



## VERSLAG EDUCATIEVE OF CULTURELE ACTIVITEIT

AFDELING: Vief Brugge Onbegrensd

IN SAMENWERKING MET: Liberale Mutualiteit Brugge

DATUM ACTIVITEIT: 21 september 2017

PLAATS: Albert Claeszaal, LM, Revillpark 1, 8000 Brugge

AANVANG: 14.00 u.

EINDE: 16.45 u.

VERANTWOORDELIJKEN: bestuur

SPREKER: Mieke Bourgois

DESKUNDIGHEID SPREKER: diëtiste en voedingsdeskundige

AANTAL AANWEZIGEN: 23

TITEL VAN DE ACTIVITEIT: vetten zijn onmisbaar in onze voeding

## VERSLAG MET BETREKKING TOT DE EDUCATIEVE WAARDE VAN DE ACTIVITEIT

Hoewel vetten vaak bekritiseerd worden en velen er een negatief beeld over hebben, zijn ze wel essentieel voor de werking van ons organisme en blijft hun plaats in onze voeding heel belangrijk. Maar de benaming vetten is een verzamelnaam van veel verschillende voedingsstoffen, met elk hun eigen herkomst, structuur en eigenschappen.

Je kan dus niet alle vetten op dezelfde manier beoordelen:

- er zijn de gezonde, onverzadigde vetten, die je terugvindt in zalm, haring, paling, makreel, avocado en nootjes;
- er zijn de ongezonde, verzadigde vetten, die je terugvindt in frietjes, pizza, kaasblokjes en chips.

Als geheugensteuntje kan je onthouden dat verzadigde vetten verkeerd zijn en onverzadigde vetten ok zijn.

Toch hebben wij verzadigde vetten nodig, want vetten brengen immers vitamines aan.

Goede vetten zijn enkel en meervoudig onverzadigd.

Noodzakelijke vetten voor ons organisme zijn de essentiële vetten geleverd door omega 3 en omega 6.

We leren ook dat margarines zijn gemaakt uit plantaardige olie en feitelijk gezond zijn, want ze zijn verrijkt met vitamines A en D..

Roken of zich onthouden van sigaretten en sigaren is bepalend voor je gezondheid.

Cholesterol in je bloed is noodzakelijk; er zijn 2 soorten:

- LDL is de slechte cholesterol die je aders doet dichtslibben als je er teveel van hebt in je bloed; je moet er minder hebben dan 115 mg/dl;
- HDL is de goede cholesterol die door je lever wordt afgebroken; je mag er meer dan 40 mg/dl van hebben in je bloed.

We leren ook het verschil tussen zichtbare (boerenboter) en onzichtbare vetten (volle melk).

Tot slot drukt de voordrachtgeefster ons op het hart dat we bij het bereiden van onze maaltijden voldoende moeten variëren, bij voorkeur kiezen voor voedingsmiddelen die gezonde vetten leveren en alle voedingsstoffen met mate moeten gebruiken. Op die manier kunnen we een lang en gezond leven leiden.

Tijdens de pauze met koffie of thee met gebak praten wij nog na over de interessante kennis die wij vandaag hebben verworven.