

# Wat er allemaal mis is met kokosolie

By **Wim Köhler**, [www.nrc.nl](http://www.nrc.nl)

juli 3de, 2017

“We raden het nuttigen van kokosolie af.” Met deze duidelijke aanbeveling eindigt een korte beoordeling van kokosolie in een lang artikel over voedingsvetten en hartziekten. Het is een wetenschappelijk advies van de American Heart Association (AHA), gepubliceerd in het tijdschrift *Circulation* van 15 juni. De tekst is vernietigend over het modieuze kokosvet.

Het oordeel staat in schril contrast met de kokosolie-aanprijzingen op allerlei gezondlevenwebsites en op de informatie die winkels op hun kokosolieverpakkingen zetten. „Een zeer gezonde olie”, zegt de webwinkel van biologischesupermarktketen Ekoplaza over Extra vergine kokosolie van Royal Green. „Ideaal ter vervanging van olijfolie”, staat er ook. Het AHA-rapport concludeert echter dat olijfolie gezonder is dan kokosolie. Er zijn meer ziekten dan de hartziekten waarover het AHA-artikel gaat. Maar onderzoek daarnaar heeft bij mensen weinig zinnigs opgeleverd.

„72 procent van de Amerikanen beoordeelt kokosolie als ‘gezond voedsel’, vergeleken met 37 procent van de voedingskundigen”, schrijven de AHA-onderzoekers. Die kloof tussen publiek en de deskundigen is ontstaan door „de marketing van kokosolie in de massamedia”.

Wat is er volgens de wetenschap mis met dat witte spul?

Allereerst de naam. De naam kokosolie is misplaatst. Het gaat om kokosvet. Een voedingsvet dat bij kamertemperatuur vast is heet een vet. Olie is vloeibaar bij kamertemperatuur. Vaste voedingsvetten bestaan vooral uit verzadigde vetzuren. Denk aan vetrandjes aan het vlees en aan boter. Zitten er dan zoveel verzadigde vetten in kokosvet/olie? Ja, recordhoeveelheden. Boter? 63 procent verzadigd vet. Reuzel? 39 procent verzadigd vet. Kokosvet? 80 procent verzadigd vet.

Olie om te eten bestaat voor het grootste deel uit onverzadigde vetten. Oké, kokosvet smelt rond de 25°C. In de productielanden (Filippijnen, Indonesië, India) is het olie. Bij ons is het verschil tussen verzadigd en onverzadigd vet beter te zien. Daar zouden we ons voordeel mee kunnen doen.

Verzadigd vet dat we niet direct met lichamelijke arbeid verbruiken is slecht voor hart- en bloedvaten. Het verhoogt het LDL-cholesterol. Dat is slecht voor het hart.

Vooral het onderscheid tussen verzadigd en onverzadigd vet bepaalt de vetgezondheid. Binnen beide categorieën zijn er kleine gezondheidsverschillen tussen verschillende soorten verzadigde vetten en verschillende soorten onverzadigde vetten. In de marketing worden die verschillen uitvergroot.

In kokosvet zit veel laurinezuur. „Rijk aan het gezonde laurinezuur”, zegt AH op zijn website over Biofan Coconut oil. Laurinezuur verhoogt het (slechte) LDL bijvoorbeeld minder dan twee andere veelvoorkomende verzadigde vetten (myristine- en palmitinezuur). Dat maakt boter een slecht alternatief voor kokosvet.

Voedingwetenschapper worden terughoudend met het plakken van de etiketten gezond en ongezond op voedselbestanddelen. De grote vraag is vooral of ze schadelijker of gezonder zijn dan de bestanddelen waardoor je ze vervangt.

De afgelopen paar jaar hebben voedingsonderzoekers veel gepubliceerd over vervanging. Die vervangingsonderzoeken leveren op dat je beter koolhydraten dan kokosvet kunt eten. En beter kokosvet dan boter. Maar echt, alle olies (met onverzadigde vetten) winnen het van kokosvet.