

Vettaks niet nodig als je kiest voor *gezonde vetten*

De voorzitter van de Raad van Volksgezondheid en Zorg, Rien Meijerink, hield vorige week een nieuw pleidooi voor de vettaks. Hij wil dat de politiek werk maakt van het heffen van extra belasting op vet eten. Zijn uitgangspunt hiervoor is misschien niet helemaal fout, maar wel onvolledig, want zeker zo belangrijk is het om, naast minder slechte vetten, de gezonde vetten juist wél voldoende te eten. En daar heb je geen vettaks voor nodig. In tegendeel.

Al jarenlang duikt regelmatig de discussie op in de politiek of de vettaks bij zou kunnen dragen aan een gezonder leefpatroon van de Nederlanders. Naast het feit dat een dergelijke maatregel in de praktijk niet of nauwelijks uitvoerbaar is, is de vettaks gebaseerd op een discutabel uitgangspunt, namelijk dat al het vet slecht is. Goede (meervoudig) onverzadigde vetten heb je echter nodig, en daarvan eet de Nederlander te weinig. Een gebalanceerde voeding met voldoende (meervoudig) onverzadigde vetzuren als onderdeel van een gezonde leefstijl helpt om chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, ouderdomsdiabetes en wellicht overgewicht te voorkomen.

De vetconsumptie in Nederland daalt al jaren en ligt momenteel gemiddeld reeds binnen de aanbevelingen van het Voedingscentrum. Deze daling is te verklaren door de zich voortzettende trend om halfvolle en magere zuivelproducten te kiezen en margarine door halvarine te vervangen. Tegelijkertijd is het aantal personen met overgewicht echter **toegenomen**, waarschijnlijk doordat het effect van deze daling in de vetconsumptie wordt overtroffen door de invloed van het dalende energieverbruik. De voorgestelde maatregel om belasting te heffen op vet richt zich dus enerzijds niet op de kern van het probleem, maar enkel op een mogelijke medeveroorzaker. Anderzijds is het in mindere mate de totale vetinname, maar met name de inname van specifieke vetzuren die niet overeenkomt met de aanbevelingen. Gemiddeld eet de Nederlander te veel verzadigd vet, maar te weinig van het essentiële vetzuur α -linoleenzuur (komt o.a. voor in lijnzaad-, raapzaad- en sojaolie, noten en groene bladgroenten) en te weinig visolievetzuren. Van de Nederlandse jongvolwassenen (19 tot 30 jaar) voldoet ruim de helft aan de aanbeveling voor totaal vet, terwijl slechts 8% aan de aanbeveling voor verzadigde vetzuren voldoet. Een aanzienlijk deel van de Nederlandse bevolking kan dus gezondheidswinst boeken door het teveel aan verzadigde vetten in de voeding te vervangen door vetten rijk aan (meervoudig) onverzadigde vetzuren.

Vetsamenstelling van voeding is van essentieel belang. Zo kan de sterfte onder hart- en vaatpatiënten gereduceerd worden bij een verbetering van de vetzuursamenstelling van de voeding. Daarnaast is een goede vetsamenstelling van belang voor het goed functioneren van het lichaam en een gezonde ontwikkeling van kinderen.

Om de consumenten te helpen de juiste vetten te kiezen heeft het Productschap Margarine, Vetten en Oliën vorig jaar de Stuurgroep 'Kies Gezond Vet' in het leven geroepen. De kennis om de juiste vetkeuzes te maken is gering, zo is bekend uit onderzoek. Mensen hebben vaak een negatieve associatie met vet. Ze zien het puur

als dikmaker en denken dat alle vet slecht is. Dit is een misverstand waar de Stuurgroep iets aan wil doen. Een politieke discussie over een mogelijke vettaks blijft dit misverstand voeden, wat ten koste gaat van de kennis van consumenten en daarmee de keuze voor producten met voldoende onverzadigde vetzuren.

Gerard Hornstra,
emeritus hoogleraar Experimentele Voedingskunde
Universiteit Maastricht
Voorzitter Stuurgroep Kies Gezond Vet



Noot voor de redactie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Gerard Hornstra, telefoon: 043-356 0537 / e-mail: G.Hornstra@Nutriscarch.NL.

Voor meer informatie over de stuurgroep Kies Gezond Vet kunt u contact opnemen met Claudia Oomen van het Productschap MVO. Telefoon: 070-3195164 / 06- 51965630 / e-mail: oomen@mvo.nl