



# Monitoring verzadigd vetgehalte in levensmiddelen Onderzoek van 414 levensmiddelen in 2015

## Aanleiding

De Nederlandse overheid streeft ernaar dat consumenten een bewuste keuze kunnen maken voor gezonder en duurzaam voedsel. Een gezonder voedselpatroon heeft positieve effecten op de gezondheid en voor de kosten van de gezondheidszorg. Begin 2014 heeft een aantal partijen (CBL, FNLI, KHN en Veneca) samen met het Ministerie van VWS het convenant Akkoord Verbetering Productsamenstelling ondertekend met als doel zich de komende jaren gezamenlijk in te zetten om de samenstelling en het aanbod als geheel te verbeteren, waaronder gerechten en het assortiment in de horeca en catering. De scope is gericht op zout, (verzadigd) vet en energie (suiker en vet). De reductie van zout, (verzadigd) vet en energie gebeurt stapsgewijs om de consument aan de smaak te laten wennen. In 2020 moet het makkelijk zijn om maximaal 10% verzadigd vet van de dagelijkse benodigde calorieën te consumeren<sup>1</sup>.

## Risico's verzadigd vet

Verzadigd vet zit veel in dierlijke producten, zoals volvette kaas, worst, vet vlees en volle melkproducten. Ook zit er veel verzadigd vet in koek, gebak, snacks en zoutjes. Verzadigd vet verhoogt het LDL-cholesterol van het bloed. LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten<sup>2</sup>. Volgens de VCP 2007-2010 is de inname van verzadigd vet nog te hoog: gemiddeld 13% van de benodigde calorieën per dag.

## Dataset 2015 en trend

In 2015 heeft de NVWA 414 levensmiddelen uit vijf productgroepen onderzocht op het gehalte aan verzadigd vet. Indien mogelijk zijn de resultaten uit 2015 vergeleken met resultaten van eerdere NVWA-onderzoeken om na te gaan of er een verlaging van verzadigd vet heeft plaats gevonden. Hoewel de inname van transvet in alle bevolkingsgroepen laag<sup>3</sup> is heeft de NVWA ook het gehalte aan transvet in alle 414 levensmiddelen onderzocht.

## Snackeendheid consument

Bij een energie-inname voor vrouwen van 2000 calorieën per dag komt een maximale inname van 10% verzadigd vet neer op maximaal 22 gram verzadigd vet per dag. Voor een man komt dit neer op maximaal 28 gram bij 2500 calorieën. Voor alle productgroepen is per geslacht de gemiddelde inname uit het levensmiddel berekend en als snackeendheid of 1 stuk (bijvoorbeeld 1 frikandel, 1 handje chips, 1 koek, 1 gehaktbal) vergeleken met de maximale dagelijkse adviesinname voor verzadigd vet.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 3.

<sup>2</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 9.

<sup>3</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 14

## Werkwijze

### Monsterkeuze en onderzoek

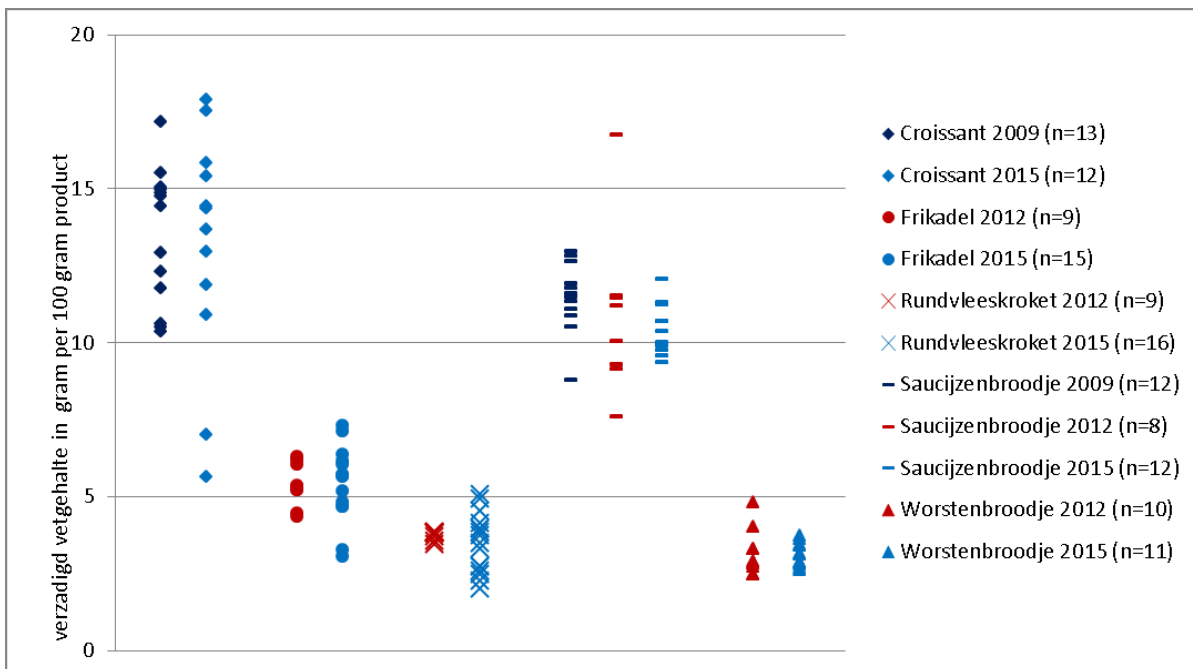
In het najaar van 2015 heeft de NVWA uit de productgroepen hartige grote snacks, hartige kleine snacks, zoete snacks, verse vleesbereidingen en voorverpakte vleeswaren 414 levensmiddelen die in Nederlandse supermarkten te koop zijn bemonsterd en geanalyseerd op het gehalte aan (verzadigd) vet.

Door de geanalyseerde gehalten onderling te vergelijken wordt een indruk verkregen van het gehalte en de variatie van de hoeveelheid verzadigd vet in levensmiddelen die in Nederland veelvuldig worden gebruikt. Daarnaast worden resultaten van producten uit verschillende jaren met elkaar vergeleken. Omdat niet altijd exact dezelfde producten en aantallen zijn bemonsterd moeten de vergelijkingen als indicatie voor wijzigingen worden beschouwd.

## Resultaten

### Hartige grote snacks<sup>5</sup>

Figuur 1 Overzicht van het verzadigd vetgehalte in hartige grote snacks uit 2009 (n=25), 2012 (n=36) en 2015 (n=66), per soort hartige grote snack en jaar in gram verzadigd vet per 100 gram product



X-as: soort hartige grote snack per jaar (donkerblauw is 2009, rood is 2012 en lichtblauw is 2015); n=aantal individuele datapunten  
Y-as: gram verzadigd vet per 100 gram product

Binnen de groep hartige grote snacks is de variatie in verzadigd vetgehalte het grootst bij croissant. De croissant met het meeste verzadigd vet (17,9%) bevat een factor 3,2 keer meer verzadigd vet dan de croissant met het minste verzadigd vet (5,6%). 'Margarinecroissants' die bereid zijn zonder roomboter bevatten weinig verzadigd vet (6-7%). Het aanwezige vet in croissant kan voor bijna 70% bestaan uit verzadigd vet. Het vet dat in worstebroodje wordt aangetroffen bevat gemiddeld 35% verzadigd vet.

### Trend

Ten opzichte van eerdere jaren lijkt de variatie in verzadigd vet binnen een aantal groepen (croissant, frikadel en rundvleeskroket) toegenomen. Voor saucijzenbroodje en worstebroodje is de variatie in verzadigd vet afgenomen. Voor frikadel en worstebroodje is in 2015 het verzadigd vet gehalte circa 10%

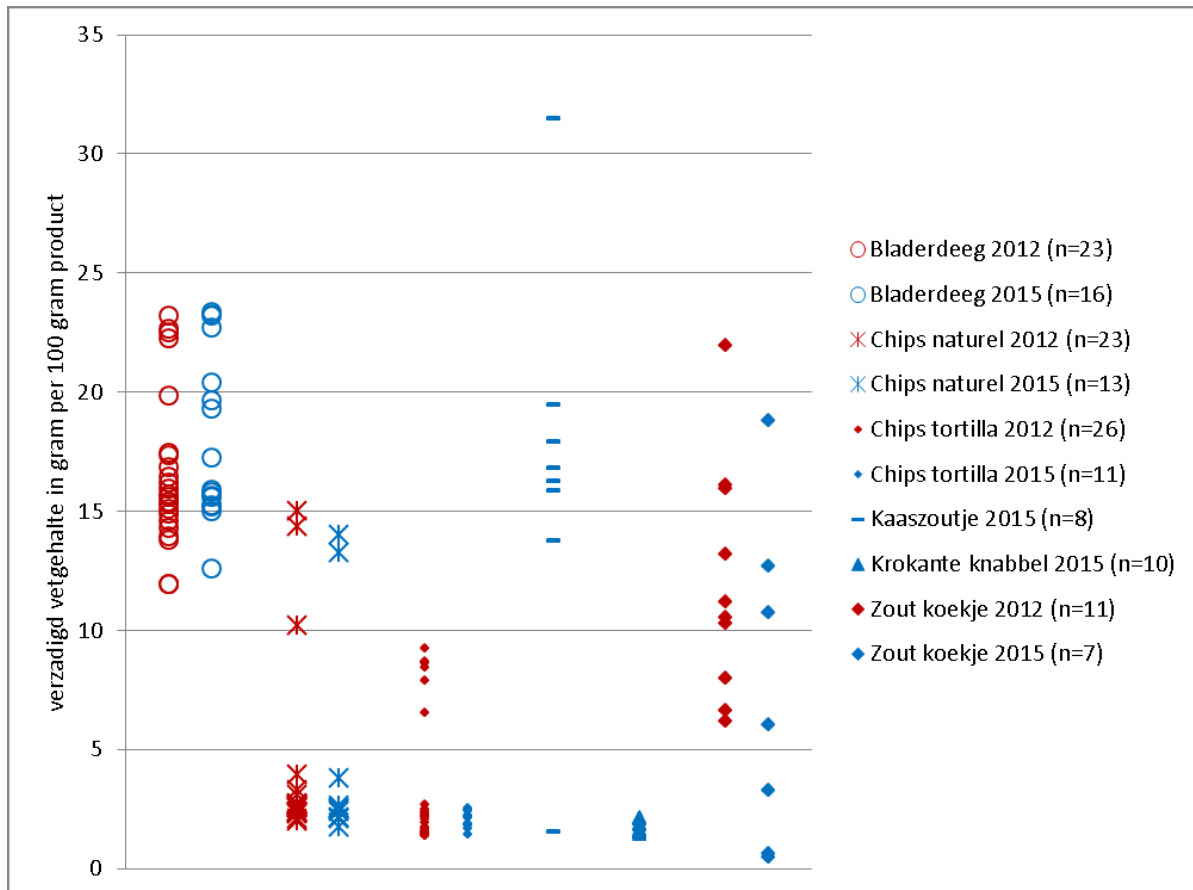
<sup>4</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 13.

<sup>5</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 16.

toegenomen ten opzichte van 2009. De grootste afname in verzadigd vet wordt gerealiseerd in saucijzenbroodje: 11% in 2015 ten opzichte van 2009.

### Hartige kleine snacks<sup>6</sup>

Figuur 2 Overzicht van het verzadigd vetgehalte in hartige kleine snacks uit 2012 (n=83) en 2015 (n=65), per soort hartige kleine snack en jaar in gram verzadigd vet per 100 gram product



X-as: soort hartige kleine snack per jaar (rood is 2012 en lichtblauw is 2015); n=aantal individuele datapunten  
Y-as: gram verzadigd vet per 100 gram product

De groep hartige kleine snacks is een gevarieerde groep van producten waarin het verzadigd vetgehalte varieert van 0,5%-31,5%, waarschijnlijk door het al dan niet gebruik van roomboter en/of kaas of andere soorten vetten bij de bereiding. Zoute koekjes die in de oven of vergelijkbaar zijn bereid (n=3) bevatten minder verzadigd vet (0,5%-3,3%) dan andere zoute koekjes (6,0%-7,1%). De variatie in verzadigd vetgehalte is dan ook het grootst bij zout koekje (factor=37,6), gevolgd door kaaszoutje (factor=21,0) en chips naturel (factor=8,2). Binnen de soort kaaszoutje bevindt zich een product dat het minste verzadigd vet bevat (1,5%) van alle kaaszoutjes. Twee naturel chips met hoge geanalyseerde gehalten aan verzadigd vet (13,3 en 14,0 g/100 g) worden in een ander soort vet gebakken. Het aanwezige vet in kaaszoutje en zout koekje kan voor bijna 90% uit verzadigd vet bestaan.

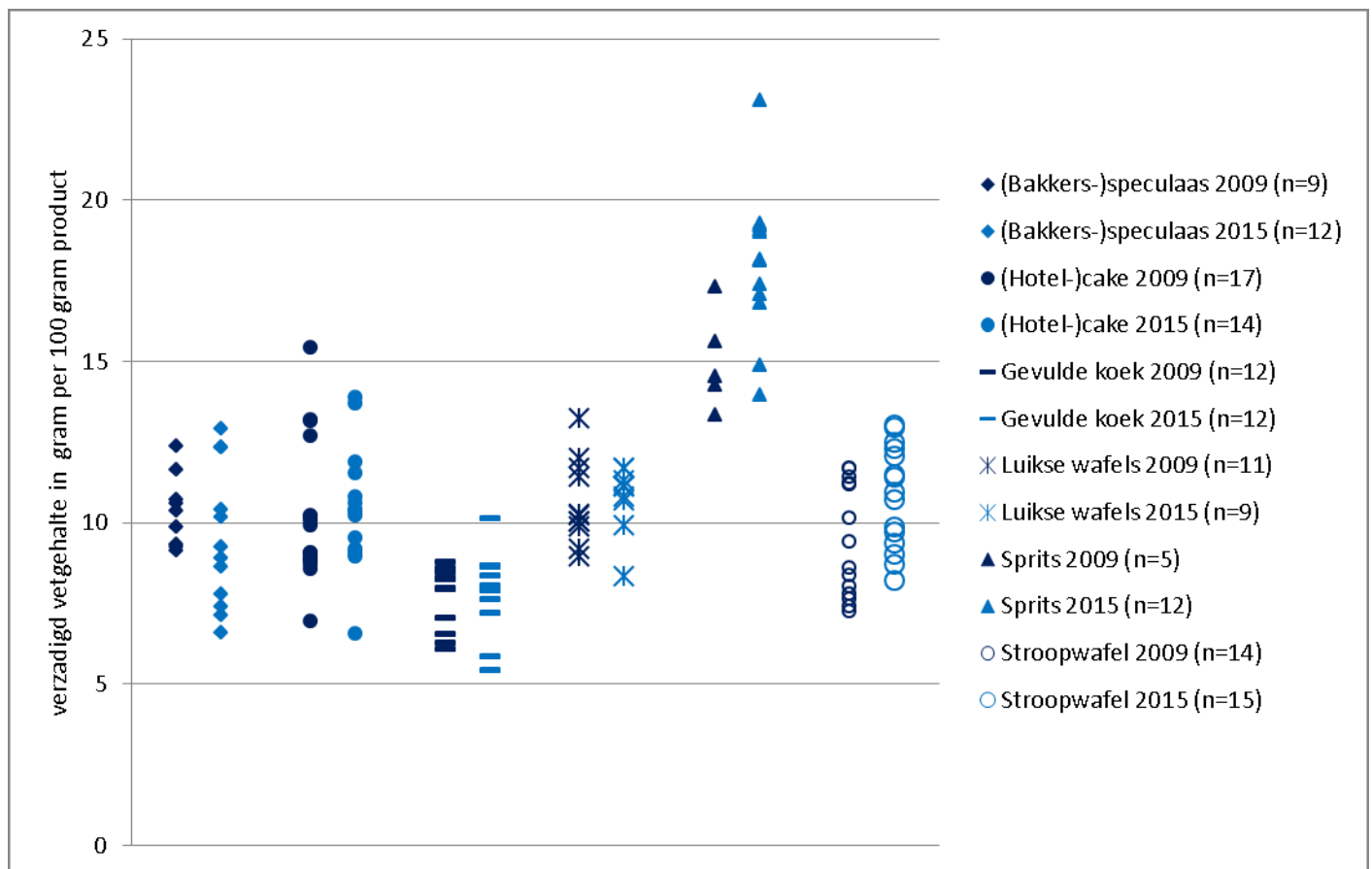
#### Trend

Het gemiddeld verzadigd vetgehalte is in 2015 ten opzichte van 2012 in bladerdeeg, chips naturel en tortillachips nauwelijks gewijzigd. De grootste afname wordt waargenomen in zout koekje als gevolg van een aantal bemonsterde 'ovenzoutjes'. Dit zijn zoutjes die op een andere wijze zijn bereid.

<sup>6</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 22.

## Zoete snacks<sup>7</sup>

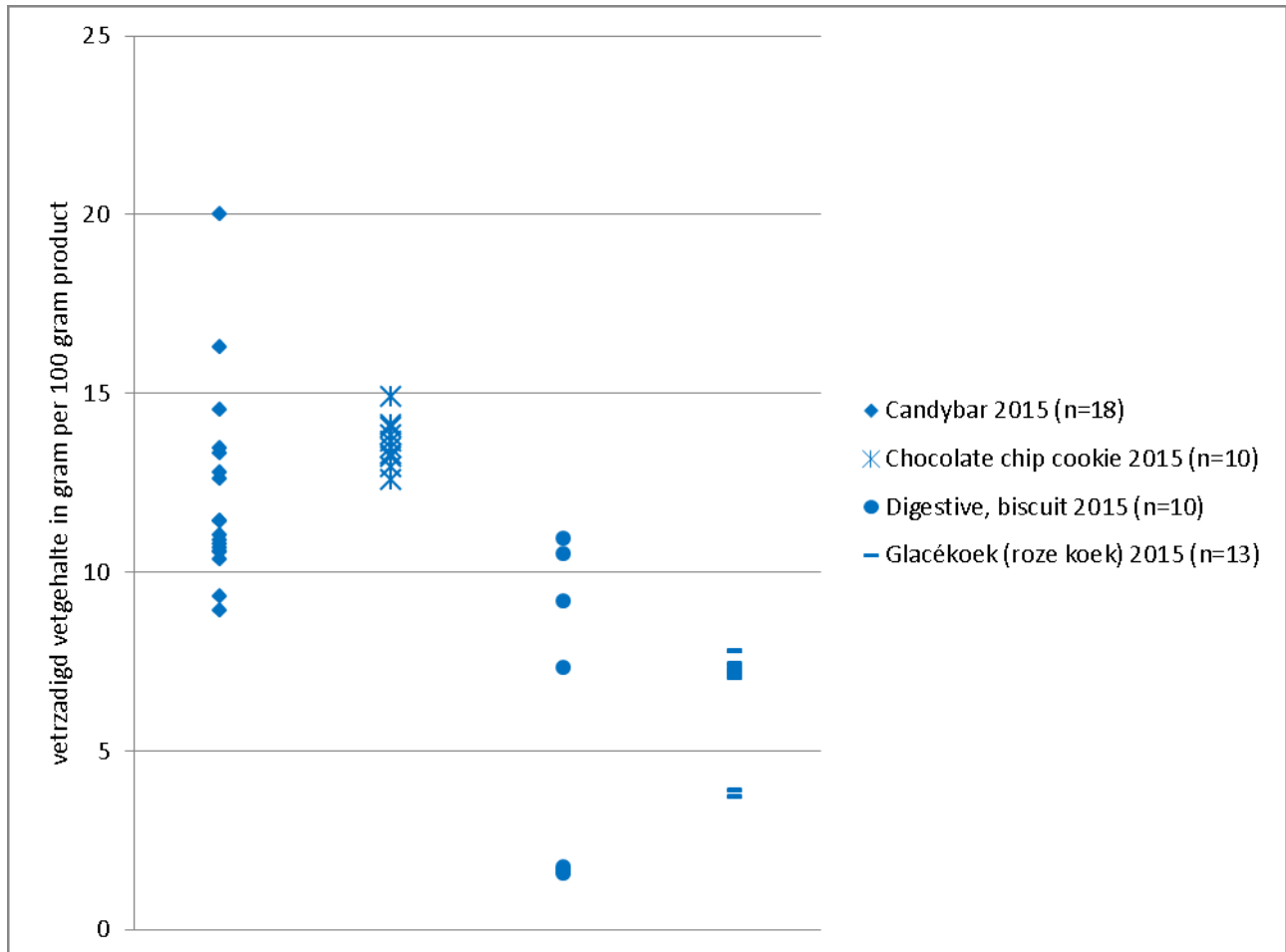
Figuur 3a Overzicht van het verzadigd vetgehalte in zoete snacks uit 2009 (n=68) en 2015 (n=74), per soort zoete snack en jaar in gram verzadigd vet per 100 gram product



X-as: soort zoete snack per jaar (donkerblauw is 2009 en lichtblauw is 2015; n=aantal individuele datapunten)  
 Y-as: gram verzadigd vet per 100 gram product

<sup>7</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 28.

Figuur 3b Overzicht van het verzadigd vetgehalte in 51 zoete snacks uit 2015 , per zoete snack in gram verzadigd vet per 100 gram product



X-as: zoete snackoort ; n=aantal individuele datapunten  
 Y-as: gram verzadigd vet per 100 gram product

Binnen de groep zoete snacks bevat sprits gemiddeld het meeste verzadigd vet (18,0%). Sprits met een smaakje bevat het meeste verzadigd vet (23,0%) van alle spritsen. Digestive bevat gemiddeld het minste verzadigd vet (4,8%), maar de variatie in deze soort is groot; de laagst gevonden waarde in digestive is 1,5% en de hoogst gevonden waarde is 9,4%. De candybar met het op één na hoogste verzadigd vetgehalte van alle candybars (16,3%) is speciaal bedoeld voor kinderen omdat 'kinder' onderdeel is van de benaming van het product.

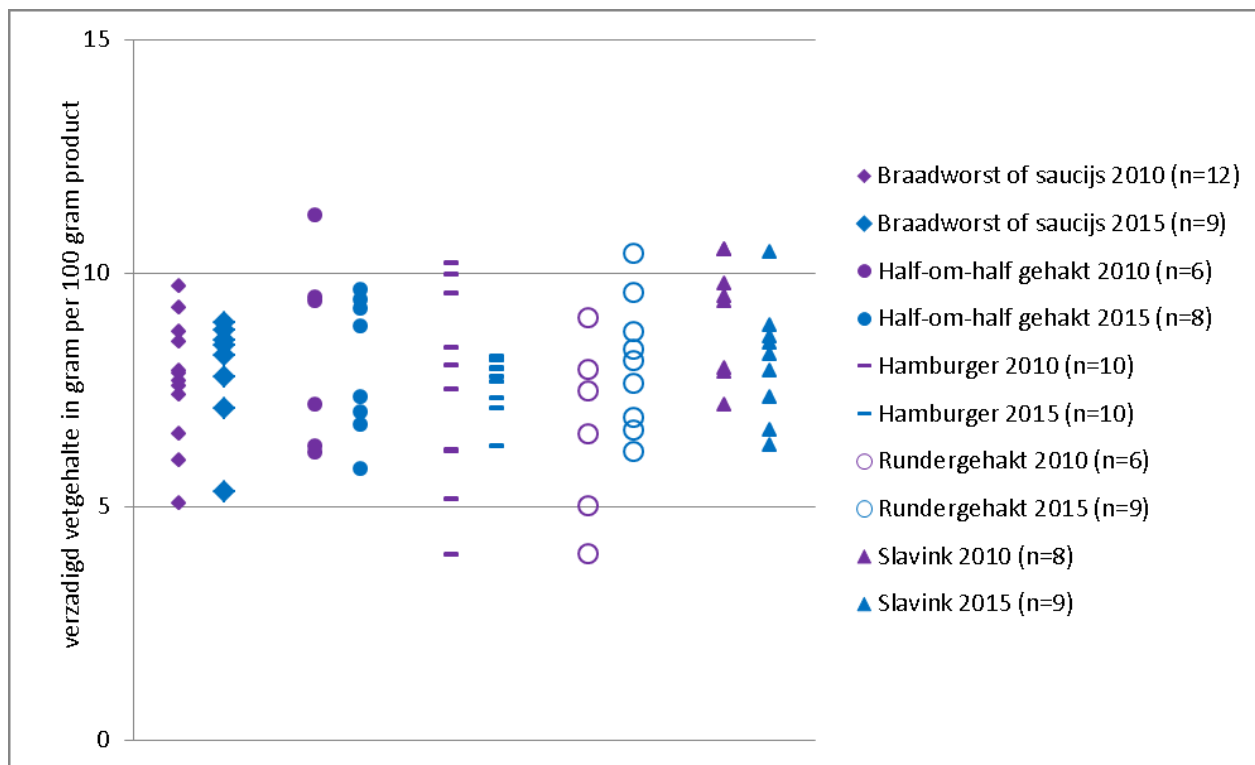
Het aanwezige vet in sprits kan voor bijna 70% bestaan uit verzadigd vet. Het vet van digestive en glacékoek bevat gemiddeld het minste verzadigd vet, respectievelijk 27% en 37%.

*Trend*

In cake, Luikse wafels, sprits en stroopwafel steeg in 2015 ten opzichte van 2009 het gehalte aan verzadigd vet met achtereenvolgens 14,3%; 8,8%; 24,0%, 21,1%. In speculaas daalde het verzadigd vetgehalte in dezelfde periode met 12,5%.

## Vers gehakt en verse vleesbereidingen<sup>8</sup>

Figuur 4 Overzicht van het verzadigd vetgehalte van verse vleesbereidingen uit 2010 (n=42) en 2015 (n=45), per soort vleesbereiding en per jaar in gram verzadigd vet per 100 gram product



X-as: soort gehakt of vleesbereiding per jaar (paars is 2010 en lichtblauw is 2015); n=aantal individuele datapunten  
Y-as: gram verzadigd vet per 100 gram product

Alle bemonsterde gehakt en vleesbereidingen<sup>9</sup> bevatten gemiddeld 7,7 tot 8,1% verzadigd vet. De grootste variatie in verzadigd vet wordt aangetroffen in braadworst/saucijs (factor=1,9). Het vet van gehakt en vleesbereidingen bevat gemiddeld 39 tot 46% verzadigd vet.

### Trend

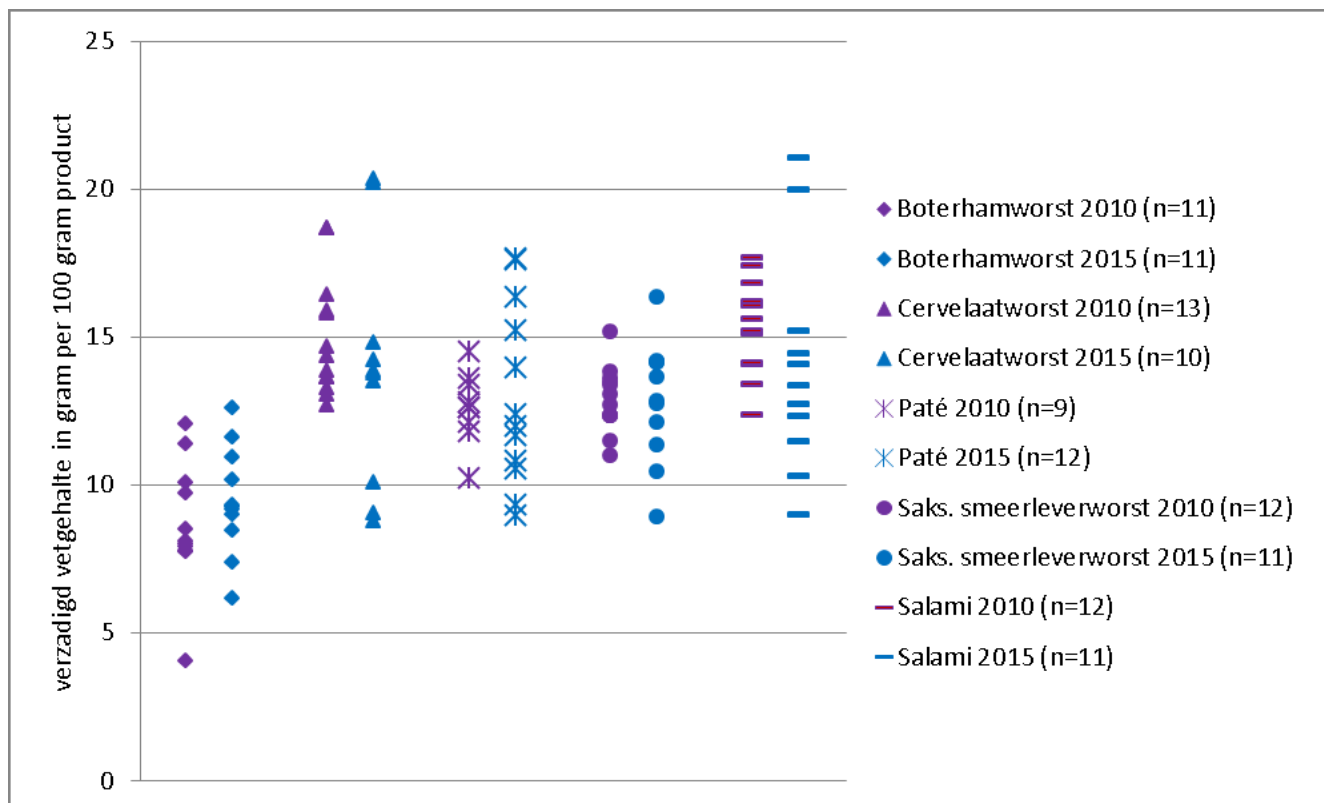
In slavink is in 2015 de grootste afname van verzadigd vet ten opzichte van 2010 waarneembaar (12,6%). De grootste stijging in die periode wordt geconstateerd bij rundergehakt (15,7%).

<sup>8</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 35.

<sup>9</sup> Gehakt en vleesbereidingen zijn onbereid bemonsterd en verwerkt. Tijdens de bereiding kan gehakt of vleesbereiding nog vet opnemen of verliezen.

## Voorverpakte vleesproducten<sup>10,11</sup>

Figuur 5a Overzicht van het verzadigd vetgehalte van voorverpakte vleesproducten uit 2010 (n=57) en 2015 (n=55), per vleesproduct en per jaar in gram verzadigd vet per 100 gram product



X-as: soort vleesproduct per jaar (paars is 2010 en lichtblauw is 2015); n=aantal individuele datapunten  
Y-as: gram verzadigd vet per 100 gram product

Binnen de groep vleesproducten bevatten cervelaatworst en salami gemiddeld het meeste verzadigd vet, respectievelijk 13,9% en 14,0%. Slagersleverworst bevat gemiddeld het minste verzadigd vet (8,2%). De grootste variatie in verzadigd vetgehalte wordt aangetoond in filet americain (factor=2,8). Het in filet americain aanwezige vet bevat gemiddeld het minste verzadigd vet (27%). Het aanwezige vet in paté bevat gemiddeld het meeste verzadigd vet (46%). Het hoogste gevonden gehalte aan verzadigd vet in paté was 53%.

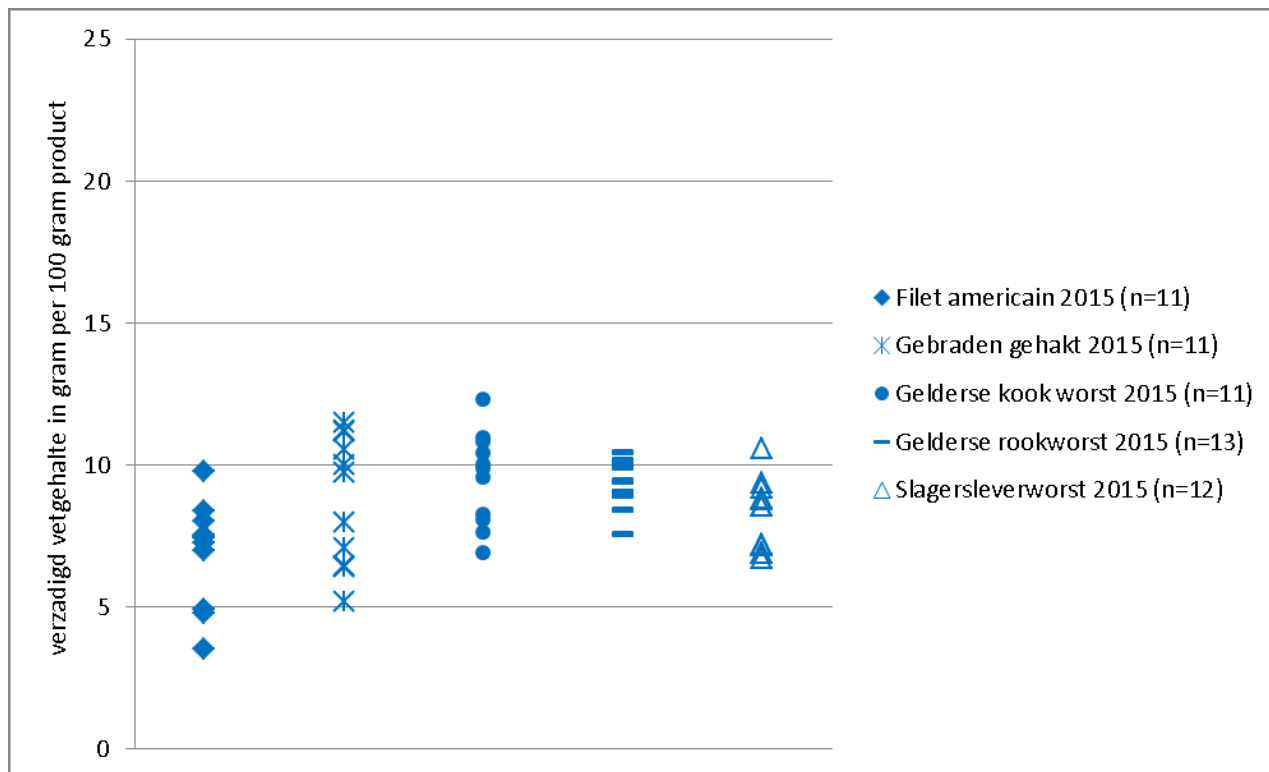
### Trend

In salami is in 2015 de grootste afname in verzadigd vet gerealiseerd ten opzichte van 2010: 13%. In boterhamworst is in dezelfde periode het verzadigd vet gehalte met 14,8% toegenomen.

<sup>10</sup> Vleeswaren vallen in de categorie vleesproducten.

<sup>11</sup> Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 41.

Figuur 5b Overzicht van het verzadigd vetgehalte in voorverpakte vleesproducten uit 2015 (n=58), per productsoort in gram verzadigd vet per 100 gram product



X-as: soort vleesproduct per jaar; n=aantal individuele datapunten  
Y-as: gram verzadigd vet per 100 gram product

## Consumptie van één snackeenheid of portie

### Hartige grote snacks<sup>12</sup>

Tabel 1 Percentage verzadigd vetinname ten opzichte van de maximale dagelijkse adviesinname voor verzadigd vet in 2015 (n=66) per hartige grote snack en per geslacht (in %)\*

Hartige grote snack	Vrouwen advies maximaal 22 gram verzadigd vet per dag			Mannen advies maximaal 28 gram verzadigd vet per dag			
	Aantal	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)
Croissant 1 stuk (40 g)	12	24	33	10	19	30	8
Frikadel 1 stuk (75 g)	15	19	25	10	15	20	8
Rundvleeskroket 1 stuk (65g)	16	10	15	6	8	12	5
Saucijzenbroodje 1 stuk (70 g)	12	33	38	30	26	30	23
Worstenbroodje 1 stuk (75 g)	11	11	13	9	8	10	7

\*n= aantal, Gem=gemiddelde, Max= maximale waarde, Min=minimale waarde

Bij het nuttigen van één saucijzenbroodje krijgen vrouwen een derde en mannen een vijfde van de maximale dagelijkse adviesinname van verzadigd vet binnen.

<sup>12</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 20.



## Hartige kleine snacks<sup>13</sup>

Tabel 2 Percentage verzadigd vetinname ten opzichte van de maximale dagelijkse adviesinname voor verzadigd vet in 2015 (n=65) per hartige kleine snack en per geslacht (in %)\*

Hartige kleine snack	Vrouwen advies maximaal 22 gram verzadigd vet per dag			Mannen advies maximaal 28 gram verzadigd vet per dag			
	Aantal	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)
Bladerdeegstengel 1 stuk (8 g)	9	5,8	8,4	4,6	4,6	6,6	3,6
Bladerdeegvlinder 1 stuk (4 g)	7	4,3	7,1	3,1	3,4	5,6	2,5
Chips naturel							
<i>Handje van 10 g</i>	13	1,9	6,4	0,8	1,5	5,0	0,6
<i>Zakje van 25 g</i>	13	4,7	15,9	2,0	3,7	12,5	1,5
Chips tortilla (handje van 15 g)	11	1,4	1,7	1,0	1,1	1,4	0,8
Kaaszoutje 1 stuk (4 g)	5	3,0	5,7	0,3	2,4	4,5	0,2
Krokante knabbel (handje van 8 g)	10	0,6	0,8	0,5	0,5	0,6	0,4
Zout koekje 1 stuk (5 g)	7	1,7	4,3	0,1	1,3	3,4	0,1

\*n=aantal, Gem=gemiddelde, Max=maximale waarde, Min=minimale waarde

Uit de tabel blijkt dat bij het nuttigen van een bladerdeegstengel van 8 gram vrouwen bijna 6% van de maximale dagelijkse adviesinname van verzadigd vet binnen krijgen. Voor mannen is dit bijna 5%. Een zakje chips naturel van 25 gram draagt gemiddeld 5% en 4% bij aan de maximale dagelijkse adviesinname van verzadigd vet voor respectievelijk vrouwen en mannen.

<sup>13</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 26.

## Zoete snacks<sup>14</sup>

Tabel 3 Percentage verzadigd vetinname ten opzichte van de maximale dagelijkse adviesinname voor verzadigd vet in 2015 (n=125) per zoete snack en per geslacht (in %)\*

Zoete snack	Vrouwen advies maximaal 22 gram verzadigd vet per dag				Mannen advies maximaal 28 gram verzadigd vet per dag		
	Aantal	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)
(Bakkers-)speculaas 1 stuk (7 g)	12	3	4	2	2	3	2
(Hotel-)cake 1 plak (30 g)	14	14	19	9	11	15	7
Candybar 1 stuk (50 g) <sup>15</sup>	6	23	37	10	18	29	8
Candybar 1 stuk (20 g)	12	11	18	8	9	14	6
Chocolate chip cookie 1 stuk (10 g)	10	6	7	6	5	5	5
Digestive, biscuit 1 stuk (15 g)	10	3	8	1	3	6	1
Gevulde koek 1 stuk (60g)	12	21	28	15	17	22	12
Glacékoek (roze koek) 1 stuk (55 g)	13	17	20	9	13	15	7
Luikse wafels 1 stuk (50 g)	9	24	27	19	19	22	15
Sprits 1 stuk (25g)	12	21	26	16	16	21	13
Stroopwafel 1 stuk (30 g)	15	15	18	11	12	14	9

\*n=aantal, Gem=gemiddelde, Max=maximale waarde, Min=minimale waarde

Het nuttigen van een Luikse wafel van 50 gram draagt ongeveer 20% bij aan de maximale dagelijkse adviesinname van verzadigd vet. Eén stuks speculaas van 7 gram of digestive van 15 gram levert de kleinste bijdrage aan de verzadigd vetinname (2-3%).

De candybar van 50 gram met het meeste verzadigd vet levert een substantiële bijdrage aan de maximale adviesinname per dag (37%). Eén candybar specifiek bedoeld voor kinderen leverde een derde van de maximale dagelijkse adviesinname aan verzadigd vet voor vrouwen.

<sup>14</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 33.

<sup>15</sup> Candybars worden in varianten van circa 20 en circa 50 gram op de markt gebracht. Een candybar van 20 gram met een gebruiksadvies van twee eenheden wordt beschouwd als een candybar van 50 gram.

## Vers gehakt en verse vleesbereidingen<sup>16</sup>

Tabel 4 Percentage verzadigd vetinname ten opzichte van de maximale dagelijkse adviesinname voor verzadigd vet in 2015 (n=45) per vleesbereiding en per geslacht (in %)\*

Vleesbereiding	Vrouwen advies maximaal 22 gram verzadigd vet per dag			Mannen advies maximaal 28 gram verzadigd vet per dag			
	Aantal	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)
Braadworst/saucijs 1 stuk (onbereid, 100 g)	9	37	42	24	29	33	19
Half-om-half gehakt 1 bal (onbereid, 110 g)	8	40	48	29	32	38	23
Hamburger 1 stuk (onbereid, 95 g)	10	33	36	27	26	28	21
Rundergehakt 1 bal (onbereid, 110 g)	9	40	52	31	32	41	24
Slavink 1 stuk (onbereid, 105 g)	9	39	50	30	30	39	24

\*n=aantal, Gem=gemiddelde, Max=maximale waarde, Min=minimale waarde

Ongeacht het gebruikte gehakt (rundergehakt of half-om-half) levert een gehaktbal (onbereid) circa 40% van de maximale dagelijkse adviesinname van verzadigd vet in geval van vrouwen. Voor mannen is dit 32%. Een hamburger levert gemiddeld het minste verzadigd vet: 33% voor vrouwen en 26% voor mannen.

## Voorverpakte vleesproducten<sup>17</sup>

Tabel 5 Percentage verzadigd vetinname ten opzichte van de maximale dagelijkse adviesinname voor verzadigd vet in 2015 (n=113) per vleesproduct en per geslacht (in %)\*

Vleesproduct	Vrouwen advies maximaal 22 gram verzadigd vet per dag			Mannen advies maximaal 28 gram verzadigd vet per dag			
	Aantal	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)	Gem (in %)	Max (in %)	Min (in %)
Boterhamworst voor 1 snee (15 g)	11	7	9	4	5	7	3
Cervelaatworst voor 1 snee (15 g)	10	9	14	6	7	11	5
Filet americain voor 1 snee (20 g)	11	6	9	3	5	7	3
Gebraden gehakt voor 1 snee (15 g)	11	6	8	4	5	6	3
Gelderse kookworst voor 1 snee (20 g)	11	9	11	6	7	9	5
Gelderse rookworst voor 1 snee (20 g)	13	8	10	7	7	7	5
Gelderse rookworst (halve, 125 g)	12	53	59	43	41	47	34
Paté voor 1 snee (15 g)	12	9	12	6	7	10	5
Saksische smeerleverworst voor 1 snee (20 g)	11	12	15	8	9	12	6
Salami voor 1 snee (15 g)	11	10	14	6	8	11	5
Slagersleverworst voor 1 snee (15 g)	12	6	7	5	4	6	4

\*n=aantal, Gem=gemiddelde, Max=maximale waarde, Min=minimale waarde

<sup>16</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 39.

<sup>17</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 46.

Binnen de groep vleesproducten levert één (standaard)portie Saksische smeerleverworst gemiddeld het meeste verzadigd vet (2,6 g), gevolgd door een portie salami en cervelaatworst (ieder 2,1 g). Een halve Gelderse rookworst van 125 g levert 11,5 g verzadigd vet; dit is bijna de helft van de maximaal dagelijkse adviesinname.

### Etiket<sup>18</sup>

De gehalten aan verzadigd vet zoals vermeld in de voedingswaarden op het etiket in de groepen hartige grote, hartige kleine en zoete snacks waren gemiddeld 4,7-12,5% hoger dan de geanalyseerde gehalten. In de groepen gehakt en vleesbereidingen en vleesproducten waren de gehalten aan verzadigd vet zoals vermeld in de voedingswaarde op het etiket gemiddeld 2,5-2,9% lager dan de geanalyseerde waarden. Bij individuele waarden moet rekening worden gehouden met de tolerantiegrenzen uit de Guidance van de EU.

### Transvet<sup>19</sup>

Zoals verwacht bevatten croissant, bladerdeeg, kaaszoutje, sprits en stroopwafel naar verhouding het meeste transvet. Maar ook hamburger en rundergehakt bevatten relatief veel transvet. In de overige onderzochte productsoorten werd weinig tot geen transvet aangetroffen.

## Conclusie

De variatie in verzadigd vetgehalte kan per productsoort sterk variëren.

Uit het onderzoek van de NVWA bleek dat de grootste variatie in verzadigd vetgehalte wordt aangetroffen in soorten uit de productgroepen hartige grote, hartige kleine en zoete snacks. De grootste quotiënt tussen de hoogste en laagste gevonden waarde is een factor 37,6 in de productsoort zout koekje. Dit komt door een aantal bemonsterde zoute koekjes die in de oven zijn gebakken en weinig vet en verzadigd vet bevatten. Maar ook in andere productsoorten kan het verzadigd vetgehalte variëren door onder andere het gebruikte vet bij de bereiding (margarine, roomboter of andere vetten) of soort ingrediënt (kaas). Voorbeelden zijn croissant, digestive (biscuit), kaaszoutje, naturel chips en zout koekje. In een kaaszoutje en zout koekje kan het aanwezige vet voor bijna 90% bestaan uit verzadigd vet.

Bij het nuttigen van 1 saucijzenbroodje krijgen vrouwen gemiddeld 1/3 en mannen 1/5 van de dagelijkse maximale adviesinname van verzadigd vet binnen. Het eten van een halve Gelderse rookworst levert gemiddeld 50% van de maximale adviesinname aan verzadigd vet voor vrouwen, voor mannen is dit 40%.

Eén candybar specifiek bedoeld voor kinderen leverde 1/3 van de maximale dagelijkse inname aan verzadigd vet.

Ongeacht het gebruikte gehakt (rundergehakt of half-om-half) levert het eten van een gehaktbal (onbereid) circa 40% van de maximale dagelijkse inname van verzadigd vet voor vrouwen. Voor mannen is dit 32%.

Hoewel niet altijd exact dezelfde producten zijn bemonsterd blijkt dat bij vergelijking van resultaten uit 2015 met die uit voorgaande jaren het gemiddelde verzadigd vetgehalte in de meeste productsoorten de afgelopen jaren praktisch ongewijzigd is gebleven. In sommige soorten lijkt het verzadigd vetgehalte gestegen: in sprits 24% en in stroopwafel 21%, beide ten opzichte van 2009.

<sup>18</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 5.

<sup>19</sup> NVWA, Monitoring van totaal vet en vetzuren in diverse levensmiddelen 2015, bladzijde 5.



Dit is een uitgave van:  
Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit  
Catharijnesingel 59 | Postbus 43006 | 3540 AA Utrecht  
**[www.nvwa.nl](http://www.nvwa.nl)**  
april 2017