

# TIME Magazine vraagt eerherstel voor dierlijk vet

nieuws

Op de cover van TIME staat deze week geen politiek zwaargewicht maar een flinke klont boter. Het toonaangevende magazine wil eerherstel voor dierlijk vet dat al 40 jaar de zwartepiet toebedeeld krijgt inzake hart- en vaatziekten. In 1980 vaardigde het Amerikaanse landbouwministerie voor het eerst dieetrichtlijnen uit en werden vetten in de ban gedaan. In de plaats kwamen brood, granen en pasta. Maar wat blijkt nu? De Amerikanen zijn zieker en dikker dan ooit. Bijna één op de tien sukkel met diabetes type 2 en één op de drie is obees.

© 17 JUNI 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:26

Lees meer over:

culinair

gezondheid



Op de cover van TIME staat deze week geen politiek zwaargewicht maar een flinke klont boter. Het toonaangevende magazine wil eerherstel voor dierlijk vet dat al 40 jaar de zwartepiet toebedeeld krijgt inzake hart- en vaatziekten. In 1980 vaardigde het Amerikaanse landbouwministerie voor het eerst dieetrichtlijnen uit en werden vetten in de ban gedaan. In de plaats kwamen brood, granen en pasta. Maar wat blijkt nu? De Amerikanen zijn zieker en dikker dan ooit. Bijna één op de tien sukkel met diabetes type 2 en één op de drie is obees.

Gesteund door een dozijn gereputeerde dokters schaaft TIME zich achter de laatste studie van de universiteit van Cambridge die enkel nog transvetten als boosdoener ziet. Dat zijn kunstmatig gefabriceerde vetten die je in sommige koekjes en kant-en-klaarmaaltijden vindt. De indeling van vetten in verzadigde en onverzadigde, waarbij vooral de verzadigde vetten in onder meer vlees te mijden waren, lijkt plots minder relevant. Het Amerikaanse magazine trekt zonder meer in twijfel of we er goed aan deden om massaal over te schakelen op light-voeding, magere melk en margarine.

"We weten al een tijdje dat plantaardige vetten, zoals olijfolie, en de vetten uit vis zelfs tegen hartziekten kunnen beschermen. Nu wordt duidelijk dat ook een steak of wat boter een positief effect op het lichaam kunnen hebben. Leverfunctie, immuniteit en hormoonhuishouding kunnen er wel bij varen. Het is vooral de overconsumptie van alles waarmee we vet zijn gaan vervangen - koolhydraten, suiker - die verantwoordelijk is voor de epidemie van obesitas en diabetes. Want die ingrediënten, volop aanwezig in zoete snacks, veroorzaken een onevenwicht in de chemie van ons bloed, zorgen zelfs voor ontstekingsreacties, waardoor calorieën als vet worden opgeslagen en het hongergevoel sterker wordt", vat Het Laatste Nieuws samen.

**Bron:** TIME / Het Laatste Nieuws

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)