

WEL/NIET GEZOND

Kokosolie en roomboter

In sommige gezondheidsmagazines en op websites staat dat er helemaal niets mis is met verzadigd vet. Roomboter op brood en bakken in kokosolie zou niet ongezond zijn. Kunnen we de angst voor verzadigd vet achter ons laten?

**Expert
aan het
woord**



SANDER KERSTEN is hoogleraar Voeding, Metabolisme en Genomics op de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit. Hij is gespecialiseerd in de gezondheidseffecten van verschillende vetten.

Tekst **Willem Koert**

‘Wat zegt u? Roomboter ongezond? En spekvet ook? Ach, welnee. Dat verzadigd vet slecht voor je is, en dat je juist onverzadigde vetten moet binnenkrijgen, dat zeiden de voedingswetenschappers vroeger. Inmiddels weten we dat er niets mis is met verzadigd vet. Die angst voor verzadigde vetten, dat is zó 1995...’ Op internet en in artikelen over gezonde voeding in tijdschriften zijn dergelijke zinsneden niet zeldzaam meer. De schrijvers breken een lans voor het onbekommerd gebruik van vette voedingsmiddelen als roomboter en kokosolie. Terwijl het Voedingscentrum en het gros van de voedingswetenschappers juist aanbevelen die vette voedingsmiddelen met mate te gebrui-

ken en ze, als het even kan, te vervangen door gezondere vetten.

Een verwarrende situatie. Zuigt het Voedingscentrum die waarschuwingen aan ons adres over verzadigd vet uit zijn duim? Kunnen we inderdaad met een gerust hart ontbijten met in roomboter gebakken bacon en lunchen met volvette kaas? In zes antwoorden op onze vragen schept de Wageningse voedingswetenschapper Sander Kersten, die gespecialiseerd is in de gezondheidseffecten van verschillende soorten vet, orde in de chaos. ■

**VERZADIGD VET IS MINDER
SLECHT VOOR HART EN
BLOEDVATEN DAN TRANSVET
EN SUIKER**

WEL/NIET GEZOND

Kokosolie en roomboter

In sommige gezondheidsmagazines en op websites staat dat er helemaal niets mis is met verzadigd vet. Roomboter op brood en bakken in kokosolie zou niet ongezond zijn. Kunnen we de angst voor verzadigd vet achter ons laten?

**Expert
aan het
woord**



SANDER KERSTEN is hoogleraar Voeding, Metabolisme en Genomics op de afdeling Humane Voeding van Wageningen Universiteit. Hij is gespecialiseerd in de gezondheidseffecten van verschillende vetten.

Tekst **Willem Koert**

‘Wat zegt u? Roomboter ongezond? En spekvet ook? Ach, welnee. Dat verzadigd vet slecht voor je is, en dat je juist onverzadigde vetten moet binnenkrijgen, dat zeiden de voedingswetenschappers vroeger. Inmiddels weten we dat er niets mis is met verzadigd vet. Die angst voor verzadigde vetten, dat is zó 1995...’ Op internet en in artikelen over gezonde voeding in tijdschriften zijn dergelijke zinsneden niet zeldzaam meer. De schrijvers breken een lans voor het onbekommerd gebruik van vette voedingsmiddelen als roomboter en kokosolie. Terwijl het Voedingscentrum en het gros van de voedingswetenschappers juist aanbevelen die vette voedingsmiddelen met mate te gebrui-

ken en ze, als het even kan, te vervangen door gezondere vetten.

Een verwarrende situatie. Zuigt het Voedingscentrum die waarschuwingen aan ons adres over verzadigd vet uit zijn duim? Kunnen we inderdaad met een gerust hart ontbijten met in roomboter gebakken bacon en lunchen met volvette kaas? In zes antwoorden op onze vragen schept de Wageningse voedingswetenschapper Sander Kersten, die gespecialiseerd is in de gezondheidseffecten van verschillende soorten vet, orde in de chaos. ■

**VERZADIGD VET IS MINDER
SLECHT VOOR HART EN
BLOEDVATEN DAN TRANSVET
EN SUIKER**

ONGEVEER 40% VAN
HET VET IN RUNDVLEES,
VARKENSVLEES, KIP EN
EIEREN IS VERZADIGD

verzadigd vet

Liever een pakje
roomboter?



1

*Wat is het verschil
tussen verzadigde en
onverzadigde vetten?*

'Je moet eigenlijk spreken over vetzuren, en niet over vetten. Een vetmolecuul bestaat uit een bolletje, en daaraan zitten drie slierten vast. Zo'n molecuul heet een triglyceride. De

slierten die deel uitmaken van zo'n triglyceride zijn vetzuren, en die zijn er in verschillende soorten en maten. Moleculen van verzadigde vetzuren hebben een eenvoudige structuur; dat zijn rechte staven. Die van onverzadigde vetzuren hebben soms de vorm van een boemerang en soms een wat ingewikkelder zigzagstructuur.'

2

*Maakt het veel uit
of een vetzuur verzadigd
of onverzadigd is?*

'Jazeker. Vetzuren kunnen gevaarlijk worden als ze in hun vrije vorm, en dus niet in de vorm van een triglyceride door het lichaam gaan zwerven. Als ze door het lichaam verbrand worden is er natuurlijk geen probleem, want dan leveren ze energie. Maar er zijn ook plekken, zoals spiercellen, waar je liever geen vrije vetzuren wilt hebben. Door een ophoping van vrije vetzuren kunnen spiercellen ongevoelig worden voor insuline, waardoor uiteindelijk diabetes kan ontstaan. Zolang vetzuren zijn verpakt in een triglyceride zijn ze betrekkelijk onschuldig. Het lichaam verpakt onverzadigde vetzuren gemakkelijker in triglyceriden dan verzadigde vetzuren. Daar zit het verschil.'

verzadigd vet

3

Toch zeggen hele kuddes voedingsgoeroes dat verzadigd vet juist goed is voor hart en bloedvaten. Zitten ze eraan?

'Om die vraag te kunnen beantwoorden, is kennis over voedingsonderzoek nodig. Voedingsonderzoek is, zeker in het geval van vetten, bijna altijd vergelijkend onderzoek. Wetenschappers vergelijken het effect van een inname van - we noemen maar wat - 10 gram verzadigd vet met 10 gram van iets anders. En wat dat "iets anders" precies is, dat varieert per studie. Soms zijn dat koolhydraten, die bijvoorbeeld in aardappelen, pasta en brood zitten. En soms zijn dat onverzadigde vetten.

De voedingsgoeroes die beweren dat verzadigd vet goed is voor hart en bloedvaten baseren zich meestal op studies die verzadigd vet met koolhydraten vergelijken. En uit die studies blijkt inderdaad dat voedingsmiddelen met veel verzadigd vet, zoals boter en kokosvet, niet ongezonder

zijn dan voedingsmiddelen met veel geraffineerde koolhydraten, zoals witbrood en suiker. Wat dat betreft hebben de voedingsgoeroes een punt.

Maar uit studies die de gezondheidseffecten van verzadigde vetten vergelijken met die van onverzadigde vetten komen de onverzadigde vetten nog steeds als winnaar uit de bus. En dát is de boodschap van het Voedingscentrum: dat adviseert niet om vetten te vervangen door koolhydraten. Het Voedingscentrum adviseert om verzadigde vetten - als het even kan - te vervangen door onverzadigde vetten. Je kunt dus beter bakken in olijfolie dan in roomboter, en beter noten eten dan volvette kaas. Dat advies staat nog als een huis.'

IN EEN
GEZOND
DIEET ZIJN
MAXIMAAL
40% VAN
DE VETTEN
VERZADIGD



KOKOSOLIE IS BIG BUSINESS

De verkopers van kokosolie verdienen goed geld met hun handel. De Nederlandse voedingswetenschapper Martijn Katan achterhaalde dat de prijs waarvoor consumenten op internet bij webwinkels een liter kokosolie kunnen aanschaffen het duizendvoudige

is van de prijs die de verkopers van kokosolie voor diezelfde hoeveelheid hebben moeten neertellen. 'Het is dus niet gek dat handige zakenjongens er allerlei wonderverhalen bij vertellen', zegt Katan op mkatan.nl. tinyurl.com/katan-kokosolie



4

In boter en kokosvet zitten heel bijzondere verzadigde vetzuren, vertellen sommige voedingsgoeroes. Die maken niet dik. Klopt dat?

'Die verhalen doen inderdaad de ronde. Als je ze mag geloven, dan zouden er in kokosvet en in vet uit zuivel vooral vetzuren zitten die niet zo lang zijn. Vetten met die vetzuren heten MCT's: een afkorting van medium-chain triglycerides. Als je MCT's binnenkrijgt, worden ze direct afgevoerd naar de lever en verbrand. Het lichaam slaat ze dus niet op als lichaamsvet. Ergo: wie bakt en braadt met boter en kokosvet wordt minder snel dik.

Dat klinkt leuk, maar klopt niet. Om te beginnen stelt de slankhoudende werking van MCT's weinig voor. Inderdaad, de MCT's gaan direct naar de lever en kunnen daar worden verbrand. Maar dat betekent ook dat de lever andere voedingsstoffen niet kan verbranden. En veel van die andere stoffen zullen uiteindelijk toch terechtkomen in een vetrol. Ten tweede zitten er nauwelijks MCT's in roomboter. Wel zitten ze in kokosvet. Ruim de helft van de vetzuren daarin heeft zo'n betrekkelijk korte ketenlengte. Maar dat gaat vooral om laurinezuur - en laat dat nou net een grensgeval zijn. Laurinezuur valt strikt genomen wel onder de definitie van een medium-chain-vetzuur, maar gedraagt zich in het lichaam eigenlijk meer als een normaal verzadigd vetzuur.'

5

Waar komen al die hallelujaverhalen over verzadigd vet dan toch vandaan? Zuigen de bloggers en de gezondheidsschrijvers die dan uit hun duim?

'Veel van die verhalen komen toch heus uit wetenschappelijke studies. Zeker de afgelopen jaren zijn er nogal wat studies verschenen die beweren dat het met de gezondheidsrisico's van verzadigd vet wel meevalt. Je moet daarbij bedenken dat de wetenschappelijke tijdschriften waarin die studies verschijnen wetenschappelijke discussies willen uitlokken, en dus weleens studies publiceren met tegendraadse resultaten. Maar als de wetenschappelijke discussie dan losbarst, blijken er vaak veel haken en ogen aan de resultaten te zitten. Soms deugt de onderzoeksmethode niet, soms trekken de auteurs conclusies die niet gerechtvaardigd zijn en soms zijn de opzienbarende resultaten gewoon een eenmalige toevalstreffer.

Via het internet komen die opzienbarende studies terecht bij bloggers en journalisten. Die hebben niet de achtergrondkennis om de betreffende studie in perspectief te zien, en weten ook niet dat andere wetenschappers er hun twijfels over hebben. Ze nemen klakkeloos aan dat die studies waar zijn, en schrijven daarover. Daardoor ontstaat de verwarring over gezonde voeding die je nu overal ziet.'

Je kunt beter in
olijfolie bakken dan
in roomboter



ONGEVEER 10%
VAN HET VET IN
NOTEN, PINDA'S EN
PLANTAARDIGE OLIËN
ALS OLIJFOLIE EN
ZONNEBLOEMOLIE
IS VERZADIGD



6

Hoe denkt de gevestigde wetenschap over verzadigde vetten? Wat zijn de laatste inzichten?

'Een paar maanden geleden publiceerden voedingswetenschappers van de universiteit van Harvard een epidemiologische studie waarin een kleine 130.000 mensen werden gevolgd vanaf de jaren 80 tot nu. Uit dat onderzoek blijkt dat de kans op vroegtijdig overlijden met ongeveer 20% afnam als ze 5% van de verzadigde vetten vervingen door onverzadigde vetten.

Dat is voor voedingswetenschappers een aanzienlijk effect, maar het is ook weer niet zo sterk dat liefhebbers van roomboter en kokosvet zich nu stante pede door een cardioloog moeten laten onderzoeken. Roken is veel schadelijker. Begrijp me goed, een voedingspatroon met relatief veel onverzadigd vet is gezonder dan een voedingspatroon met veel verzadigd vet. Maar je moet de schadelijke effecten van een keertje roomboter op je brood of bakken in kokosvet ook niet overdrijven. Als je niet rookt, niet te veel drinkt, een gezond lichaamsgewicht hebt en voldoende beweegt, ach, dan kun je dat beetje verzadigd vet heus wel hebben.'

NIET GEVAARLIJK, MAAR...

Voor zover dat uit de wetenschappelijke studies is af te leiden, is kokosolie niet verschrikkelijk schadelijk voor hart- en bloedvaten. Dat concluderen Nieuw-Zeelandse wetenschappers die alle literatuur over de cardiovasculaire gezondheidseffecten van kokosolie op een rij zetten. Volgens die studies verhoogt kokosolie weliswaar het slechte cholesterol LDL, maar in mindere mate dan roomboter. Het effect is bovendien niet alarmerend. Goed voor hart en bloedvaten is kokosolie echter niet. Wel gezond zijn de plantaardige oliën die bijna volledig bestaan uit onverzadigde vetzuren, zoals olijfolie.

tinyurl.com/gezond-kokosolie