

De nieuwe voedingsdriehoek

Vetadviezen bevorderen chronische ontstekingsziekten



© Vlaams Instituut Gezond Leven

Recent werd de nieuwe voedingsdriehoek voorgesteld. En toegegeven, er is enige vooruitgang geboekt: bewerkte vleeswaren, suikerhoudende voedingsmiddelen, frisdrank en fastfood stopte men in een “zo weinig mogelijk” rode cirkel. Maar qua vetadviezen blijft het huilen met de pet op. Men heeft zich zogenaamd gebaseerd op de “huidige wetenschappelijk kennis”, maar blijft – tegen alle grote meta-analysen van de laatste jaren in – de verzadigde vetten demoniseren (oranje band) en men meent nog steeds dat de sterk geraffineerde omega-6-rijke oliën en de ultrabewerkte margarines die daarvan gemaakt worden, de gezondheid bevorderen en zelfs meer moeten geconsumeerd worden (donkergroene band). Zaken die gewoon de opmars van chronische ontstekingsziekten en overgewicht (!) in onze leefwereld in de hand werken.

Eerst het goede nieuws

Dat groenten helemaal bovenaan staan in de nieuwe driehoek en in de hiërarchie van de donkergroene “meer”-band hoger geplaatst staan dan bv. granen en aardappelen, is absoluut toe te juichen. Het zijn de interessantste voedingsbronnen, die “trage” koolhydraten koppelen aan een hoge concentratie vitamines en mineralen. Dat rood vlees in het oranje compartiment staat van “minder” is ook niet onlogisch. In de rode cirkel van “zo weinig mogelijk” staan verder met recht en reden “ultrabewerkte” voedingsmiddelen: suikerrijke voedingsmiddelen en – dranken, bewerkte vleeswaren, alcoholische dranken, chips, diepvriespizza, hamburgers en ander fastfood. Voor bepaalde van deze adviezen was moed nodig, want ze schoppen tegen de schenen van diverse grote multinationals.

Dan het minder goede nieuws

We gaan het niet zover drijven om, zoals in bepaalde kringen die het paleolithische dieet promoten, te stellen dat volle granen niet in de donkergroene “meer”-band thuis horen. Maar dat zonder enige nuance “brood” in die bovenste band staat, is nauwelijks te bevatten. Want daar behoort dus ook wit brood bij, dat niet alleen voor het grootste deel zijn vezels heeft verloren, maar ook zijn voedzaamste deel: de kiem. Niet alleen heeft de westerling voor zijn darmfunctie dringend meer vezels nodig, door het ontbreken van vezels doet wit brood ook de bloedsuikerspiegel pieken (en nadien soms erg snel zakken) wat o.a. voor het lichaamsgewicht en de bescherming tegen diabetes type 2 en hart- en vaatziekten zeer slecht nieuws is. Het ontbreken van de kiem met verlies van magnesium en vitamines B (waar zovelen al een gebrek aan hebben) dan weer, kan zich vooral uiten in een minder goede stressbeheersing en stemming. En dan vergeten we nog te melden dat industrieel wit brood soms als ingrediënten bevat: geraffineerde suiker (of glucose-fructose siroop), “broodverbeteraar”, bleekmiddelen en andere E-nummers.... Wel-

ke zaken zijn nog voor verbetering vatbaar?

- fruit helemaal bovenaan zetten, geeft de illusie dat het ongelimiteerd kan geconsumeerd worden. Vooral bij gebruik van zoete fruitsoorten, zet dit door het hoge fructosegehalte de lever (en vaak ook de darmen) onder druk. Betere is de inname beperken tot 2 à 3 stuks per dag bij zoet fruit.
- vruchtensappen mogen, door hun afwezigheid van vezels en door het feit dat ze per glas wel zeer veel fructose bevatten (namelijk afkomstig van 5 à 6 stukken fruit), in de oranje band of zelfs rode cirkel geplaatst worden
- hoewel zout inderdaad dient gematigd te worden, is het verkeerd ervan te stellen: “zo weinig mogelijk”. Dat werkt net contraproductief bij hoge bloeddruk en verhoogt – net zoals teveel zout – de kans op hart- en vaatziekten¹

Het slechte nieuws: de vetadviezen

Vooral de vetadviezen van de nieuwe voedingsdriehoek zijn totaal achterhaald en pertinent verkeerd. Men blijft bij het oude, volledig ongenueanceerde en inmiddels totaal weerlegde verhaal dat verzadigde vetten de boosdoeners zijn en dat onverzadigde vetten de goede vetten zijn in de preventie van hart- en vaatziekten. Zonder nota bene enig onderscheid te maken tussen omega-3-vetzuren en omega-6-vetzuren in de groep van de poly-onverzadigde vetzuren en zonder ook maar enig kwaliteitscriterium voor oliën en vetten te hanteren. En men blijft maar hameren op hoe vetten het cholesterolgehalte beïnvloeden. Maar je moet toch naar het eindpunt kijken, namelijk: hoe beïnvloeden ze het risico op hart- en vaatziekten? In het kort gesteld, zondigen de huidige vetadviezen tegen twee zaken, waarop ze zogezegd gebaseerd zijn: ze zijn niet gebaseerd op de “huidige wetenschappelijke kennis” en ze weren niet alle “ultrabewerkte” voedingsmiddelen, want in de donkergroene “meer”-band prijken de sterk geraffineerde oliën en de hoogbewerkte margarines en minarines.

Waarom verzadigd vet niet de boosdoener is

Het is al enige malen in BioGezond aan de orde geweest: er is al ruimschoots bewezen dat verzadigde vetten niet de oorzaak zijn van hart- en vaatziekten. In de laatste 10 jaar hebben verschillende universiteiten en onderzoeksgroepen het verband onderzocht tussen het gebruik van welbepaalde vetten en de kans op hart- en vaatziekten. Twee grote zaken dienen hierbij aangestipt in onze bewijsvoering hieronder: het gaat wel degelijk om “meta-analysen” of “systematic reviews” die de resultaten bundelen van correct uitgevoerde onderzoeken met een hoge methodologische kwaliteit. En ze kijken dus niet naar de invloed op het cholesterolgehalte, maar kijken direct naar het risico op hart- en vaatziekten. Samengevat concluderen ze:

- het gebruik van verzadigde vetten verhoogt de kans op hart- en vaatziekten niet of is niet geassocieerd met hart- en vaatziekten^{2,3,4,5,6,7}
- verzadigde vetten vervangen door koolhydraten verhoogt de kans op hart- en vaatziekten^{4,8}
- poly-onverzadigde vetten van het type omega-6-vetzuren, verlagen de kans op hart- en vaatziekten niet^{2,5}
- verzadigde vetten vervangen door poly-onverzadigde vetten van het type omega-6-vetzuren verhoogt de kans op algemene sterfte, op sterfte door hart- en vaatziekten en op sterfte door kransslagaderziekten⁹

De al te simplistische stelling dat VERzadigde vetten VERkeerd zijn en Onverzadigde vetten Ok zijn en die nog steeds de teneur is van de huidige adviezen, is hiermee volledig ontkracht!

Wat nog specifiek verkeerd is met de adviezen

Uiteraard is het zo dat we voor een goede gezondheid poly-onverzadigde vetzuren nodig hebben. Waar zijn de huidige adviezen die deze groep totaal ongenueanceerd in de “meer”-groep plaatsen, verkeerd?

Raffinage van vetten

Nergens wordt in de nieuwe voedingsdriehoek gesproken over de kwaliteit van vetten of oliën. Dus in plaats van ongeraffineerde, koudgeperste oliën of “extra vierge” vetten, bevinden zich dus ook de industriële, geraffineerde oliën en daarvan afgeleide vetbereidingen (margarines, minarines) in de donkergroene “meer”-band. Persen bij zeer hoge temperaturen, gebruik maken van chemische solventen (vaak hexanen) die nadien moeten verwijderd worden, filteren, bleken, ontgeuren en neutraliseren... van oliën, vormen dus blijkbaar geen bezwaar in een voedingsdriehoek die nochtans pretendeert “ultrabewerkte” voedingsmiddelen te ontraden. Dat door deze verregaande raffinage een resem nutriënten verloren gaan (voorop vitamine E, de andere vetoplosbare vitaminen, mineralen, polyfenolen, lecithines, L-carnitine, fytoosterolen...) en het dus gaat om sterk verarmde voedingsmiddelen, is dus ook al geen bezwaar. En het feit dat – na verlies van de natuurlijke antioxidanten door de raffinage – er synthetische (en potentieel gevaarlijke, want streng gereguleerde) synthetische antioxidanten zoals BHA (gebutyleerde hydroxyanisool) en BHT (gebutyleerde hydroxytolueen) aan deze oliën worden toegevoegd, is dus ook niet erg. En dat je voor margarines en minarines eerst de oliën moet harden en nadien de daarbij gevormde schadelijke transvetzuren er weer uit moet vissen, kan dus ook geen kwaad. Waar ligt het verschil tussen deze “ultrabewerkte” oliën en margarines in de donkergroene “meer”-band en de in de rode cirkel geplaatste “ultrabewerkte” suiker, fastfood en bewerkte vleeswaren?

Eerherstel voor boter!



Voor alle duidelijkheid: we promoten wel degelijk hoeveboter afkomstig van grazende koeien, liefst van biologische kwaliteit

- een grote “meta-analyse” van 9 cohort studies, die meer dan 600.000 mensen gedurende vele jaren hebben gevolgd, concludeert: “boter verhoogt kans op hart- en vaatziekten niet, boter verhoogt de kans op kransslagaderziekten niet, boter verhoogt de kans op beroerte niet”²⁶
- de verzadigde vetten in boter zijn (net zoals in kokosolie) vooral middellange ketens, die licht verteerbaar zijn, minder aanleiding geven tot vetopstapeling en geen deel uitmaken van “kleverige” lipoproteïnen
- hoeveboter is rijk aan natuurlijke vormen van de vetoplosbare vitaminen A, D, E en K; onder andere aan vitamine K2 die kalkaanslag op de bloedvaten afremt!
- boter is rijk aan de mineralen selenium en jodium, waar zoveel mensen gebrek aan hebben
- het “boterzuur” erin is een korte ketenvetzuur met ontstekingswerende werking, dat het slijmvlies van de darmen in betere conditie brengt, dat goed is voor de darmflora en de immuniteit
- boter van grazende koeien, vertoont een goede balans omega-6/omega-3, want er zit veel van het omega-3-vetzuur ALA in grassen
- boter bevat met glycosfingolipiden bijzondere vetstoffen die helpen beschermen tegen maag- en darmontstekingen
- in de “Sydney Heart Study” (volgde 458 patiënten gedurende 11 jaar) leidde het vervangen van boter en verzadigde vetten door omega-6-vetzuren (namelijk saffloerolie en margarine daarvan gemaakt) in de ene groep, ten opzichte van het blijven consumeren van boter en verzadigde vetten in de andere groep, tot: 62 % groter algemeen sterfterisico, 70 % grotere kans op hart- en vaatziekten en 74 % grotere kans op kransslagaderziekten⁹
- in het “Minnesota Coronary Experiment” (volgde 9423 patiënten gedurende 5 jaar) leidde het vervangen van boter door maïsolie (bron van poly-onverzadigde vetzuren van het type omega-6) in de ene groep, in vergelijking met de controlegroep die boter en verzadigde bleven consumeren, tot: bijna dubbel zoveel hartinfarcten en bij vrouwen en mensen ouder dan 65 jaar tot 15 % meer sterfte²⁷
- in een Indische studie zag men dat bij degenen die het meest geklaarde boter (ghee) gebruikten, en dit minstens 30 g per dag, het minste hart- en vaatziekten voorkwamen!



Eerherstel voor kokosolie!



Voor alle duidelijkheid: we hebben het hier verder over de koudgeperste, ongeraffineerde of “extra virgin” kokosolie en niet over de uit copra (minderwaardige gedroogde kokos) gehaalde en kapot geraffineerde olie

► dat kokosolie ongezond zou zijn voor de bloedvaten “omdat het verzadigde vetten bevat” is larie. Hierboven werd al weerlegd: verzadigde vetten zijn geen oorzaak van hart- en vaatziekten^{2,3,4,5,6,7}

► dat kokosolie slecht zou zijn voor de bloedvaten “omdat het de cholesterolspiegel verhoogt” is ook larie. In de eerste plaats zorgt extra virgin kokosolie in tegenstelling tot de geraffineerde en uit copra gehaalde kokosolie in de meeste gevallen niet voor een

toename van de cholesterolspiegel. En als het dat toch doet, dan is het wel met een toename HDL/LDL-ratio²¹ of een hogere verhouding van de “goede” HDL-cholesterol ten opzichte van de “slechte” LDL-cholesterol. Nu is de HDL/LDL-verhouding is een betere voorspellende factor voor hart- en vaatziekten dan totaal cholesterol²⁵! *Kokosolie zorgt dus voor een afname van het risico op hart- en vaatziekten door een toename HDL/LDL.*

- in vergelijking tot de zo sterk aangeprezen langketenige poly-onverzadigde vetzuren, voert kokosolie om te beginnen al 10 % procent minder calorieën aan (resp. 9,2 kcal/g versus 8,3 kcal/g)²¹. Bovendien bestaat de hoofdmoot van kokosolie uit “medium chain triglyceriden” of vetzuren met een middellange keten, die veel gemakkelijker verbrand worden in de mitochondriën van onze cellen dan langketenige poly-onverzadigde vetzuren, omdat ze daarvoor de transportmolecule L-carnitine niet nodig hebben²¹. Het gevolg van beide zaken is dat kokosolie in vergelijking tot de langketenige vetzuren in het algemeen minder tot overgewicht en meer specifiek minder tot vetopstapeling in en rond de buikorganen leidt²¹. *Kokosolie zorgt dus voor een afname van het risico op hart- en vaatziekten in vergelijking met langketenige poly-onverzadigde vetzuren, want overgewicht en “buikvet” zijn gekende risicofactoren voor hart- en vaatziekten!*
- ongeraffineerde kokosolie is ook een niet onbelangrijke bron van antioxidanten: vooral fenolzuren (p-coumaarzuur, ferulazuur, koffiezuur en catechine) helpen als antioxidanten de vaatwand beschermen²¹
- maar de belangrijkste reden waarom kokosolie niet slecht is voor de bloedvaten zijn opnieuw de vetzuren met de middellange ketens: die worden snel en zonder verteringsarbeid (die niet nodig is) in de darmen opgenomen, waarna ze snel de lever bereiken en vervolgens vlot als energiebron kunnen aangesproken worden²¹. Langketenige onverzadigde vetzuren daarentegen moeten in de darm combineren of “veresteren” met eiwitten tot de zogenaamde “lipoproteïnes”, om vervolgens via de lymfewegen van de darm in het bloed terecht te komen en zo de lever bereiken. Nu is het zo dat vooral lipoproteïnen (en dit na oxidatie) bijdragen tot de vetafzettingen in de slagaderen, die in het proces van atherosclerose of slagaderverkalking voor hinderende vaatvernauwing zorgen. *Dus kokosolie zorgt door zijn medium chain triglyceriden voor minder vaatwandbeslag en zorgt dus voor een lager risico op hart- en vaatziekten dan de langketenige vetzuren.*
- op bepaalde Polynesische eilanden (zoals Tokelau) wordt tot liefst 60 % van de calorieën van het traditionele dieet aangeleverd door verzadigde vetten uit de kokosnoot. Deze populaties kennen nauwelijks hart- en vaatziekten, hebben geen hoge cholesterolspiegels en zijn slank. Als westerse eetgewoonten overnemen of migreren naar het westen (waarbij o.a. meer poly-onverzadigde vetten worden gebruikt), dan daalt de verhouding HDL/LDL –cholesterol, krijgen ze meer last van hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes type 2...
- Ratten die sojaolie (poly-onverzadigde vetzuren) krijgen in vergelijking met ratten die kokosolie, vertonen sneller overgewicht, sneller leververvetting, sneller insulineresistentie en diabetes²². Allemaal risicofactoren voor hart- en vaatziekten.
- In een studie kregen 40 obese vrouwen gedurende 12 weken dagelijks 30 ml kokosolie, terwijl een andere groep van 40 obese vrouwen dagelijks 30 ml sojaolie kregen. In de groep op kokosolie daalde duidelijk het cardiovasculaire risico (toename HDL, toename verhouding HDL/LDL, afname van buikvet). In de groep op sojaolie steeg het cardiovasculaire risico (toename totaal cholesterol, toename LDL, afname HDL, afname HDL/LDL, geen afname van buikvet)²³
- In een studie werden ouderen met kransslagaderziekten eerst 3 maand begeleid met de klassieke dieetadviezen tegen hart- en bloedvaten. Na 3 maand werden de patiënten in 2 groepen onderverdeeld, waarbij groep A dagelijks 13 ml extra vierge kokosolie gebruikte en groep B de klassieke dieetadviezen met onverzadigde vetzuren bleef volgen. Na 3 maand mat men in de groep op kokosolie in vergelijking met de groep op de klassieke dieetadviezen: een significante toename van “goede” HDL-cholesterol (en dit zonder toename totaal cholesterol en triglyceriden) en een significante afname van de buikomtrek²⁴. Besluit van de onderzoekers: **kokosvet leidt in vergelijking met langketenige poly-onverzadigde vetten tot minder vetopslag en verhoogt de “goede” HDL-cholesterol, waardoor het de kans op hart- en vaatziekten verkleint.**

Teveel omega-6, te weinig omega-3

Behalve de weinig gebruikte koolzaadolie en walnootolie, die redelijk wat omega-3-vetzuren bevatten, en olijfolie als bron van mono-onverzadigde omega-9-vetzuren, zijn de aanbevolen oliën in de nieuwe voedingsdriehoek allemaal bronnen van vooral omega-6-vetzuren. Want laat het duidelijk zijn: vooral de omega-6-rijke zonnebloemolie, -sojaolie en -maïsolie (en de daarvan afgeleide margarines), maken de dienst uit in de westerse voeding. Onbegrijpelijk dat men die in de "meer"-groep plaatst, als je weet dat:

- ooit de verhouding omega-6/omega-3 in het lichaam van de mens ongeveer 1:1 was^{10,11,12,13,14}
- door het feit dat de mens omega-6-rijke granen is gaan verbouwen en consumeren, dieren is gaan kweken en die in plaats van grassen ook granen is gaan voederen en ten slotte de "slechte" verzadigde vetten door "gezonde" plantaardige oliën is gaan vervangen, de huidige ratio omega-6/omega-3 in het lichaam ergens tussen 10:1 à 20:1 ligt^{15,16}
- deze wanverhouding leidt tot een sterke toename van chronische ontstekingsmarkers in het bloed¹⁷
- daardoor de kans verhoogt op obesitas en allerlei ontstekingsziekten zoals hart- en vaatziekten, type 2 diabetes, metabool syndroom, prikkelbare darm en ontstekingsziekten van de darm, leeftijdsgebonden afname van het gezichtsvermogen, artrose, artritis, astma, kanker, depressiviteit, agressiviteit, psychiatrische ziekten, auto-immuunziekten^{11,12,14,16}

Schadelijke verhitting van onverzadigde vetzuren

Waar de in de nieuwe voedingsdriehoek aanbevolen poly-onverzadigde vetten, vanwege hun dubbele bindingen, veel gevoeliger voor zijn dan verzadigde vetten is: oxidatie. Bovendien grijpt deze oxidatie sneller plaats bij verhitting en dit zeker in aanwezigheid van zuurstof. Daardoor ondergaan de aanbevolen oliën zowel bij het raffinageproces (vooral persen, bleken en desodoriseren gaan gepaard met verhitten) als bij het bakken, braden en frituren en zelfs bij langdurig stockeren en bij blootstelling aan licht een geveerde oxidatie. Hierbij ontstaan niet alleen toxische "peroxiden" (schadelijke vrije radicalen, die in het lichaam een kettingreactie starten met vorming van nieuwe vrije radicalen), maar ook gevaarlijke aldehyden als degradatieproducten. Deze stroom van vrije radicalen zorgt in het lichaam voor een versneld opgebruiken van de broodnodige antioxidanten. Alles samen verhoogt niet alleen het consumeren van verhitte en geoxideerde poly-onverzadigde vetten, maar zelfs het inademen ervan (bij kookprocessen), de kans op hart- en vaatziekten en op bepaalde kankers^{18,19,20}

Conclusie

Industriële vetbereidingen die door verregaande raffinage veel essentiële voedingsstoffen verliezen en potentieel gevaarlijke synthetische antioxidanten toegevoegd krijgen, geharde vetten die nog een extra behandeling moeten ondergaan om de transvetzuren te verwijderen, poly-onverzadigde vetten die door hun rijkdom aan omega-6 vetzuren de balans omega-6/omega-3 verder in de negatieve richting ontwrichten en het verhitten van oliën die daar totaal niet voor geschikt zijn met het ontstaan van toxische stoffen: de nieuwe voedingsdriehoek slaat hierin de bal volledig mis en werkt gewoon chronische ontstekingsziekten in de hand.

Meer info en referenties op www.biogezond.be of via info@biogezond.be

De BESTE magnesiumformule ?

NIEUW!

FYTOSTAR



Moe en slap...
nood aan energie ?



Verhoogde werkdruk
en stress-situaties ?



Soepele spieren
behouden ?

Magnefit FIT & RELAX

100% MAGNESIUMBISCLYCINAAT
+ vitamine D, B3, B6, zink & taurine

Betere opneembaarheid
Betere verdraagzaamheid
Gebruiksgemak



Magnesium bevordert samen met de vitamine B3 en B6 de vermindering van vermoeidheid. Daarnaast draagt magnesium bij tot een normale psychologische functie, zoals het kunnen omgaan met stress-situaties. De magnesium en vitamine D ondersteunen bovendien de normale spierwerking.

www.fyto-expert.com

KORTINGSBON

2€



FYTOSTAR MAGNEFIT 60 CAPS
17,95€¹ NU € 17,95€²
CHILINE MAGNEFIT MAXI 120 CAPS
27,95€¹ NU € 27,95€²
¹ADVIESPRIJZEN

BON -ZE GELDIG OP Fytostar MAGNEFIT 60caps of MAGNEFIT MAXI 120caps TOT EN MET 01/02/2018. De korting is niet cumuleerbaar en niet inwisselbaar tegen geld. Bon geldig bij afgifte aan de kassa in alle Belgische natuurwinkels en apotheken. Bericht aan de HHL winkeliers: OCE BIO zal u de tegenwaarde van deze bon vergoeden in verkoopwaarde producten. Frauduleus omruilen kan aanleiding geven tot vervolging. Bonnen vóór 01/04/2018 terugsturen naar OCE BIO bvba, Nieuwe weg 1 (Haven 1053), 2070 Zwijndrecht. Laatsttijd ontvangen bonnen worden niet vergoed.

VLI OCE BIO bvba, Nieuwe weg 1 (Haven 1053), 2070 Zwijndrecht, KBO nr 0442.861.022. BG 12/17