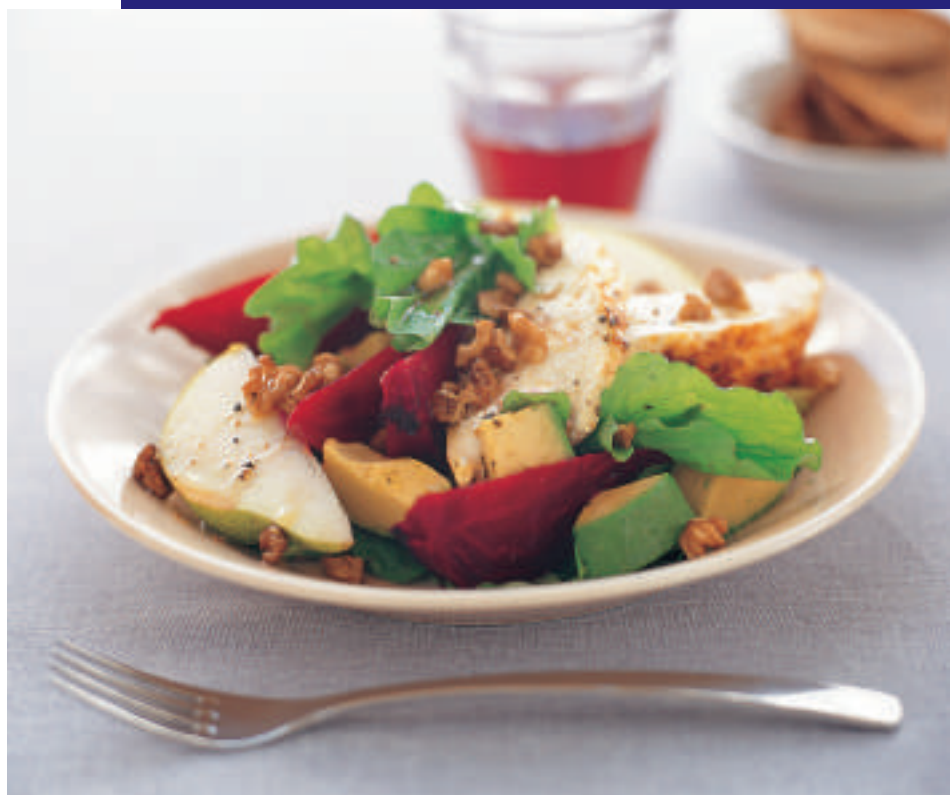
Dressings voor over een rauwkostsalade zijn meestal gemaakt van olie met azijn en kruiden. Met de soort vet in een dressing zit het dus wel goed. Wilt u een caloriearme dressing, dan kunt u kiezen voor een dressing zonder olie.

Kies liever voor:

- Rode sauzen zoals tomaten-ketchup, chilisaus en shaslicksaus
- Mayonaise, fritessaus of slasaus
- Dressings
- Soja'room', kookroom light
- Onverzadigd vet verrijkte koffiemelk

Dan voor:

- Kant-en-klare witte sauzen, roomsauzen
- Slagroom, zure room, crème fraîche
- Kookroom, koffieroom





Licht belegen kaas 48+ (analyses nevetabel)

Ingrediënten:

Koemelk, zout, zuursel, stremsel, conserveermiddel E251, kleurstof (annatto E160a).

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	1620 kJ (380 kcal)
Eiwit	25 g
Koolhydraten	0 g
– waarvan suikers	0 g
Vet	31 g
– waarvan verzadigd	20 g
– meervoudig onverzadigd	1,5 g

Belegen 30+ kaas (analyses nevetabel)

Ingrediënten:

Melk, keukenzout, zuursel, stremsel, kleurstof, E160.

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	1160 kJ (280 kcal)
Eiwit	30 g
Koolhydraten	0 g
– waarvan suikers	0 g
Vet	18 g
– waarvan verzadigd	11 g

Het vetgehalte van een kaas wordt aangeduid met een getal en een +teken. Hoe lager het getal, hoe lager het vetgehalte. En omdat vet in kaas voornamelijk verzadigd vet is, geldt ook hoe lager het getal voor de +, hoe lager het verzadigd vetgehalte. Een plak kaas voor een snee brood van gewone Goudse 48+ kaas levert 6 gram vet, daarvan is 4 verzadigd vet. Neemt u 30+ kaas dan krijgt u met 1 plak kaas slechts 3,5 gram vet binnen, waarvan 2 gram verzadigd vet is. Dat scheelt weer 50% aan verzadigd vet.

Kennis van kaas

In Nederland wordt heel wat kaas gegeten. Niet alleen op brood, maar ook uit het vuistje en bij de warme maaltijd. De meeste kaassoorten bevatten aardig wat verzadigd vet. Dat komt omdat kaas gemaakt is van het vet in melk. En melkvet is overwegend verzadigd vet. Hoe vetter de kaas, hoe meer verzadigd vet dus. Het loont daarom echt een minder vette kaas te kiezen, want daarmee spaart u flink wat verzadigd vet uit. Neem dus liever een 20+ of 30+ kaas dan een volvette 48+ kaas. Er zijn overigens ook varianten op kaas te koop waarin het verzadigde vet vervangen is door onverzadigd vet (bijvoorbeeld Zonnezuivel van Uniekaas).

Ook voor buitenlandse kazen geldt dat ze meestal erg vet zijn. Zowel brie, camembert, roquefort, mozzarella en geitenkazen zijn meestal 50+ of 60+ kazen. Gebruik ze dus met mate. Magere alternatieven zijn hüttenkäse of cottage cheese, ricotta, magere smeerkaas, light-roomkazen en Zwitserse strooikaas.

Meer over zuivel

Een volwassene heeft 400 tot 500 ml melkproducten per dag nodig. U moet hierbij niet alleen denken aan de melk die u drinkt, maar ook de melk die u verwerkt in de koffie, sausjes, puree, stampot of een schaalte yoghurt of vla. Melk is een belangrijke leverancier van calcium (kalk). Deze voedingsstof heeft uw lichaam nodig voor het stevig houden van botten en tanden. Melk die vers van de koe komt bevat rond de 4% vet. Dit is overwegend verzadigd vet. In de melkfabriek wordt de melk afgeroomd en worden er melksoorten met verschillende vetpercentages van gemaakt. Volle melk of boerenlandmelk is de vetste melk die



Boerenlandmelk

Voedingswaarde per 100 ml:

Energie:	315 kJ (75 kcal)
Eiwit	3,5 g
Koolhydraten	4,5 g
– waarvan suikers	4,5 g
Vet	4,5 g
– waarvan verzadigd	3 g

Het verzadigd vetgehalte van melkproducten kan flink verschillen. Bij een halve liter melkproducten per dag krijgt u met boerenlandmelk al 13,5 gram verzadigd vet meer binnen dan wanneer u karnemelk drinkt.

Halfvolle melk (analyses nevetabel)

Voedingswaarde per 100 ml:

Energie:	200 kJ (45 kcal)
Eiwit	3,5 g
Koolhydraten	4,5 g
– waarvan suikers	4,5 g
Vet	1,5 g
– waarvan verzadigd	1 g

Karnemelk (analyses nevetabel)

Voedingswaarde per 100 ml:

Energie:	135 kJ (30 kcal)
Eiwit	3,5 g
Koolhydraten	3,5 g
– waarvan suikers	3,5 g
Vet	0,5 g
– waarvan verzadigd	0,3 g

er te koop is, halfvolle melk, magere melk, 0% vet-melk en karnemelk zijn minder vet en bevatten dus ook minder verzadigd vet. Het calciumgehalte van al deze melksoorten verschilt overigens nauwelijks. Met het afromen van de melk gaat er namelijk geen calcium verloren.

Ook vla, yoghurt, kwark, pudding en pap zijn melkproducten die te koop zijn in verschillende varianten. De verpakking biedt weer uitkomst als u die soorten wilt nemen waarin het minste verzadigd vet zit. Staat het verzadigd vetgehalte er niet op? Dan kunt u ervan uitgaan dat het product met het minste vet, ook het minste verzadigd vet bevat.

Kies liever voor:

- Halfvolle melk, magere melk, 0% vet-melk
- Karnemelk
- Halfvolle of magere chocolademelk
- Halfvolle of magere yoghurt (roer en stand)
- Magere (vruchten)yoghurt
- Magere drinkyoghurt
- Magere Griekse yoghurt
- Magere of halfvolle vla
- Halfvolle of magere kwark
- Halfvolle koffiemelk
- Waterijs of sorbetijs
- Melkproducten met plantensterolen (voor volwassenen met een verhoogd cholesterolgehalte)

Dan voor:

- Volle melk
- Volle chocolademelk
- Volle of roomyoghurt
- Volle Griekse yoghurt
- Volle of roomvla of pudding
- Volle of roomkwark
- Koffieroom
- Roomijs



Rookworst (analyses nevetabel)

Ingrediënten:

Varkensvlees, water, zout, voedingszuur E330, stabilisator, E450, kruiden, antioxidant E300, smaakversterker E621, kruidenextract, conserveermiddel E250.

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	1350 kJ (325 kcal)
Eiwit	14 g
Koolhydraten	0,8g
– waarvan suikers	0,4 g
Vet	30 g
– waarvan verzadigd	10 g
Natrium	0,875 g

Kipfilet (analyses nevetabel)

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	465 kJ (110 kcal)
Eiwit	23 g
Koolhydraten	0 g
– waarvan suikers	0 g
Vet	1,8 g
– waarvan verzadigd	0,5 g
Natrium	0,05 g

Het is duidelijk dat rookworst niet alleen veel vet bevat per 100 gram, maar ook veel verzadigd vet. Kipfilet bevat beduidend minder.

Vlees, vis of vegetarisch

Een lekker stukje vlees is voor veel mensen niet te versmaden. Voor uw gezondheid doet u er goed aan vette vleessoorten af te wisselen met magere vleessoorten, kip of ander gevogelte. Maar ook eens een dagje geen vlees is een prima gewoonte. Het vet dat in vlees zit is namelijk overwegend verzadigd vet. Hoe magerder het vlees, hoe minder verzadigd vet u binnenkrijgt. Kip, kalkoen, struisvogel en ander gevogelte zijn ook vrij mager. Hetzelfde geldt voor wild. In de tabel hieronder staan wat magere vleessoorten genoemd.

Ook vleeswaren kunnen nogal wat verzadigd vet bevatten. Af en toe een snee brood beleggen met worst of salami is natuurlijk geen probleem, maar zorg ook voor magere vleeswaren als afwisseling.

Kies liever voor:

- Biefstuk, tartaar, magere runderslappen, runderpoulet, rundereepjes, fricandeau, varkenshaas
- Kip, kalkoen zonder vel
- Haas, konijn, ree, wilde eend
- Vleeswaren als rookvlees, rosbief, casselerrib, filet americain, schouderham, fricandeau, pekelvlees, kipfilet

Dan voor:

- Braadworst, rookworst, slavink, gehakt, karbonade, speklap, frikandel, hamburger, shoarmavlees, nasi-bamivlees
- Vleeswaren als ontbijtspek, katenspek, paté, gehakt en alle soorten worst

Kies vaker vis

Het is heel gezond om twee keer per week vis op het menu te zetten. Vis bevat namelijk de extra gezonde visvetten EPA en DHA. Deze visvetten zijn gezond voor hart en bloedvaten. Bovendien zijn onze hersenen

grotendeels van deze vetten gemaakt. Uit onderzoek blijkt dat men in Nederland te weinig visvetten binnenkrijgt.

Om genoeg binnen te krijgen, moet u bewust kiezen voor vette vis. Een keer per week vette vis is daarom zo gek nog niet. Vette vis zijn zalm, haring, paling en makreel. Heeft u niet zo'n zin in vis bij de warme maaltijd? Denk dan ook eens aan vis op brood, of een harinkje zo tussendoor!



Vette vissoorten

Zalm, haring, paling,
makreel, heilbot, sprat,
sardines

Matig vette vissoorten

Forel, tonijn, poon, tarbot

Magere vissoorten

Kabeljauw, koolvis,
schol, tong, schelvis, rog,
snoekbaars, mosselen,
garnalen

Een vegetarisch alternatief

Er zijn tegenwoordig vele vegetarische alternatieven voor vlees te koop. De meeste vegetarische vervangingen bevatten weinig verzadigde vetten. Alleen als u een kaasburger, gebakken kaasplak of iets dergelijks kiest, is het verzadigd vetgehalte natuurlijk wel aan de hoge kant.

Gezond snacken

Een toastje bij de borrel, een stuk gebak bij een verjaardag, chips bij de tv of een kroketje zomaar tussendoor. Allemaal snackmomenten die u vast wel kent. Heel lekker, maar helaas zijn dit wel de momenten waarop we vaak te veel en verkeerd vet eten. Veel snacks bevatten namelijk veel vet, en dat vet is overwegend verzadigd vet. Ook is het transvetgehalte hoog in veel snacks. Snack daarom bewust en kies snacks met weinig verzadigd vet.

Heerlijk hartig

Kies bij hartige snacks voor producten die weinig vet of juist goede vetten bevatten. Weinig vet zit er in popcorn, Japanse mix, rijstcrackers en rijstzoutjes. Onverzadigde vetten vindt u in toastjes met vette vis (zalm, paling, haring, makreel), noten en studentenhaver.

Kies liever voor:

- Japanse mix, rijstcrackers, rijstzoutjes, sojazoutjes
- Noten, studentenhaver
- Zaden en pitten
- Olijven
- Toastjes met (vette) vis
- Rauwkostknabbels (bv. mini-komkommers)
- Gedroogd fruit
- Snoeptomaatjes
- Radijsjes

Dan voor:

- Chips, tortillachips, kaaskoekjes,
- Borrelnootjes
- Blokjes kaas en worst
- Toastjes met (buitenlandse) kaas
- Bitterballen, gefrituurde snacks
- Zoute koekjes



Of lekker zoet

Het vet in koekjes, gebak en chocolade is bijna altijd vooral verzadigd vet. Ook het transvetgehalte is in deze producten nog steeds aan de hoge kant.

De minst vette alternatieven zijn: volkoren biscuitjes, lange vingers, eierkoeken, ontbijtkoek, kruidkoek en vruchtenvlaai.

Kies liever voor:

- Volkorenbiscuitjes, lange vingers, volkorenkoekjes
- Ontbijtkoek, kruidkoek
- Eierkoeken
- Vruchtenvlaai
- Zelfgebakken gebak met vloeibare margarine of olie

Dan voor:

- Slagroomgebak, crèmegebak, (roomboter)cake, tompouces, brownies
- Bonbons, chocolade
- Gevulde koeken, stroopwafels, boterkoek
- Roomboterkoekjes, glacékoeken

Chips (analyses nevetabel)

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	2235 kJ (535 kcal)
Eiwit	5,3 g
Koolhydraten	51 g
– waarvan suikers	0,6 g
Vet	35 g
– waarvan verzadigd	15 g
– onverzadigd	18 g
– transvet	0,2 g
Voedingsvezel	4,6 g
Natrium	0,38 g

Notenmelange

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	2680 kJ (540 kcal)
Eiwit	17 g
Koolhydraten	19 g
– waarvan suikers	4,5 g
Vet	56 g
– waarvan verzadigd	9 g
– onverzadigd	47 g
– transvet	0 g
Voedingsvezel	4,5 g
Natrium	0,29 g

Chips en noten verschillen niet zo veel wat calorieën betreft, maar de vetsamenstelling van noten is vele malen gunstiger dan van chips. Bij gebak valt het hoge transvetgehalte op.

Tompouce (analyses nevetabel)

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	1200 kJ (285 kcal)
Eiwit	3,8 g
Koolhydraten	37 g
– waarvan suikers	24 g
Vet	14 g
– waarvan verzadigd	7,5 g
– transvet	1,6 g

Vruchtenvlaai (analyses nevetabel)

Voedingswaarde per 100 g:

Energie:	945 kJ (225 kcal)
Eiwit	4 g
Koolhydraten	37 g
– waarvan suikers	21 g
Vet	7 g
– waarvan verzadigd	2,4 g
– transvet	0,8 g

Snoepen mag?

Snoepgoed als dropjes, zuurtjes, pepermint en tumtum bevat geen vet.

Er zit echter wel veel suiker in en dus ook veel calorieën.

Meer informatie

Brochures

De Nederlandse Hartstichting geeft ook brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen en risicofactoren voor hart- en vaatziekten:

- Caloriewegwijzer
- Eten naar hartenlust
- Koken naar hartenlust
- Bewegen doet wonderen
- Uitdrukkelijk voor rokers
- Te hoog cholesterol
- Hoge bloeddruk
- Over Gewicht
- Diabetes en hart- en vaatziekten

U kunt deze gratis brochures bestellen of downloaden via de website: www.hartstichting.nl.

U kunt ze ook aanvragen met het reactiekaartje in deze brochure.

Informatielijn

Met al uw vragen over gezonde leefstijl en risicofactoren voor hart- en vaatziekten kunt u terecht bij de **Informatielijn** van de Nederlandse Hartstichting: **0900 3000 300** (lokaal tarief), van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur.

Meer informatie over voeding

Voedingscentrum

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag

Telefoon: 070 306 8888 (van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur)

Website: www.voedingscentrum.nl

Niets uit deze uitgave worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nederlandse Hartstichting.

Colofon

Tekst: Scriptum communicatie over voeding i.s.m. de Nederlandse Hartstichting

Foto's: Nout Steenkamp

Vormgeving: Studio Bau Winkel, Den Haag

Druk: Den Haag media groep, Rijswijk

Uitgave: november 2008 (versie 2.1)

Informatielijn

0900 3000 300 (lokaal tarief)

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl

Giro 300