nieuws

"Transvetten in voeding zijn gevaar voor gezondheid"

nieuws

De Hoge Gezondheidsraad, die de overheid advies geeft inzake volksgezondheid, slaat alarm over de aanwezigheid van transvetten in onze voeding. Dat zijn vetzuren die gevormd worden in industriële processen. Ze zijn gevaarlijk omdat ze de slechte cholesterol in het bloed doen stijgen en de goede doen dalen.

24 SEPTEMBER 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:19

Lees meer over:
voedingsindustrie
gezondheid

De Hoge Gezondheidsraad, die de overheid advies geeft inzake volksgezondheid, slaat alarm over de aanwezigheid van transvetten in onze voeding. Dat zijn vetzuren die gevormd worden in industriële processen. Ze zijn gevaarlijk omdat ze de slechte cholesterol in het bloed doen stijgen en de goede doen dalen. De raad vraagt daarom meer transparantie over de aanwezigheid van transvetten in voeding.
Er zijn twee soorten transvetzuren: dierlijke en industriële. “Het is die laatste groep die schadelijk is. Ze ontstaan tijdens het bereidingsproces van bijvoorbeeld smeer- of bakvetten, wanneer vloeibare plantaardige olie harder wordt gemaakt tot margarine”, legt Stefaan De Henauw, voedingsexpert van de UGent en lid van de Hoge Gezondheidsraad, uit. Je vindt transvetten in bepaalde margarines, in industrieel geproduceerde koekjes en gebak.
Vet is een basisgrondstof in veel voedingsmiddelen. “Alleen weten we vandaag onvoldoende hoeveel van die transvetten in onze voeding zitten. Het grootste gezondheidsrisico is dat op hart- en vaatziekten”, weet professor De Henauw. “Transvetten doen de slechte cholesterol in het bloed toenemen en verlagen de goede cholesterol. Dat versterkt het negatieve effect. De slechte vetten verhogen bovendien

niet alleen de kans op bloedklonters en ontstekingsreacties, ze kunnen ook onze suikerhuishouding aantasten.”
De Hoge Gezondheidsraad vraagt aan de overheid dat er meer transparantie komt. “Vandaag zijn voedingsproducenten niet verplicht om op hun verpakking te vermelden of een product al dan niet transvetten of ‘geharde plantaardige vetten” bevat”, klinkt het. In de Verenigde Staten bijvoorbeeld, geldt die verplichting wel. Daarnaast wil de raad de verkoop verbieden van voedingsmiddelen met meer dan twee gram transvetzuren.
Minister van Volksgezondheid Laurette Onkelinx neemt akte van het advies. “Haar administratie zal een voorstel opmaken”, klinkt het op haar kabinet.

Bron: Het Nieuwsblad/De Morgen

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • 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
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright