diaweetjes

Diaweetjes is een thematische uitgave van het Netwerk Diabetes Diëtist die jou als diabetes patiënt helpt in wat wel en niet handig is om te (w)eten.

Vet in je voeding

Februari 2026 | Netwerk Diabetes Dietist

Vet is een belangrijke voedingsstof. Zonder vet kun je de vetoplosbare vitamines A, D en E niet opnemen in je lichaam. Daarbij bestaan er essentiële vetzuren. Deze essentiële vetzuren kan je lichaam niet zelf maken, die moet je eten. Vet heb je dus nodig. Hiernaast is bekend dat je met diabetes type 1 een hoger risico hebt op hart- en vaatziekten.

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die onmisbaar is voor je lichaam. Je lichaam maakt het meeste cholesterol zelf. Ook neemt je lichaam cholesterol op uit je eten. Cholesterol is een verzamelnaam voor meerdere soorten cholesterol. De belangrijkste twee zijn:

- LDL-cholesterol, ook wel het slechte cholesterol genoemd
- HDL-cholesterol, ook wel het goede cholesterol genoemd

Cholesterol in je bloed

Een te hoog cholesterol in het bloed is ongezond, je hebt hier door meer risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. Het slechte en goede cholesterol wordt daarom ieder jaar in je bloed gemeten. Wanneer het slechte cholesterol hoger is kan dit te maken hebben met aanleg (je erft niet alleen goede dingen van je vader en moeder…) en met eetgewoontes. Ook heeft een hoger HbA1c een ongunstig effect. Je kunt er dus gedeeltelijk wat aan doen maar, hoe doe je dat?

Soorten vet in je eten

In voedingsmiddelen zitten verschillende soorten vet: onverzadigd vet en verzadigd vet. Ze hebben beide invloed op het cholesterol in je bloed. Het is wetenschappenlijk bewezen dat het soort vet dat je eet belangrijker is dan de hoeveelheid vet wat je in totaal eet.

- Onverzadigd vet = Oké
  Onverzadigd vet helpt het slechte cholesterol in je bloed te verlagen.

- Verzadigd vet = Verkeerd
  Verzadigd vet verhoogt het slechte cholesterol in je bloed.

Je bent dus slim bezig wanneer je Verkeerd vet in je eten vervangt door Oké vet.

Oké vet

Je kunt meer Oké vet eten door te kiezen voor:

- (Dieet) halvarine, zachte en vloeibare (dieet)margarine en oliën.
- (Vette) vis
- (Ongezouten) noten en pinda’s
- Pitten en zaden
- Avocado

Verkeerd vet

Verkeerd vet zit vooral in harde margarine en hard frituurvet. Ook zit verkeerd vet “verstopt” in vet vlees, vette vleeswaren, chocolade, koek, gebak, snacks en zoutjes.

Verkeerd vet verlagen zou je zo kunnen doen:

- Mager vlees en magere vleeswaren (bijvoorbeeld kipfilet, ham, casselerrib) in plaats van vette soorten;
- Rijstwafel, haverkoekje, eierkoek, lange vinger in plaats van cake en andere koeken;
- Japanse mix, popcorn, ongezouten noten en pinda's in plaats van chips;

Daarbij zijn er ook producten die juist helpen het cholesterol te verlagen:

- Fruit
- Groente / peulvruchten
- Haver

Een tussendoortje in de vorm van groente en fruit is dus erg goed!

Cholesterol in je eten
Cholesterol in je eten heeft maar een klein effect op het cholesterol in je bloed.

Plantesterolen en -stanolen
Het gebruik van producten met plantensterolen (verkrijgbaar in de vorm van margarine, yoghurt en andere melkproducten met toegevoegde plantensterolen) kun je overwegen wanneer de waarden van je cholesterol in je bloed te hoog blijven. Overleg met je diëtist hoe je dit in de praktijk kunt toepassen.

Etiket
Gelukkig staat erop steeds meer verpakkingen niet alleen de hoeveelheid vet aangegeven. Ook het soort vet wordt vaak op het etiket genoemd. Soms wordt zelfs het transvetgehalte vermeld (deze zijn dubbel zo slecht doordat ze het goede cholesterol laten zakken en het slechte cholesterol laten stijgen). Door het lezen van het etiket kun je dus een juiste keuze maken.

Voorbeeld: vast margarine vergeleken met vloeibare margarine



Vaste Margarine
Voedingswaarde per 100 gram

Energie	2977 kJ (711 kcal)
Eiwit	0,0
Koolhydraten	1,0
- waarvan suikers	0,0
Vet	80,0
- waarvan verzadigd	33,0
- waarvan onverzadigd	42,0

Vloeibare Margarine
Voedingswaarde per 100 gram

Energie	3037 kJ (725 kcal)
Eiwit	0,0
Koolhydraten	0,2
- waarvan suikers	0,2
Vet	82,0
- waarvan verzadigd	9,8
- waarvan onverzadigd	68,0

De vloeibare margarine is de beste keuze, want die bevat minder verzadigd vet en meer onverzadigd vet.

Bronnen

www.voedingscentrum.nl
NDF voedingsrichtlijnen