

# Richtlijnen verzadigd en onverzadigd vet

Astrid Smeets en Andrea Werkman,  
Voedingscentrum

*In de media verschijnen regelmatig berichten over gezondheidseffecten van verzadigd vet. De ene keer is verzadigd vet slecht, de andere keer is een bepaald soort hartstikke gezond. Een voor- of nadelig gezondheidseffect staat vaak weergegeven als 'nieuwe waarheid' met dito voedingsadviezen. Deze voorbarige adviezen zijn aanbevelingen over het gebruik van specifieke producten.*

Vaak wordt in deze adviezen voorbijgegaan aan de rol die deze specifieke producten in het Nederlandse voedingspatroon spelen en welke andere nutriënten deze producten bevatten. Een gedegen afweging van de gezondheidseffecten van nutriënten, zoals de Gezondheidsraad dat in Nederland doet, is echter noodzakelijk om tot algemene voedingsadviezen te kunnen komen.

**RICHTLIJNEN VOEDSELKEUZE** Het lichaam heeft verzadigd vet niet nodig als nutriënt en kan verzadigd vet zelf aanmaken, bijvoorbeeld uit suikers en andere vetten, als energiereserve of bescherming van organen. Volgens de meest recente Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad is het voor een vermindering van het risico op coronaire hartziekten echter nodig dat de gemiddelde hoeveelheid verzadigd vet in de voeding daalt van 13 à 14 energieprocent tot minder dan 10 energieprocent (1). De gemiddelde hoeveelheid enkelvoudig trans-onverzadigde vetzuren zou in plaats van 1 à 2 energieprocent minder dan 1 energieprocent moeten bedragen. Verzadigde vetzuren en transvetzuren ver-



hogen het 'slechte' LDL-cholesterolgehalte in het bloed, terwijl onverzadigde vetzuren en dan vooral de meervoudig onverzadigde vetzuren het LDL-cholesterolgehalte verlagen (2). Een ongunstig cholesterolgehalte in het bloed hangt samen met een grotere kans op coronaire hartziekten (3). Dus zal een voedingspatroon met vooral onverzadigd vet ten opzichte van een voeding met veel verzadigd vet een lager risico op coronaire hartziekten opleveren.

In de Richtlijnen Voedselkeuze is dit vertaald naar een voedingspatroon voor de Nederlandse bevolking. In algemene termen betekent dit stimuleren van het gebruik van magere vlees(producten) en zuivelproducten en het beperken van snoep en snacks om de inname van verzadigd vet te verlagen. Om de inname van onverzadigd vet te verhogen wordt tegelijkertijd het gebruik van voldoende vis, halvarine en vloeibare bereidingsvetten aanbevolen.

**INTERACTIE MET NUTRIËNTEN** Bij de interpretatie van resultaten van onderzoek naar de rol van nutriënten in relatie tot gezondheid, of het nu systematische reviews en meta-analyses zijn of nieuwe voedingsinterventies, is het van belang zowel de rol van het nutriënt in een totaal voedingspa-

troon mee te nemen als de mogelijke interactie met andere nutriënten.

Een mooie illustratie hiervan is onlangs gegeven door Prof. Kromhout en collega's. Zo is zowel een traditioneel Mediterraan voedingspatroon met veel olijfolie, volkorenproducten, fruit en vis, als een traditioneel Japans voedingspatroon met veel vis en rijst in verband gebracht met een laag risico op coronaire hartziekten (4). De gemene deler van kenmerken van deze twee voedingspatronen is dat ze weinig verzadigd vet, transvet, vlees en zuivel bevatten en veel peulvruchten, noten en groenten. Op basis hiervan blijkt dus dat voor een laag risico op coronaire hartziekten niet alleen verzadigd vet van belang is.

## REFERENTIES

1. Richtlijnen Goede Voeding, Gezondheidsraad, 2006.
2. Mensink, R. P., P. L. Zock, et al. (2003). "Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials." *Am J Clin Nutr* 77(5): 1146-1155.
3. Lewington, S., G. Whitlock, et al. (2007). "Blood cholesterol and vascular mortality by age, sex, and blood pressure: a meta-analysis of individual data from 61 prospective studies with 55,000 vascular deaths." *Lancet* 370(9602): 1829-1839.
4. Kromhout et al, (2011) "The confusion about dietary fatty acids recommendations for CHD prevention." *Br J Nutr.* 2011 Sep;106(5):627-32.