

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!



FOOD NOW

MOEILIJKE KWESTIE

VET

Terwijl het Voedingscentrum nog steeds dicteert dat we halvarine moeten kopen, smeren foodbloggers massaal roomboter en beweren ze dat kokosolie een wondermiddel is. Hoe zit het nou écht? Journalist Karine Hoenderdos ging op vet-onderzoek uit (spoiler: it's complicated).

‘Let op vet’. Dat was jarenlang het credo van voedingsvoorlichters. Het was ook het tijdperk waarin we magere yoghurt, halvanaise en 30+ kaas gingen eten, waarin lichtproducten op de markt kwamen en waarin er een taboe hing rond vet; dat was de voedingsduivel. Maar tijden veranderen. Nu zitten koolhydraten – en vooral suiker – in het verdomhoekje.

‘Hoe vetter, hoe beter’ lijkt de nieuwe slogan en ‘nieuwe’ vetten, zoals ghee, kokosolie en roomboter worden door foodbloggers omarmd. Op de cover van Time Magazine prijkte onlangs een grote krul roomboter met de kop ‘Eat butter’. Best verwarrend, zeker omdat een instantie als het Voedingscentrum nog steeds vasthoudt aan magere kwark en halvarine op brood. Hoe zit het nou écht?

Het is de schuld van de media

Time Magazine plaatste roomboter op de cover, omdat uit een aantal studies blijkt dat het ‘ongezonde’ verzadigde vet helemaal niet zo schadelijk is als eerst gedacht. Wat vindt hoogleraar Sander Kersten daarvan? Hij doet aan de Universiteit Wageningen al 22 jaar onderzoek naar de moleculaire werking van vetten in de voeding. ‘Ik denk dat hier de wet van het nieuws geldt. Er komt een studie die aantoont dat verzadigd vet geen kwaad kan en hup: het staat in de krant. Nieuws is nu eenmaal wat afwijkt van de standaard én journalisten vinden het leuk om de wetenschap in twijfel te trekken. In het verleden is er heel veel gepubliceerd over het cholesterolverhogende effect van verzadigd vet. Dat wordt in deze artikelen allemaal weggewuifd. De aanbeveling is en blijft wat mij betreft nog steeds: vervang verzadigd door onverzadigd vet. Zo verlaag je het cholesterol en daarmee de kans op hart- en vaatziekten. Geen roomboter dus.’

Het is de industrie

Dat zijn vastberaden woorden. Maar aan de VU in Amsterdam is prof. dr. Jaap Seidell een stuk genuanceerder: ‘Kijken naar verzadigde vetten is de nutritionele kijk op voeding. Daarin focussen wetenschappers op losse voedingsstoffen en het effect op ons lichaam. Maar we eten nu eenmaal geen losse voedingsstoffen en we eten ook niet in een laboratorium. Ikzelf, en veel wetenschappers met mij,

kijken daarom liever naar totale voedingspatronen. Het gaat om écht eten. Neem nu volle zuivel. Ja, daar zit verzadigd vet in. Maar uit onderzoek blijkt dat proefpersonen na het eten van volle yoghurt langer verzadigd zijn, en daardoor per saldo minder calorieën binnenkrijgen.

Dat is een gunstig effect dat je mist als je alleen maar focust op dat verzadigde vet. En is het cholesterolgehalte nou echt dé risicofactor voor hart- en vaatziekten? Nee, want er zijn meer dan twintig risicofactoren die bepalen of je wel of niet een hartaanval krijgt. Het draait om het hele voedingspatroon.'

Vette leugens?

Jaap Seidell: 'Bij veel mensen overheerst nu de gedachte dat we altijd zijn voorgelogen over vetten. Maar dat is niet waar. De voedingsonderzoekers die zeggen dat verzadigd vet slecht is, hebben nooit gezegd dat je vet dus maar moest vervangen door suiker. Maar dat is wél wat er is gebeurd, zeker in de Verenigde Staten. De voedingsindustrie ging massaal producten maken waarin vet werd vervangen door suiker. En zo kwamen we van de regen in de drup. Het is onzin om te zeggen dat wetenschappers schurken zijn. Het grote gevaar is dat de genuanceerde boodschap van de wetenschap wordt misbruikt door de voedingsindustrie en de media. Zoals in de lightproducten van vroeger. Maar ook bijvoorbeeld in de paleorepen die je nu in de supermarkt vindt. Ze lijken gezond, maar zijn energiebommen vol suikers.'

Kokosolie

Goed, het draait dus om voedingsmiddelen en niet om voedingsstoffen. Maar hoe zit het dan bijvoorbeeld met kokosolie, een product dat toch echt heel warm wordt aanbevolen op internet? Sander Kersten: 'Naar kokosvet is vrijwel geen onderzoek gedaan. Het is dus niet te zeggen of het gezond is of niet. De weinige studies die er zijn, laten zien dat kokosolie het LDL-cholesterolgehalte verhoogt en dat is ongunstig.' Ook Jaap Seidell heeft zijn bedenkingen: 'Er wordt gezegd dat kokosolie rijk is aan MCT-vetten. Dat zijn vetten die op een andere manier worden verwerkt in het lichaam. Maar die vetten zitten nauwelijks in kokosolie! Het is bizar dat iedereen dat blijft roepen terwijl het niet zo is. Als je af en toe kokosolie gebruikt, is er echt geen man overboord. Maar als je olijfolie de deur uit doet en die compleet vervangt door kokosolie, ben je verkeerd bezig.'

Margarine of roomboter?

Het lijkt soms wel of de hele vetdiscussie zich toespitst op één kwestie: smeer je halvarine of roomboter op je brood? Jaap Seidell: 'Nogmaals: het gaat niet om één product in je voeding, het gaat om het grote geheel.' Variatie is waarschijnlijk het beste advies.

De ene boterham besmeer je met roomboter, dan weer druppel je olijfolie op je warme ciabatta of neem je amandelpasta op je zuurdesembammetje. Sander Kersten: 'In deze discussie spelen grote belangen. Die van de zuivelindustrie, plus grote partijen als Unilever. Verkoop bepaalt alles: er is nu zelfs Becel met roomboter! Zo'n concern toont geen ruggengraat. Dat je nu nooit meer iets hoort over linolzuur is pure pr. Men peilt de publieke opinie en denkt: laten we ons maar stilhouden. Ondertussen zou je haast vergeten dat linolzuur een essentieel vet is, dat je gewoon nodig hebt in de voeding (zie ook kader, red.).'

Doe het mediterraan

Seidell: 'Vet is goed. Maar dat betekent niet dat je onbeperkt vet moet eten. Het enige waar wetenschappers het écht over eens zijn, is dat omega 3-vetten gezond zijn, met name die uit vette vis. En verder dat de geharde vetten, de zogenoemde transvetten, in industrieel bewerkte producten erg ongezond zijn. Alles daaromheen, daar is discussie over. Mijn visie is dat een mediterraan voedingspatroon nog altijd het meest gezond is, met vette producten als vis, olijfolie en noten. Kies voor onbewerkte producten en vermijd sterk bewerkte producten. Dan zit je gewoon goed.'

HART- EN VAATZIEKTEN: JOUW PROBLEEM?

Vetten in de voeding hebben invloed op de hoeveelheid vetten die in je bloed aanwezig zijn, zoals cholesterol. Ongunstig is als je veel LDL-cholesterol en triglyceriden door je bloed hebt stromen: deze vetten kunnen aan je vaatwand blijven plakken, zodat ze langzaam dichtslibben. Door het eten van veel onverzadigde vetten en vezels, het minderen van suikers én door beweging kun je zorgen voor gezonde bloedwaarden. Even ter relativering: het cholesterolgehalte is slechts een van de risicofactoren die bepalen of je last krijgt van je hart. Roken, overgewicht en weinig bewegen zijn voorbeelden van andere risicofactoren. Pas na de menopauze neemt de kans op hart- en vaatziekten sterk toe. Tot die tijd kun je er wél zelf voor zorgen dat je bloedvaten in topconditie blijven.

SPOEDCURSUS VETTEN

Er komen veel verschillende vetten in je voeding voor. Een aantal vetten is zo belangrijk dat er een aanbeveling voor is geformuleerd, net zoals bij vitamines.

Om te beginnen zijn dat alfa-linoleenzuur (ALA, zit veel in lijnzaad(olie), walnoten en margarine) en linolzuur (zit in plantaardige olie en margarine). Verder zijn er de tongstruikelende eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA), die met name in vette vis voorkomen.

Daarnaast is er een grote groep gezonde onverzadigde vetten. Die komen voor in plantaardige olie, noten, avocado en margarine.

En er zijn de verzadigde vetten, in vet vlees, roomboter en volle zuivel. Vroeger werd gezegd dat ze altijd ongezond waren, maar dat ligt waarschijnlijk genuanceerder.

De laatste groep zijn transvetten. Die komen van nature voor in volle zuivel en vet vlees, maar de grootste boosdoeners uit deze groep zijn de plantaardige transvetten die in de voedingsindustrie ontstaan bij het harden van vetten. Handig om brosse koekjes mee te bakken, maar een ramp voor je bloedvaten: echt ongezond.

De MCT-vetten zijn een geval apart: die worden sneller opgenomen in de spijsvertering. Er wordt gezegd dat kokosolie rijk is aan MCT-vetten, maar dat klopt niet. Wel zijn er speciale dieetpreparaten met MCT-vetten te koop.

In vet komen vetoplosbare vitamines voor, zoals vitamine A, D en E. Verder zijn vetten belangrijke smaakmakers in je voeding: vet zorgt ervoor dat smaakstoffen naar je smaakpapillen worden 'gedragen', waardoor smaken beter tot hun recht komen. Proef maar eens het verschil tussen een tomatensaus met en zonder een scheutje olijfolie!