

Vetten

Over vetten is iedereen al jaren in de war. Want is vet wel goed? Word je er dik van? Slibben je aderen ervan dicht? En is light niet beter?

Laten we dan beginnen met vast stellen:

- Je hebt vet nodig, het is een energiebron/brandstof voor je lijf
- Je hebt vet nodig als bouwstof (je lichaamscellen bestaan voor een deel uit vet)
- Vet zorgt voor transport van de vitamines A D E K
- Je kunt niet overleven zonder vet
- Zonder een regelmatige aanvoer van essentiële vetzuren kan je het oude vet, het slechte vet in je lijf, niet eens afbreken

Kortom: vet hoort in je voorraadkast, maar er zijn wel verschillende keuzes...

Indeling gezonde en ongezonde vetten:

1. **Verzadigde en onverzadigde vetten, uit de natuur** (gezond)
 - vloeibare plantaardige vetten , die afkomstig zijn uit natuurlijke onbewerkte producten, en die niet vervolgens geraffineerd zijn(verhit)
 - dierlijke vetten, van goede kwaliteit en onbewerkt bv roomboter, vet in vlees, Ghee
2. **Transvetten, nepvetten, industrieel gecreëerd** (ongezond)
 - o Komen in deze vorm in de natuur niet voor
 - o Heel erg bewerkte vetzuren, die door je lichaam niet meer herkend worden als vetten
 - o Je lijf weet niet wat daarmee te doen.



Je hebt verzadigde en onverzadigde vetten. Hoe zit dat ?

Onverzadigde vetten kan je verdelen in

- Enkelvoudige onverzadigde vetten
 - o Avocado (plus gezonde vezels, snelle koolhydraten en eiwitten)
 - o Olijfolie
 - Extra Virgine, (van de 1^e persing) is een zuivere ongeraffineerde vorm van olie, alleen koud gebruiken
 - Virgine: (van 2^e of 3^e persing) is geliger en smaakt neutraler. Is een mengsel van pure olie en geraffineerde olie. Hierin kan je bakken, maar is minder lekker, daarom gaat de voorkeur uit naar roomboter, Ghee of kokosolie.
- Meervoudige onverzadigde vetten
 - o Lijnzaadolie
 - o Notenolie
 - o Zaden
 - o Vis

Dit zijn essentiële vetzuren dwz je lijf kan ze niet zelf aanmaken en heeft aanvoer vanuit je eten nodig

Verzadigde vetten: (herkenbaar: stollen als ze koud zijn, smelten bij verhitting)

- Meestal dierlijke vetten (bio grasboter, GHEE)
- Kokosolie
- Palmolie (rode onbewerkte)
- Alle onverzadigde vetten die we gaan verhitten

Nadeel: lichaam kan ze moeilijker afbreken dan plantaardige vetten. Zijn ze allemaal slecht voor je lijf? Nee, niet alle verzadigde vetten zijn slecht, daarin zitten wat nuances:

- Als ze onbewerkt zijn, bv kokosolie en vet in een goede biefstuk, het verzadigd vet in een ei dan herkent je lijf de vetten en kan er mee uit de voeten
- Is het verwerkt in een fabrieksproduct, dan wordt het wel lastig voor je lijf

Dus het is verstandig om bewust te kiezen als het om vet gaat, maar vet weglaten uit je eten is geen optie. Teveel vet is niet goed, maar te weinig ook niet. Daarover morgen meer.



Eerst even op een rijtje mijn voorkeur.

Dus voor koud gebruik:

- Extra Virgine olijfolie
- Roomboter
- Kokosolie
- Noten en Zadenolie

Voor warm gebruik:

- Roomboter
- Ghee
- Kokosolie (ontgeurt of niet maakt niet uit)
- Onbewerkte rode Palmolie



Vermijden:

- Frituurvet
- Margarine en halvarine
- Spuitflessen bakvet
- Bewerkte Palmolie
- Vetten in Fabrieksproducten