

# HET GOEDE VAN MARGARINE & HALVARINE

## Margarine en halvarine, wat is dat eigenlijk?

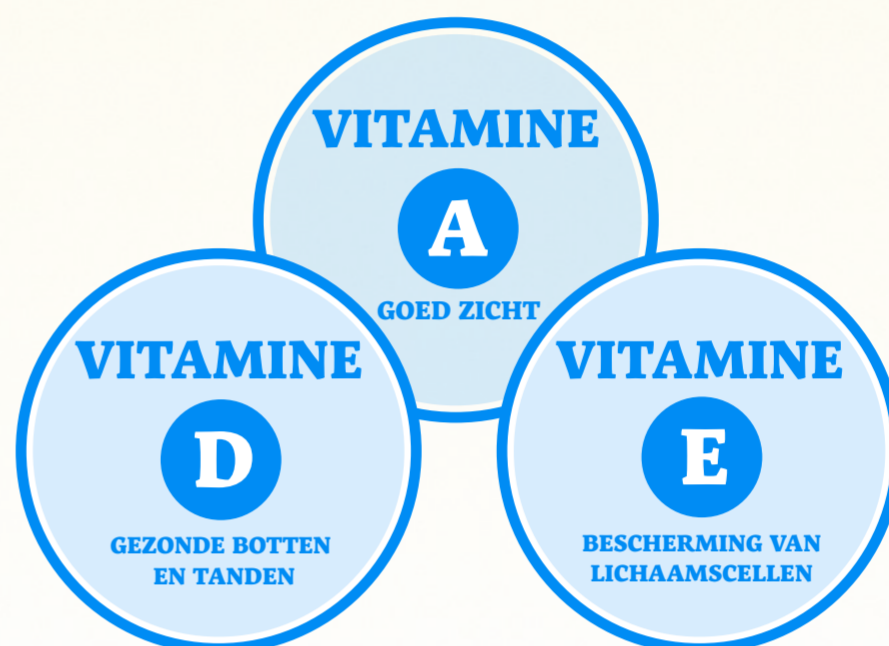


### PLANTAARDIG

Margarine- en halvarineproducten worden gemaakt door onder andere olie te persen uit zaden van bijvoorbeeld zonnebloemen, koolzaad- en lijnzaadbloemen – er wordt een beetje tropische olie toegevoegd om het lekker smeerbaar te maken. Aan halvarine wordt water toegevoegd, zodat er de helft minder vet in zit dan in margarine.



In veel plantaardige oliën zitten van nature onverzadigde vetten zoals Omega 3 & Omega 6. We noemen dit essentiële vetten: je lichaam maakt ze zelf niet aan, maar heeft ze wel nodig.



Margarine- en halvarineproducten bevatten ook de vetoplosbare vitamines A, D en E.

## Onverzadigde vetten zijn óké...!



Onverzadigde vetten



Verzadigde vetten

## Essentiële vetten: Omega 3 & 6

- Het Voedingscentrum adviseert dat je verzadigde vetten beter kunt vervangen door (meervoudig) onverzadigde vetten.
- Goede, onverzadigde vetten hebben een gunstig effect op de gezondheid. Het vervangen van verzadigde vetten door onverzadigde vetten draagt bij tot het behoud van een normaal cholesterolgehalte in je bloed.
- Goede vetten vind je onder andere in plantaardige oliën en producten die daarvan gemaakt worden, zoals margarine en halvarine.
- Essentiële vetten zoals Omega 3 en Omega 6 zijn belangrijk voor de groei en ontwikkeling van kinderen.
- Om deze reden beveelt het Voedingscentrum aan om roomboter te vervangen door zachte margarine en halvarine en plantaardige oliën.
- De plantaardige oliën die de basis vormen voor margarine- en halvarineproducten bevatten van nature in wisselende hoeveelheden Omega 3 & Omega 6.
- We noemen dit essentiële vetten: je lichaam maakt ze zelf niet aan, maar heeft ze wel nodig.
- We krijgen voldoende Omega 6 binnen, maar niet voldoende Omega 3<sup>1</sup>.
- De inname van plantaardig Omega 3 in Nederland is gemiddeld 30% - 50% lager dan de aanbeveling<sup>1</sup>.

3

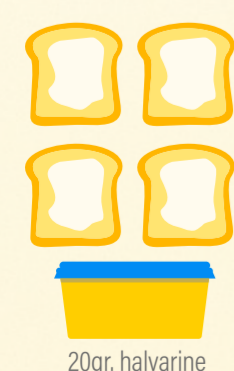
6



30% - 50%

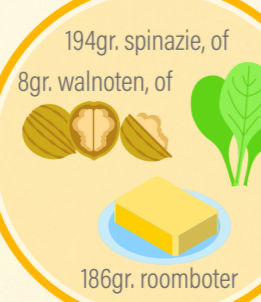
Om dezelfde hoeveelheid Omega 3 & Omega 6 als 4 sneetjes brood met halvarine binnen te krijgen, moet je het volgende eten<sup>2</sup>;

### OMEGA 3 & 6



20gr. halvarine

### OMEGA 3 (voor 0,62gr.)



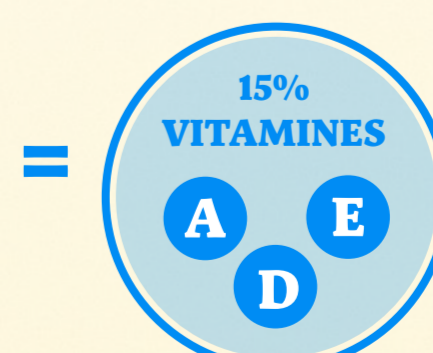
### OMEGA 6 (voor 2,4 gr.)



Vier sneetjes brood met halvarine (20 gram) bevat tenminste 15% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine A, D en E;



20gr. halvarine



## Vitamines

Het overgrote deel van plantaardige oliën is rijk aan Vitamine E.

### Vitamine E

- Vitamine E draagt bij tot de bescherming van lichaamscellen.

Daarnaast worden de vetoplosbare vitamines A en D aan alle margarine- en halvarineproducten toegevoegd.

### Vitamine D

- Uit wetenschappelijk onderzoek onder ruim 4000 Nederlandse zesjarige kinderen blijkt dat 1 op de 3 kinderen een tekort heeft aan vitamine D<sup>2</sup>.
- Vitamine D draagt bij aan normale botten, tanden en immuunsysteem.
- Margarine en halvarine dragen voor ongeveer 35% bij aan totale inname van vitamine D uit onze voeding<sup>1</sup>.
- Kinderen die regelmatig margarineproducten eten, hebben minder vaak een tekort aan vitamine D<sup>2</sup>.

### Vitamine A

- Vitamine A draagt bij aan een normaal gezichtsvermogen.
- Vitamine A draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
- Vitamine A is belangrijk voor de huid.

## Bronnen

1. RIVM, Voedselconsumptiepeiling, 2011.
2. Voortman et al. Vitamin D Deficiency in School-Age Children Is Associated with Sociodemographic and Lifestyle Factors, 2015.
3. RIVM, NEVO label versie 2013/4.0