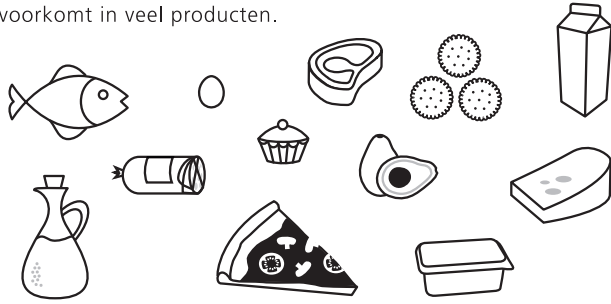


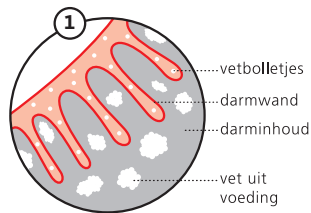
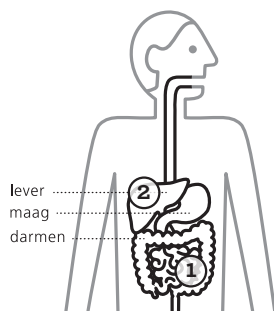
# De effecten van vet op het lichaam

## Waar zit het in

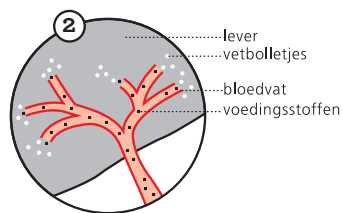
Vet is een voedingsstof die voorkomt in veel producten.



## Vet uit voeding in het lichaam

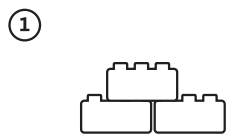


Via je **darmen** komt het vet uit voeding als vetbolletjes in je bloed.

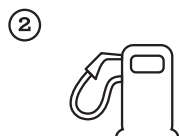


Je **lever** maakt vetbolletjes aan uit voedingsstoffen zoals koolhydraten en eiwit.

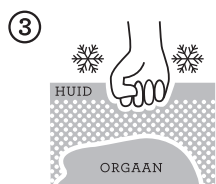
## Wat doet het lichaam met vet



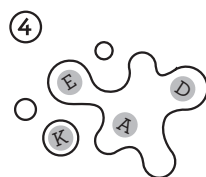
**Bouwstof** van onze lichaamscellen.



**Brandstof** voor onze lichaamscellen.



Vetweefsel onder de huid en om organen **beschermt** tegen de kou en stoten.



Vitamine A, D, E en K zijn in vet **oplosbaar** en krijg je daarom alleen binnen via vet.

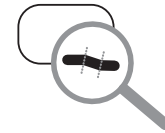
## Soorten vet

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.

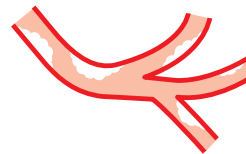
**Transvet** is onverzadigd vet, maar lijkt qua vorm op verzadigd vet.

**Onverzadigd vet** heeft één of meerdere knikjes.

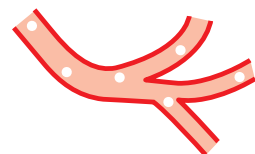


**Verhoogt** het LDL-cholesterol.

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.

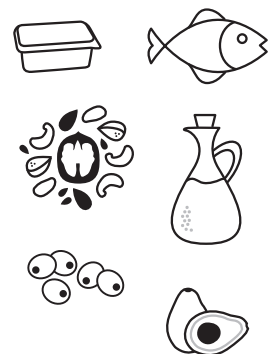


## Advies

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.

[www.voedingscentrum.nl/vetten](http://www.voedingscentrum.nl/vetten)