



PERSINFORMATIE

Substantieel minder verzadigd vet door het wijzigen van drie soorten producten in de voeding

Rijswijk, 25 september 2009 – Uit recent onderzoek blijkt dat het vervangen van slechts een paar producten met veel verzadigd vet, door op de markt beschikbare alternatieven met weinig verzadigd vet, tot een significant lagere inname van verzadigd vet leidt. Het productschap Margarine, Vetten en Oliën benut deze en andere onderzoeksresultaten in haar streven naar een vermindering van de verzadigd vet inname.

Onderzoekers, afkomstig van de Universiteit van Amsterdam, Maastricht en het RIVM, hebben berekeningen uitgevoerd aan de hand van gegevens van de Voedselconsumptie-peiling. De resultaten van deze berekening zijn onlangs gepubliceerd in the British Journal of Nutrition¹. In het onderzoek is per persoon bekeken welke 3 producten de belangrijkste bijdrage leveren aan de inname van verzadigde vetzuren en hiervoor zijn alternatieve producten gevonden, die beschikbaar zijn in de Nederlandse supermarkten.

Uit het onderzoek blijkt dat bij vervanging van alle drie de producten het aantal personen dat voldoet aan de aanbeveling voor verzadigde vetzuren in theorie kan stijgen van 23% naar 86%. Bij vervanging van alleen de belangrijkste bron daalt de gemiddelde inname aan verzadigde vetzuren naar de aanbeveling en voldoet 50% van de jong volwassenen aan de aanbeveling. Kaas, vlees (bij het avondeten) en melk blijken bij 42% van de jong volwassenen de belangrijkste 3 bronnen van verzadigde vetzuren te zijn. De onderzoekers geven aan voor deze producten drastische alternatieven genomen te hebben zoals 10+kaas, vegetarische vleesvervangers en magere melk. Bij het gebruik van een of meer van deze alternatieve producten blijkt dat ook de energie-inname gereduceerd wordt.

Volgens de meest recente gegevens eet meer dan driekwart van de Nederlandse bevolking te veel verzadigd vet en levert het verlagen van de inname van verzadigde vetzuren gezondheidswinst op. Het Productschap Margarine, Vetten en Oliën spant zich in om de inname van verzadigde vetzuren uit voedingsmiddelen te verlagen, door het stimuleren en faciliteren van een verbetering van de vetzuursamenstelling in levensmiddelen en door het geven van voorlichting. Het Productschap is initiatiefnemer van de Task Force Verantwoorde Vetzuursamenstelling en van de Stuurgroep Kies Gezond Vet.



Noot voor de redactie:

Klik [hier](#) voor meer informatie over het Productschap Margarine, Vetten en Oliën.

Klik [hier](#) voor meer informatie over de Task Force Verantwoorde Vetzuursamenstelling

Klik [hier](#) voor meer informatie over de Stuurgroep Kies Gezond Vet

Voor aanvullende vragen of een opvraag van het volledige artikel neem contact op met Nicole Vervaeet, vervaeet@mvo.nl, telnr. 070 – 3195115 / 06 53702162

¹ Bron: Schickenberg B et al. Replacing foods high in saturated fat by low-saturated fat alternatives: a computer simulation of the potential effects on reduction of saturated fat consumption. Br J Nutr 2009;102(3):478-483.