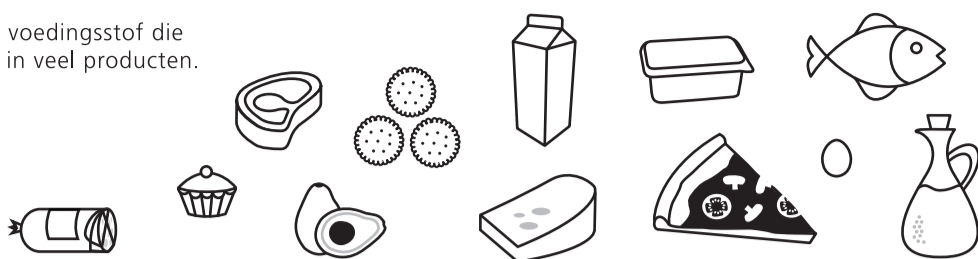


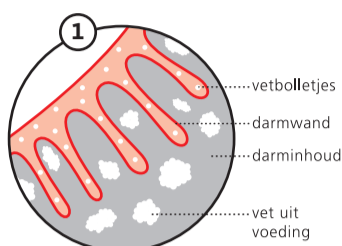
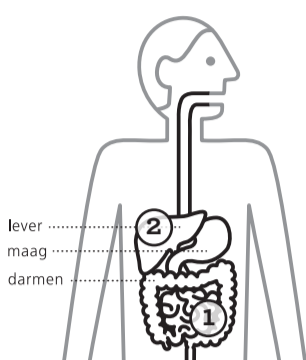
De effecten van vet op het lichaam

Waar zit het in

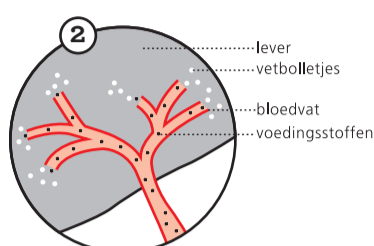
Vet is een voedingsstof die voorkomt in veel producten.



Vet uit voeding in het lichaam



Via je **darmen** komt het vet uit voeding als vetbolletjes in je bloed.



Je **lever** maakt vetbolletjes aan uit voedingsstoffen zoals koolhydraten en eiwit.

Wat doet het lichaam met vet

- 1** **Bouwstof** van onze lichaamscellen.
- 2** **Brandstof** voor onze lichaamscellen.
- 3** Vetweefsel onder de huid en om organen **beschermt** tegen de kou en stoten.
- 4** Vitamine A, D, E en K zijn in vet **oplosbaar** en krijg je daarom alleen binnen via vet.

Soorten vet

In elk product zit verzadigd en onverzadigd vet. Verzadigd vet heeft een **andere vorm** dan onverzadigd vet. Daardoor doen ze andere dingen in je lichaam.

Verzadigd vet is recht.

Transvet is onverzadigd vet, maar lijkt qua vorm op verzadigd vet.

Onverzadigd vet heeft één of meerdere knikjes.



Verhoogt het LDL-cholesterol.

Een **teveel aan LDL-cholesterol** blijft plakken aan de binnenkant van je bloedvaten. Dat vergroot de kans op een hartaanval of beroerte.

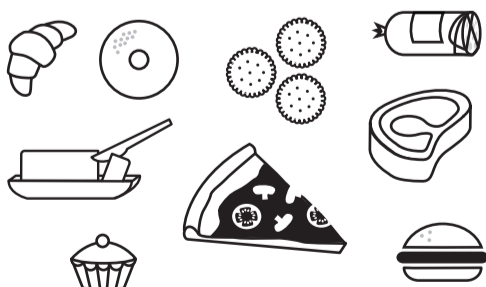


Verlaagt het LDL-cholesterol.

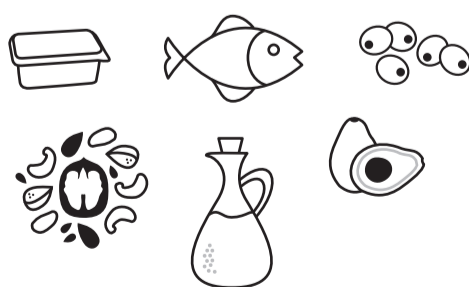


Advies

Producten met **veel verzadigd vet**



Producten met **veel onverzadigd vet**



In elk product met vet zit zowel verzadigd als onverzadigd vet. Het gaat om de verhouding. **Vervang** zo veel mogelijk producten met veel verzadigd vet door producten met veel onverzadigd vet.