

Palmolie niet zo onschuldig als het lijkt

www.knack.be

september 9de, 2013



© Thinkstock

Het gebruik van palmolie in onze voeding is al een tijdje aan een opmars bezig. Maar die opmars is niet helemaal onschuldig. Palmolie bevat namelijk vrij veel (meer dan 40 procent) atherogene verzadigde vetzuren. Dat zijn verzadigde vetzuren die het risico op cardiovasculaire aandoeningen verhogen.

De Hoge Gezondheidsraad waarschuwt nu voor het overmatig gebruik van producten met palmolie. Ze raadt aan om de dagelijkse inname van dat soort vetzuren te beperken tot 8 procent van de totale energiebehoefte.

Palmolie zit onder meer in gebakjes, taart, kant-en-klare gerechten, koffiekoeken, pizza's, smeerpasta's en margarines.

Niet verplicht palmolie te vermelden

"We willen palmolie niet diaboliseren, maar wel waarschuwen voor het overmatig gebruik ervan", leggen professoren Yvan Larondelle en Yvon Carpentier uit.

Voor de consument is het echter niet eenvoudig te controleren in welke voeding palmolie zit. Het is namelijk nog niet verplicht het type olie te vermelden. Dat verandert

vanaf december 2014. Vanaf dan verplicht Europese wetgeving de oliebron te vermelden op het etiket.

Momenteel wordt palmolie vaak op het etiket aangeduid als "plantaardige olie". "Dat is voor de consument al een indicatie dat het wellicht gaat om palmolie", aldus de experts.

De consument krijgt de raad de voorkeur te geven aan producten met oliezuur of meervoudig onverzadigde vetzuren van het omega-3 en omega-6 type. (*Belga/TE*)