**2.7 Tussendoortjes**



Tussendoortjes zoals snoep en snacks staan niet in de schijf
van 5. Ze zijn vaak te vet, te zoet of te zout.

**Vet**

*Verzadigd vet* Dier*lijk* vet is hard. Pas als je dat vet heet maakt, wordt het vloeibaar. Laat je het daarna weer afkoelen, dan wordt het weer hard. Dit verzadigd vet verstopt de bloedvaten.
**V**erzadigd = **V**erkeerd

In veel fabrieksproducten zit dierlijk vet verstopt. Zo krijg je ongemerkt verzadigd vet binnen via koekjes, chips, snacks en kant en klaar producten.

Uitzondering: Dierlijk vet uit vis is wél gezond voor het lichaam. Dit zijn onverzadigde vetten. Net als plantaardig vet.

**Zoet**

![C:\Users\m.lips.CLUSIUS.001\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\L965BBQS\MC900290250[1].wmf]()*Suiker* Dat tussendoortjes vaak veel kcal bevatten, komt door vet en suiker.

*Energie kcal* Suiker smaakt zoet: het smaakt naar meer. Suiker komt binnen een paar minuten in je bloed en geeft brandstof voor je spieren. Als je suiker niet direct gebruikt als brandstof, wordt het al snel omgezet in lichaamsvet.

Als je behoefte hebt aan energie kun je daarom beter een tussendoortje uit de schijf van 5 nemen, zoals fruit.

*Ongezoet* Soms staat er op een product “ongezoet”. Zo’n product kan dan wel al suiker van nature bevatten. Bijvoorbeeld vruchtensuiker in appelsap. De fabrikant heeft daar geen extra suiker aan toegevoegd.

*Light* De term ‘light’ slaat in het ene geval op ‘minder suiker’ en in het andere geval op ‘minder vet’ in het product. Het betekent niet altijd dat het product in totaal minder kcal bevat. De term ‘light’ kan dus misleidend zijn, omdat er toch nog ongezonde stoffen in kunnen zitten.

**Zout**

![C:\Users\m.lips.CLUSIUS.001\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\69F2N0HX\MC900349011[1].wmf]()*Natriumchloride* Het mineraal *zout* (= natrium-chloride) zit al voldoende in ons eten. Je hoeft het dus eigenlijk niet toe te voegen. Toch gebruiken we zout om de smaak te versterken. Je raakt aan zout gewend, zodat je steeds meer wil gebruiken.
Te veel zout is slecht voor hart- en bloedvaten.

#### Welvaartsziekten

In landen met voedselgebrek kunnen mensen te kort aan voedingsstoffen binnen krijgen. Er ontstaan dan gebreks-ziekten.

In de westerse wereld zijn juist volop producten te koop. Mensen bewegen ook niet altijd genoeg.

Deze leefstijl heeft welvaartsziekten tot gevolg.



*Hart- en vaatziekten* Teveel (ongezonde verzadigde) vetten verstoppen de bloedvaten. Gevolg: hart- en vaatziekten, zoals hoge bloeddruk en hartinfarct.

*Overgewicht* Te veel vetten en suiker eten leidt tot overgewicht (obesitas).

Overgewicht is een belasting voor de organen en gewrichten.

*Suikerziekte* Deze mensen hebben meer kans op diabetes (suikerziekte).

*Tandbederf* In snoep en frisdrank zit veel suiker. Suiker is slecht voor het gebit. Ook het zuur in frisdrank tast het tandglazuur aan.

#### Vragen bij Tussendoortjes

1. Waarom staan tussendoortjes niet in de schijf van vijf?

-
2. In welke twee groepen kun je vet indelen?

-
-
3. Onderstreept de schuingedrukte woorden die kloppen.

Dierlijk vet is *vloeibaar/ hard*.

Dit vet is *wel / niet* gezond omdat het de bloedvaten *wel / niet* verstopt
4. Wat betekent het als de term ‘light’ op een verpakking van chips of cola staat?

-
5. Op de verpakking van vruchtensap staat ‘gezoet’. Toch staat er bij de voedingswaarde op het etiket dat er suiker in zit.
Waar komt dat vandaan?

-
6. Noem een nadeel voor de gezondheid bij het gebruik van teveel zout?

-
7. Welke welvaartsziekten kennen wij in Nederland?

-
-
8. Door welke verkeerde voedingsgewoonten komen die welvaartziekten?

-
-
-
-

**Voedingswaardetabel per portie (= 20 ml)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sauzen** | **Energie kcal** | **Eiwit****g** | **Vet****g** | **Koolhydraten****g** | **Verzadigde vetzuren g** | **Suikers****g** | **Vezels****g** | **Zout****g** |
| Zoetzure saus | 50 | 0 | 0 | 12 | 0 | 11 | 0 | 0.4 |
| Kerriesaus | 45 | 0 | 0 | 11 | 0 | 8 | 0 | 0.3 |
| Ketchup | 15 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 0 | 0.4 |
| Frietsaus | 55 | 0 | 5 | 3 | 0 | 2 | 0 | 0.4 |
| Chilisaus | 70 | 0 | 0 | 17 | 0 | 13 | 0 | 0.7 |

9. a. Gebruik bovenstaande de tabel. Welke sausen zijn op basis van olie gemaakt?

-

b. Welke saus adviseer je iemand die aan de slanke lijn doet?

-