Wat zijn vetten?

Net als koolhydraten en eiwitten leveren vetten ons energie. Vet is ook een macronutriënt, ons lichaam heeft er dus relatief veel van nodig. 1 gram vet levert ons 9 kcal op.

Waar hebben we gezonde vetten voor nodig?

- Het leveren van energie
- Het transporteren van in vet oplosbare vitamines
- Houd ons brein gezond
- Vet is een bouwstof voor hormonen, maar houd ook de celwanden soepel
- Geeft een verzadigd gevoel
- Helpt de stoelgang
- Vet is een smaakmaker

Vetten bestaan uit vetzuren, dat zijn grote moleculen die weer opgebouwd zijn uit verschillende onderdelen. Aan de hand van de moleculaire structuur worden vetten als volgt verdeeld:

- Verzadigde vetten
- Onverzadigde vetten

Verzadigd vet

Verzadigde vetten herken je aan het feit dat deze bij kamertemperatuur gestold zijn. Doordat deze vetten niet zo vloeibaar zijn zetten deze zich gemakkelijk vast aan de wanden van de bloedvaten.
Dit zorgt voor vernauwing van de vaten, op deze manier zorgen verzadigde vetten voor een verhoogd risico op hart en vaatziekten.
Zijn verzadigde vetten alleen maar 'slecht'? Nee zeker niet! Je hebt verzadigde vetten nodig om je hersen-, lever- en darmfunctie te ondersteunen. Van je totale vetinname 'mag' zo'n 10% uit verzadigde vetten bestaan.

Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetten hebben we nodig voor de opbouw en het onderhoud van onze celwanden. Het is dé grondstof voor onze hormonen en verbetert de verbranding van verzadigd vet. Daarnaast hebben we onverzadigde vetten nodig voor onze hersenstofwisseling en de hersenopbouw. Onze hersenen bestaan namelijk voor meer dan de helft uit onverzadigde vetten. Een groot gedeelte van de onverzadigde vetten zijn essentiële vetten. Deze kan je lichaam niet zelf aanmaken en zul je volledig uit je voeding moeten halen.
Omega 3, 6, 7 en 9 vallen onder de onverzadigde vetten.

ond is.

Dan heb je nog transvetten…

Dit zijn kunstmatige vetten die ontstaan bij de industriële productie van margarine bijvoorbeeld. Deze vetten worden zo bewerkt dat ze bijvoorbeeld smeerbaar zijn of ze verbeteren de smaak. Maar daardoor wijzigt een deel van de vetzuren in giftige moleculen. Hier wil je dus zo min mogelijk van binnen krijgen.

Transvetten komen van nature in kleine hoeveelheden voor in vlees en zuivelproducten. Deze natuurlijke transvetzuren hebben geen nadelige gevolgen.

Uiteraard heb ik weer een handige printable voor je gemaakt met gezonde vetten en minder gezonde vetten.

*Zonnebloemolie: op de printable zie je onder de 'minder gezonde' vetten ook zonnebloemolie staan. Deze olie is niet per se ongezond. Maar we krijgen hiervan zoveel binnen (koekjes, chips e.d wordt allemaal in zonnebloemolie gebakken) dat het ongezond is, dit werkt ontstekingsbevorderend wanneer we hier teveel van binnen krijgen.

*Roomboter bestaat voor een groot gedeelte uit verzadigd vet. Dus beperk de inname hiervan. Daarnaast heeft roomboter natuurlijk ook voordelen;

- Kan op hoge temperatuur verhit worden zonder dat er schadelijke stoffen ontstaan.
- Het is vloeibaar bij lichaamstemperatuur
- Het merendeel van de vetzuren blijft niet in het lichaam achter. (wat bij frituurvet bijvoorbeeld wel gebeurd)

Daarom bak ik wel graag in roomboter, maar niet te vaak en niet teveel.