

[Vraag en antwoord](#) 

Wat als je geen margarine, halvarine of vloeibare bak- en braadproducten gebruikt?

In Nederland wordt vitamine A en D toegevoegd aan margarine, halvarine en vloeibare bak- en braadvet. Ook zit er vitamine E in. Als je geen halvarine of margarine op je brood smeert of je bakt in olie in plaats van in vloeibare margarine of een bak- en braadproduct, dan krijg je minder vitamine A, D en E binnen.

Vitamine A

Je lichaam maakt vitamine A uit de stof bètacaroteen. Bepaalde soorten groenten bevatten veel bètacaroteen. Denk aan worteltjes, spitskool en groene bladgroenten, zoals boerenkool en spinazie. Wanneer je deze groenten regelmatig eet, dan krijg je genoeg vitamine A binnen.

Vitamine D

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Vitamine D wordt namelijk gemaakt in je huid wanneer de zon erop schijnt. Daarnaast krijg je vitamine D binnen via je eten. Behalve dat vitamine D wordt toegevoegd aan margarine, halvarine en vloeibare bak- en braadvet, zit het van nature vooral in vette vis, zoals makreel en haring. Er zit ook een beetje in vlees, eieren en melkproducten (waaronder roomboter). Wanneer je geen margarine, halvarine en vloeibare bak- en braadvet gebruikt krijg je dus minder vitamine D binnen dan wanneer je alleen olie gebruikt. Omdat je ook vitamine D binnenkrijgt via andere producten en door zonlicht, hoef je niet gelijk een tekort krijgen.

Voor sommige groepen geldt sowieso het advies om extra vitamine D te slikken in de vorm van pillen, capsules of druppels. Zo krijgen mensen met een getinte huid en mensen die overdag weinig in de zon komen dit advies omdat zij minder vitamine D uit zonlicht verkrijgen. Als je extra vitamine D slikt hoef jij je geen zorgen te maken dat je te weinig vitamine D binnenkrijgt wanneer je geen margarine, halvarine en vloeibare bak- en braadvet gebruikt. [Kijk of jij het advies krijgt om extra vitamine D te nemen.](#)

Vitamine E

Vitamine E zit in zonnebloemolie, brood, graanproducten, noten, zaden, groenten en fruit. In Nederland komen tekorten aan vitamine E voor zover bekend niet voor.

Bijhouden of je genoeg vitamine A en D binnenkrijgt

Je kunt bijhouden of jij genoeg Vitamine A en D binnenkrijgt met ons online eetdagboek 'de Eetmeter' via [Mijn Voedingscentrum](#).

Twijfel je of je een tekort hebt aan vitamine A of D?

Als je twijfelt of je voedingsstoffen tekort komt kun je een diëtist of arts raadplegen. Een diëtist geeft een advies op maat en een arts kan eventueel je bloed onderzoeken op tekorten.

[> Wat is gezond vet volgens de Schijf van Vijf?](#)

Vragen en antwoorden over dit onderwerp

[Is roomboter gezonder omdat dat natuurlijker is?](#)

[Is verzadigd vet slecht voor je?](#)

[Waarom is het advies margarine en geen roomboter?](#)

[Waarom is het advies om mijn brood te besmeren met halvarine of margarine?](#)

[Is roomboter, margarine of halvarine beter voor mijn kind?](#)