



## JOGG-weetje september 2022:

### Vet lekker

*Dit schooljaar delen wij iedere maand tips om je zo fit mogelijk te voelen!*

VET! Als synoniem voor gaaf of stoer lijkt er niks mis met deze term. Totdat we het in verband brengen met onze voeding, dan lijkt iedereen er een andere mening over te hebben. Afvallen? Vooral niet 'vettig eten'!

#### **Wat is vet eigenlijk?**

Vet is een voedingsstof die in verschillende vormen in onze voeding voorkomt. De meeste soorten vet (of *vetzuren* genoemd) hebben we nodig om gezond te blijven. Vet is nodig voor een goede vertering, opname van vitamines, maar ook voor onze hersenen en soepele gewrichten.

#### **Verzadig(en)d**

Als het gaat over vet, valt ook al snel het woord 'verzadigd'. Van verzadigde vetzuren krijgen we al snel te veel binnen. Ze zitten vooral in bewerkte (dierlijke) producten zoals vleeswaren, kaas en vlees maar ook in kokosolie. We hebben ze wel nodig, maar komen ze niet snel tekort.

Naast verzadigde kennen we onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetten vind je in olijfolie, noten en vis. Vet zorgt ervoor dat de maag minder snel leeg raakt, het verzadigt dus ook.

#### **Transvet**

Transvet ontstaat als vetzuren worden bewerkt. Je vindt ze in gefrituurde producten zoals chips en frituursnacks, maar ook in roomboter. Er mag tegenwoordig nog maar weinig transvet in de voeding zitten, omdat het schadelijk is voor onze bloedvaten. Het zorgt ervoor dat voedingsstoffen slecht worden opgenomen.



#### **(O)mega belangrijk**

Vis bevat omega-3 vetzuren: ontstekingsremmende vetzuren die heel belangrijk zijn voor onze hersenen en het hart.

Vrijwel iedere Nederlander kan extra omega-3 gebruiken. Om voldoende binnen te krijgen zouden we veel vis moeten eten. Omega-3 vetzuren kun je ook uit visolie of algenolie halen, het wordt namelijk door algen aangemaakt.

#### **Omega-6**

Het broertje van omega-3 is omega-6. Dit vetzuur hebben we ook nodig, maar in hoge mate kan het zorgen voor ontstekingen. Onze voeding bevat veel omega-6 uit plantaardige olie (vooral zonnebloemolie) en soja.

#### **Kinderen en omega-3/6**

Juist voor kinderen in de groei is een goede balans tussen deze twee vetzuren erg belangrijk. Het helpt bij de ontwikkeling van de hersenen en ondersteunt de weerstand.

#### **Praktische tips voor kinderen**

- Bak liever niet in zonnebloemolie maar in olijfolie.
- Geef uw kind (+4 jaar i.v.m. verslikken) dagelijks een handje ongezoeten noten of verwerk ze in een maaltijd (notenpasta kan ook).
- Kies voor een vis- of algenolie supplement (bij voorkeur).
- Kook vers en geef vooral verse en onbewerkte producten mee naar school zoals fruit, groente of noten.