

HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

Belgium

When: March 19th, 2009

Where: Brussels

What: Science meets practice during 'Fats for Life' event.



Program



Fats for Life

- 1 Leading-edge science & scientific statements
- 2 Consumer studies: knowledge, behavior and misperceptions
- 3 Call to action

19 MAART 2009
RADISSON SAS ROYAL HOTEL BRUSSELS



Fats for Life

An initiative of Unilever Benelux

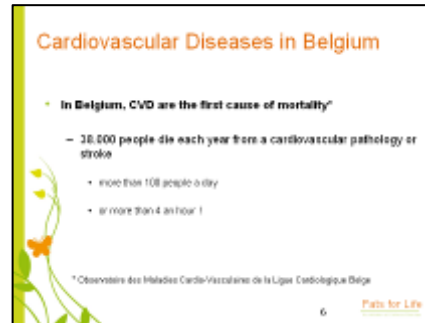
Presentations and speakers

1. Leading edge science and scientific statements

Prof Christian Brohet, cardiologist, Louvain



Overload of information on diet and health in the media.



Cardiovascular disease most important cause of death in Belgium.



Scientist agree that optimal fat quality of the diet is needed for optimal health.

2. Consumer studies: knowledge, behavior and misperceptions

Claire Trebutien, nutrition manager Unilever



Fat is not be a substantial part of your diet



Too much information leaves me confused

Fats for Life

An initiative of Unilever Benelux

Presentations and speakers

3. Call to action: what are the possibilities, which activities should be undertaken to improve the fat quality of the diet?

Questions were discussed in round table session
Led by **Prof Christian Brohet**

Participants:

Patrick Mullie, dietician

Robert Rémy, *Test-Aankoop* (consumer association)

Albert Verdieyen, famous chef from Brussels

Jean Sadouni, personal trainer

Nathalie Bruart, FDA, culinary journalist

Claire Trebutien, nutrition manager Unilever

Moderators:

Pascal Vrebos & Luk Alloo (TV journalists)



Fats for Life

An initiative of Unilever Benelux

Impressions of the Belgium event



Almost 150 participants attended the Fats for Life event, among which scientists, health care professionals, dieticians, catering, chefs, sport and mental coaches and about 20 journalists.

Fats for Life

An initiative of Unilever Benelux

Media coverage

ONTDEK WELK VET GOED VOOR JE IS

Geen voedingsstof waar meer verwarring over bestaat dan vet. Vet is slecht, daar gaan we al jaren massaal van uit. Nochtans heeft ons lichaam elke dag wat vetten nodig om optimaal te kunnen functioneren. Het komt er vooral op aan om de goede soorten te kiezen in de juiste hoeveelheden.

DOOR SAM VAN NELLE, TOEGEFACED MEDICAL

Vetten worden over het algemeen als ongezond beschouwd. Voor sommige soorten gaat dat ook op, maar andere zijn dan weer broodnodig, wiles we gezond door het leven stappen. Hoeveel je dit of onthoudt is afhankelijk van verschillende soorten vetten.

GOED VERSUS SLECHT

Alle voedingsmiddelen bevatten zowat verzadigde als onverzadigde vetzuren. Het type vetten dat overleef in het voedingsmiddel, bepaalt of het als goed of slecht kan worden beschouwd. Overnemen de verzadigde vetzuren, dan is er sprake van een ongezond voedingsmiddel. Deze vetzuren komen vaker voor in vette zuivelproducten en vlees. De naam 'slecht' hebben deze vetten te danken aan de invloed die ze op je gezondheid hebben. Het is er te veel van, dan zal minnen je slechte cholesterolniveaus verhogen, met zoals het risico op hart- en vaatziekten en hersenbeschadiging. Bij de slechte vetten horen ook de transvetten. Dit zijn industriële gevormde vetten die je onder meer in koeken, fastfood en snacks vindt. De transvetten zijn gevaarlijk omdat ze de slechte cholesterolniveaus en de goede doen dalen.



In de categorie goede vetten vind je de onverzadigde vetten zoals een aantal plantaardige oliën en margarines. Zij nemen meestal een voordeel of onverzadigde vetten, zoals omega-3 en omega-6. Deze vetten worden ook wel 'goed' genoemd. Maar de slechte vetten geven de goede vetten te juist een boost. Zo verbeteren goede vetten het cholesterolniveau, waardoor ook het risico op hart- en vaatziekten zal verminderen.

ESSENTIËLE VETZUREN

Tot de groep van de goede vetten behoort een

ZO KIES JE DE JUISTE VETTEN!

1. Beperk de hoeveelheid verzadigde vetten die veel (verhoogde) verzadigde vetzuren bevatten, zoals boter, kaas, chocolade, chips, koeken en plantaardige margarine met zout, gefrituurde voedingsmiddelen.
2. Kies plantaardige vetstoffen uit de bakken en te smelten en onverzadigde vetten. Dit omvat plantaardige olie, margarine, plantaardige olie. Het voorzacht of hoe beter af te zien is de voorkeur heeft, hoe meer onverzadigd vet er is.
3. Gebruik vlees, vis en zeevruchten als een onderdeel van je maaltijden, maar zorg dat ze niet het overgrote deel van je gerechten gaan uitmaken.
4. Houd je verzuim op een dag in de gaten. Heb je bijvoorbeeld een vette maaltijd op het menu staan, gebruik dan geen of minder bereidingswijze of vermijd die dag een vetrijke tussendoortje of dessert.
5. Kies zoveel mogelijk voor rauwe zuivelproducten.
6. Opties voor magre vlees, vis en kies een keer per week voor plantaardige vleesproducten zoals peulvruchten.
7. Eet minstens tweemaal per week vis en kies daarbij maximaal een keer voor vette vis.

belangrijke soort: de essentiële vetzuren. Zij worden essentieel genoemd, omdat ons lichaam er elke dag nodig heeft voor de groei en vermeerdering van onze cellen. Ook zijn ze van cruciaal belang voor de ontwikkeling van de hersen en een goede gezondheid van het hart en de slagaders. Maar het lichaam kan de essentiële vetzuren niet zelf aanmaken (of toch niet in voldoende grote hoeveelheden), waardoor we ze via onze voeding moeten innemen. De essentiële vetzuren bestaan in twee soorten: linolzuur of de omega-6-vetzuren en alfa-linolenzuur of de omega-3-vetzuren, je vindt de essentiële vetzuren onder meer in plantaardige oliën (bijvoorbeeld zonnebloem-, koolzaad- en lijnzaadolie), in noten en zaden, en in vette vissoorten (bijvoorbeeld zalm, haring en makreel).

BELGIË IS KOPLOPER

België is een groot land dat zijn slechte verzadigde vetten uit je voeding bannen en vervangen door de goede onverzadigde. Hiernaast niet, want de voedingswetten die verzadigde vetten bevatten, kunnen niet zo goed voedingsstoffen achterlaten die we nodig hebben. Wel is het belangrijk dat we minder slechte vetten gaan consumeren. Uit onderzoek bleek onlangs dat de Belgen bijna de meeste verzadigde vetzuren ter wereld opnemen: voor een volwassen Belg loopt dat percentage op tot 10,5 procent per dag (terwijl de aanbeveling is om dagelijks maximum tien procent verzadigde vetzuren naar binnen te spelen). Wel daarvan valt te verklaren door de zogenaamde 'verborgen'

vetten in onze voeding. Van producten als margarine, mayonaise of room is het duidelijk dat het om vetten gaat, maar er zijn ook veel producten die wat zij zonder dat ze het daarom echt bevelen, zoals kaas, chocolade, charcuterie en vlees etc.

Dit is de reden waarom de essentiële vetzuren, vooral dan van de omega-3-vetzuren, ook in België heel wat beter worden, daarvan verbruiken we dan weer te weinig. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie moet voor een optimale gezondheid en van het risico van de dagelijkse energie-inname afkorting zijn uit poly-onverzadigde vetzuren.

OP Z'N MEDITERRAANS

Nochtans vergeet het niet eens zoveel afkorting van onze gezonde vetten in de goede richting uit te sturen. Kleine wijzigingen in onze voedingspatronen kunnen al volstaan, zoals volle zuivelproducten en vette vleessoorten vervangen door magre varianten, en daarbij vetten in te wisselen voor plantaardige soorten die rijk zijn aan essentiële vetzuren. Een goed voorbeeld van een gezonde maar toch vette keuken is de mediterrane. Die kenmerkt zich door een groot balans van voedingsmiddelen: een overvloed van plantaardige producten zoals groenten, fruit en graanproducten; afdoende gemiddeld vis en gevogelte; een matig gebruik van zowel wit vlees, en gereinigd een gaar vlees. Kortom: het gezond eten ook lekker kan zijn. ■

ZO DENKT DE BELG OVER VET

86% van de Belgen vindt dat hij of zij gezond eet, zowat bijna vier op de tien belgen aan overgewicht lijdt.

De meerderheid van de Belgen vindt dat het belang van vetten in de voeding veel kleiner is dan dat van vitamines, vezels en eiwitten.

47% van de Belgen is van mening dat een vertere voeding een opname is voor een gezonde voeding.

44% van de Belgen weet niet welke vetten de beste zijn voor de gezondheid. 1/3 denkt dat alle vetten slecht zijn voor gezondheid.

Zelfde vetten zoals boter of olie worden opgenomen als een bron van vetten, maar het andere van verborgen vetten in bijvoorbeeld vlees en zuivelproducten wordt door de Belgen niet onderscheiden.

37% van de Belgen denkt nog steeds dat boter (de kapper) is de beste keuze.

BELGIE ONDERZOEKSGROEP MEDICINE BELGIË

ROTER OF GRAISSES BONNES OU MAUVAISES?

Beurre, huile ou margarine?

Les graisses ont mauvaise réputation. Pourtant, elles sont utiles, mais à bon escient.

Quatre Belges sur dix avouent perdre leur latin entre les "bonnes" et les "mauvaises" graisses. Logique: beurre, huile et margarine font toutes leur auto-promo pour la santé et on n'arrête pas de nous dire qu'on est trop gros et trop gras. Quid?

Que celui qui est capable de décrypter les différentes formes de graisses le veuille! Depuis plus de vingt ans, on nous rebat les oreilles avec le cholestérol, puis le "mauvais cholestérol", vient ensuite l'éloge de l'huile d'olive et, ces dernières années, il n'est plus question que des acides gras oméga 3 et 6. Résultat, on jette l'huile avec l'argent du beurre et on hésite sur le sourire de la margarine... Pourtant, les graisses sont aussi utiles au fonctionnement de notre corps que les glucides et les protéines. À condition de bien les choisir.

Le truc: solide ou liquide? Dans la famille "graisses" (ou lipides), il y a deux clans: les saturées et les insaturées. Tout d'abord, on les trouve dans les deux. C'est selon qu'il y a plus des premières ou des secondes que l'on va parler de "mauvaises" ou de "bonnes" graisses. Les saturées sont faciles à reconnaître: ce sont celles qui sont solides à température ambiante (beurre, graisse de bœuf). Au contraire, les insaturées - qui peuvent être mono- ou polyinsaturées - sont liquides (huiles) ou tarinables.

Accros à nos vaches Nous, Belges, sommes 3^e au top mondial des plus grands consommateurs de graisses sa-

turées: nous en avalons 15,6%, au lieu des 10% maximum recommandés pour conserver une bonne santé, notamment cardiaque. Pas étonnant quand on sait qu'un Wallon sur deux pense encore que le beurre est plus sain que la margarine, alors qu'il contient 20 fois moins d'acides gras essentiels que la seconde. L'influence de nos bonnes vaches ardennaises, sans doute!

Quant aux polyinsaturées, nous sommes à 7% (recommandation = 5 à 10% de nos apports journaliers ou AJR). C'est mieux mais parmi ces graisses polyinsaturées, nous avons trop peu d'apports en oméga 3. Les acides gras essentiels présents dans les graisses polyinsaturées doivent représenter 6 à 10% de nos AJR, dont 5 à 8% d'oméga 6 et 1-2% d'oméga 3. Soit un rapport

entre les deux de 5/1, voire 4/1, or nous sommes actuellement à 20 oméga 6 pour 1 oméga 3!

Retrouver l'équilibre Nous avons du chemin à parcourir pour retrouver l'équilibre lipidique indispensable à un bon fonctionnement de nos cellules. Comment faire? >>> **Limiter les graisses cachées.**



Media coverage

Fats for life



Vetten kampen al decennia lang met een negatief imago, dat vaak achterhaald is en op heersende opvattingen berust. Er bestaat grote onduidelijkheid over de invloed van vetten op de gezondheid met als gevolg dat de consumenten

vaak niet meer weten hoe de vork in de steel zit. De totale vetconsumptie in ons land ligt vandaag veel te hoog, dat staat vast. Bovendien wordt al te vaak voor 'slechte' vetten gekozen in plaats van voor 'goede' vetten, waarvan de positieve effecten op de gezondheid van het hart en de slagaders en hersenontwikkeling bij kinderen duidelijk zijn aangetoond. Dit verschijnsel wordt in alle restauratievormen weergevonden en heeft een algemene nefaste invloed. Door middel van zeer eenvoudige veranderingen in het dagelijkse leven kan een merkbare positieve impact op de gezondheid worden bereikt. Dit door bv. volle zuivelproducten (vette kazen) en de vetste vleessoorten te vervangen door een mager equivalent of door in plaats van dierlijke vetten (room, roomboter, ...) plantaardige oliën en vetten te gebruiken. Ook de professionele voedingssector (restaurants, grootkeuken) kan dit makkelijk toepassen waardoor een aantal risicogroepen in een positieve spiraal terecht komt. Bovendien heeft het magere equivalent in tegenstelling met de algemene veronderstellingen, nauwelijks invloed op het globale smaakpatroon. ■

Quelques idées fausses sur les graisses

La plupart des consommateurs en sont conscients: les graisses sont, par essence, nocives pour la santé. Pourtant, les bonnes graisses sont indispensables pour une alimentation équilibrée.

Une étude sur 3.200 personnes de 16 pays - dont la Belgique - révèle que la connaissance concernant les graisses et leur rôle dans une alimentation équilibrée est largement insuffisante. C'est pourquoi quelques aspects en méritent et en savent, parmi les plus importants au monde, se sont réunis à Bruxelles afin de lancer une campagne mondiale de prise de conscience sur la fonction essentielle des graisses dans l'alimentation. Ci-après quelques idées fausses parmi les plus fréquentes.

IL FAUT ÉVITER LES GRAISSES.

FAUX - Il existe deux sortes de graisses: les saturées et les insaturées. Elles sont aussi riches en énergie les unes que les autres, mais produisent

car elles font baisser le cholestérol et les risques de maladies cardiovasculaires. Pour manger plus sain, il faut remplacer le plus possible les graisses saturées - des graisses animales essentiellement - et les acides gras transgénérés par la transformation de graisses saturées ou qui se trouvent dans la nature, dans le lait et la viande de bœuf - par des graisses insaturées, contenues surtout dans les produits végétaux et le poisson. Concrètement, cela signifie moins de fromage gras, de lait et de beurre, plus de noix (sauf la noix de coco, très riche en graisses saturées) de poisson gras - saumon, thon, sardines et maquereau - et de margarine.

MIEUX VAUT UNE ALIMENTATION PAUVRE EN GRAISSE.

FAUX - Chaque jour, le corps a besoin de bons acides gras pour le croissance et le fonctionnement du cerveau et la santé de la peau et des artères. Comme l'organisme est incapable de fabriquer lui-même ces acides gras ou, du moins, pas en



Les graisses insaturées se trouvent surtout dans les produits végétaux et le poisson.

quantité suffisante pour satisfaire à ses besoins, il faut les tirer quotidiennement de l'alimentation - tout comme les vitamines. D'où leur nom d'acides gras essentiels. Il est donc, formellement déconseillé d'éliminer toutes les graisses de l'alimentation. Par contre, il est recommandé de réduire radicalement les graisses saturées.

quantité suffisante pour satisfaire à ses besoins, il faut les tirer quotidiennement de l'alimentation - tout comme les vitamines. D'où leur nom d'acides gras essentiels. Il est donc, formellement déconseillé d'éliminer toutes les graisses de l'alimentation. Par contre, il est recommandé de réduire radicalement les graisses saturées.



Remplacer le vrai beurre par de la margarine réduit le risque de maladie cardiovasculaire.

LE VRAI BEURRE EST MEILLEUR QUE LA MARGARINE.

FAUX - Le vrai beurre se compose surtout de graisses saturées, donc mauvaises. Il accroît en outre une quantité limitée d'acides gras essentiels, surtout quand on l'oxygène situation mondiale de la santé. 6 à 10 % de l'absorption quotidienne d'énergie doit provenir de ces acides gras essentiels, pratiquement. La margarine de qualité à base d'huiles végétales - de tournesol, de soja, de colza et de lin - ne contient presque pas de graisses saturées et jusqu'à 20 fois plus d'acides gras essentiels. Des tests-analyses révèlent que remplacer seulement le vrai beurre par de la margarine pourrait théoriquement réduire le risque de maladie cardiovasculaire de 5 %. En réalité, quotidiennement de la margarine sur 4 tartines au lieu de vrai beurre, on peut atteindre 15 % de la quantité recommandée journalièrement en acides gras essentiels.

SOURCES: PAYS FOR LIFE ET L'EXPERT EN NUTRITION PATRICK MULLIE



Remplacer le lait entier par une variante maigre diminue le taux de cholestérol.

Alternative Of Omicron-Belgium