

[Vraag en antwoord](#) ▾

## Waarom is het advies margarine en geen roomboter?

Zowel roomboter als margarine en halvarine bevatten vitamine A, D en E. Roomboter bevat alleen veel minder vitamine D dan halvarine en margarine. Mensen die roomboter dagelijks gebruiken op brood moeten erop letten dat ze voldoende vitamine D binnen krijgen uit andere voedingsmiddelen.

**Roomboter** bevat bovendien meer **verzadigd vet**. Ter vergelijking: Roomboter bevat per 100 gram 53 gram verzadigd vet en zachte margarine uit een kuipje per 100 gram 19 gram verzadigd vet. Verzadigd vet verhoogt het **LDL-cholesterol**, wat niet goed is voor de bloedvaten.



### Minder verzadigd vet met halvarine en margarine

Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet kan je risico op **hart- en vaatziekten** verlagen. Wij adviseren daarom halvarine of margarine uit een kuipje of fles te gebruiken. Ter vergelijking: als je 6 boterhammen per dag eet, krijg je bij roomboter zo'n 16 gram verzadigd vet binnen, bij margarine ongeveer 6 gram en bij halvarine zo'n 3,5 gram.

### Wat is beter voor op brood: halvarine of margarine?

Er zit 50% minder vet in halvarine dan in margarine uit een kuipje. Dat betekent dat je minder calorieën binnenkrijgt als je halvarine gebruikt.

Voor kinderen tot 4 jaar adviseren we om margarine op brood te smeren. Jonge kinderen krijgen vaak iets te weinig vetten binnen. Iedereen boven de 4 jaar adviseren we om halvarine of margarine te gebruiken.

[> 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?](#)[Wat als je geen margarine, halvarine of vloeibare bak- en braadproducten gebruikt?](#)[Waarom is het advies om mijn brood te besmeren met halvarine of margarine?](#)[Is roomboter, margarine of halvarine beter voor mijn kind?](#)