een santeon ziekenhuis

Vetten en gezonde voeding

Vet in de voeding is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Bovendien bevatten sommige vetten de onmisbare vitaminen A, D en E. Maar voeding met teveel vet verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en op overgewicht.

Er zijn twee soorten vetten: verzadigde vetten, deze zijn ongezond, en onverzadigde vetten, deze vetten zijn juist gezond. Lees in de folder meer over vetten en hoe u ervoor kunt zorgen dat u minder ongezonde (verzadigde) vetten binnenkrijgt.

Bekijk de folder (PDF) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/media/informatieblad-vetten-pdf)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**