

Roomboter is simpel gezegd melkvet met water, melkzuurbacteriën en soms zout voor de smaak. Margarine is een ingewikkelder product. Dat bestaat uit oliën en vetten (tegenwoordig meestal plantaardig), water, zout, emulgatoren voor de binding, (citroen)zuur, conserveermiddelen, eventueel smaakstoffen en/of melkbestanddelen en toegevoegde vitamines.

En wat is gezonder?

Je zou denken: roomboter, omdat het een natuurlijker product is. Maar vrijwel alle voedingsinstanties en -deskundigen, van het Voedingscentrum tot cardiologen, adviseren om zachte margarine of halvarine (in een kuipje) te eten in plaats van roomboter of harde margarine (in een pakje). De belangrijkste reden: de verschillende soorten vet.

Twee vetten

Er zijn namelijk globaal twee soorten vetten: verzadigde vetten, die stevig zijn bij kamertemperatuur en zogenaamde meervoudig of enkelvoudig onverzadigde vetten, die op kamertemperatuur juist vloeibaar zijn, zoals de meeste plantaardige oliesoorten. Verzadigde vetten zijn niet zo gezond: ze vergroten onder andere de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten daarentegen zijn gezond en juist goed voor je hart en bloedvaten. Roomboter en pakjesmargarine zijn stevig bij kamertemperatuur. Daardoor weet je dat ze voornamelijk ongezonde, verzadigde vetten bevatten, roomboter nog het meest. Kuipjesmargarine moet je in de koelkast bewaren, anders wordt het erg zacht: dat duidt op meer gezonde, onverzadigde vetten. Daar komt nog bij dat kuipjesmargarine ook in totaal minder vet bevat (pakweg 60 procent) dan roomboter en pakjesmargarine (80 procent).

Vet versus olie

Nu zit er zowel in roomboter (van nature) als in margarine (toegevoegd) ook een klein deel gezonde, vloeibare onverzadigde vetten. Het meeste vet in pakjesmargarine is palmvet (palmolie). Palmvet is weliswaar plantaardig, maar wel verzadigd en stevig - en dus ook niet zo gezond. Door vloeibare, onverzadigde olie toe te voegen aan dat verzadigde palmvet kun je margarine beter smeren en wordt hij ook gezonder.

Kuipjesmargarine is al met al de gezondste keus, omdat daar minder verzadigd (palm)vet in zit en meer onverzadigde oliesoorten als kool- en raapzaadolie, zonnebloemolie of olijfolie. Helemaal zonder palmolie of een ander verzadigd vet is lastig, omdat zulk vet stevigheid geeft.

Vitamine D

Maar margarine heeft nog andere gezondheidsvoordelen boven roomboter. Aan alle margarines worden namelijk verplicht extra vitamines toegevoegd, vooral vitamine D. Die is onder meer belangrijk voor je botten en weerstand. En vitamine D is precies de vitamine waar de meeste Nederlanders te weinig van binnenkrijgen. In roomboter zit van nature ook wat vitamine D, maar veel minder. Maar mag je nou nooit een boterham met roomboter eten? Gelukkig wel: als je fit bent en gezond en gevarieerd eet, kun je prima af en toe roomboter op je brood smeren, zegt woordvoerder Pascalle Stijger van het Voedingscentrum. „Het totale plaatje van wat je eet, drinkt en je verdere leefstijl is veel belangrijker dan die ene keuze tussen roomboter of margarine.”

Ook voor het milieu is zachte margarine beter dan roomboter of pakjesmargarine. Roomboter wordt gemaakt van koemelk. En koeien belasten het milieu en klimaat doordat ze veel ruimte nodig hebben, veel mest produceren, met hun scheten en boeren het broeikasgas methaan uitstoten, én omdat ze tropische soja gevoerd krijgen.

Palmolievrij?

In de meeste kuipjesmargarines en halvarines zitten oliën met een relatief lage milieu- en klimaatbelasting, zoals raap- en koolzaadolie. Toch speelt er ook bij margarine een milieuprobleem: in veel margarinesoorten zit palmolie verwerkt, waar vaak tropische bos voor is gekapt.

„Toch is ‘palmolievrij’, waarmee sommige margarines reclame maken, niet de oplossing”, stelt Maja Slingerland, onderzoeker Plant Productiesystemen bij Wageningen Universiteit.

„Oliepalmen zijn namelijk een heel efficiënt gewas dat weinig ruimte en water nodig heeft, met een heel hoge opbrengst per hectare.

„Wanneer de palmolie wordt vervangen door andere plantaardige, harde en verzadigde vetsoorten zoals sheabutter van de tropische karitéboom of door kokosolie, is dat niet duurzamer. Integendeel zelfs. Zowel karitébomen als kokospalmen geven een veel lagere opbrengst per hectare. Kokosolie heeft bijvoorbeeld een tien keer lagere productie dan palmolie en kost dus tien keer zoveel land voor dezelfde hoeveelheid olie.”

Ook vanwege de unieke eigenschappen van palmolie, zoals de stevigheid, zijn er weinig goede alternatieven. Maar er is wel duurzamere palmolie op de markt waarvoor geen bos meer wordt gekapt, bijvoorbeeld met het keurmerk van de Roundtable on Sustainable Palmoil (RSPO). Het merendeel van de grote bedrijven in Nederland (zoals Ahold en Unilever) gebruikt zulke olie. Ook in hun margarine, maar helaas staat dat er meestal niet op.

Zie ook de [Wikipedia over Roomboter](#)

Bron: AD (07-02-2026)