

Ongeraffineerde rode palmolie, *'bom' van natuurlijke vitaminen A en E*

Verkregen door eerste, koude persing, ongeraffineerd, als mengsel van verzadigde vetten en mono-onverzadigde vetten bakbestendig en ten slotte uiterst rijk aan de natuurlijke families van vitamine A en vitamine E... elementen genoeg om ongeraffineerde rode palmolie op te nemen in de galerij van de 'superfoods', zeker als ze van biologische kwaliteit is. Helaas doen producenten van poly-onverzadigde vetten, met in hun zog een aantal wetenschappers, er alles aan om alle soorten palmolie in een slecht daglicht te plaatsen. De feiten op een rijtje.



Verzadigde vetten zijn niet de boosdoeners

Ongelooflijk toch hoe de voedingsindustrie, zelf producent van bij extreme hitte geperste, geraffineerde en geharde oliën, van margarines en andere hoogbewerkte bereidingen, valse argumenten blijft spuien en wetenschappelijke studies blijft negeren om haar producten op basis van poly-onverzadigde vetzuren aan de man te brengen! Ze blijft - hierin helaas gevolgd door veel medische professionals en diëtisten - maar volharden dat verzadigde vetten zoals kokosolie, palmolie en boter de grote boosdoeners zijn en dat haar eigen producten, met poly-onverzadigde vetten uit vooral soja-, maïs-, zonnebloem- en arachideolie, het gezonde alternatief vormen. Nochtans heeft de wetenschap deze 'grootste wetenschappelijke leugen van onze tijd' al helemaal weerlegd! In het befaamde 'American Journal of Clinical Nutrition' concludeerde men uit een grote meta-analyse, die de resultaten bundelt van goed uitgevoerde studies, dat er geen relatie is tussen het gebruik van verzadigde vetten en het optreden van hart- en vaatziekten ¹! Dit is trouwens

gewoon een bevestiging van de observatie dat bepaalde volkeren met een zeer hoog verbruik aan verzadigde vetzuren zoals de Filippijnen, Polynesiërs en Masaï, zeer weinig hart- en vaatziekten vertonen, en dat de USA, waar het meest poly-onverzadigde vetten worden gebruikt, het hoogst scoort wat betreft hart- en vaatziekten. Verzadigde vetten zijn dus niet de boosdoeners waar ze zo lang voor gehouden werden! Als men daarentegen in de 'American Journal of Clinical Nutrition' via een andere meta-analyse naar een andere relatie keek, dan luidde het besluit de oorzaak van cardiovasculaire ziekten veeleer verband houdt met de 'snelle' koolhydraten, die vooral bestaan uit suiker, suikerhoudende voedingsmiddelen en de van hun vezel beroofde witmeelproducten ².

Evenwicht tussen omega-6 en omega-3 zoek

Het klopt natuurlijk wel dat de vetten in onze voeding niet uitsluitend verzadigde vetten mogen zijn en dat er zeker ook voldoende onverzadigde vetzuren moeten aangevoerd worden. Want die laatste groep moet ons 'essentiële vetzuren' van het omega-3-type (alfalinoleenzuur, eicosapentaeenzuur, docosahexaeenzuur) en het omega-6-type (linolzuur, gammalinoleenzuur) aanleveren en liefst ook, hoewel ze niet essentieel zijn, mono-onverzadigde vetzuren van het omega-9-type (oleïnezuur in vnl. olijfolie, noten en zaden). Maar wat is er gebeurd? Na het in de ban slaan van de verzadigde vetten, heeft de voedingsindustrie ons de laatste 50 jaar vooral eenzijdig poly-onverzadigde vetzuren van het omega-6-type (vooral linolzuur) opgedrongen onder de vorm van maïsolie, zonnebloemolie, sojaolie en arachideolie (en duizenden producten die ze bevatten), en werden de omega-3-vetzuren en de omega-9-vetzuren naar de achtergrond verdrongen. Hierdoor is in het lichaam van de westerse mens een disbalans ontstaan tussen de omega-3-vetzuren en omega-6-vetzuren, wat zorgt voor een 'pro-inflammatoire' of ontstekingsbevorderende toestand, die degeneratieve ziekten bevordert zoals gewrichtsaandoeningen, zenuwziekten, diabetes, auto-immuunziekten en cardiovasculaire ziekten. Tekennend in verband met laatstgenoemde ziekten is de conclusie van een grote meta-analyse die naging in welke mate het vervangen



⋮ *Oerbossen staan onder druk om er plantages van palmbomen op te zetten.*

van verzadigde vetten door het sterk gehypte omega-6-vetzuur nu echt zinvol was. De conclusie luidde: het vervangen van verzadigde vetten door het omega-6-vetzuur linolzuur verhoogt significant de sterfte door alle oorzaken, de sterfte door kransslagaderziekten en de algemene sterfte door hart- en vaatziekten 3.

Transvetzuren en geoxideerde vetzuren

Trouwens, niet alleen de eenzijdige aanvoer van omega-6-vetzuren en dus het creëren van een ondergrond voor chronische ontstekingen, heeft die tak van de voedingsindustrie op haar geweten. Ook vier standaardbewerkingen die ze uitvoert met de poly-onverzadigde vetzuren hebben zo hun gevolgen:

- ▶ het persen van de oliën bij extreem hoge temperaturen en het aanprijzen van producten zoals margarines en oliën om te verhitten (bakken, braden): poly-onverzadigde vetzuren hebben meerdere dubbele bindingen en zijn eigenlijk niet geschikt om te verhitten, want daardoor worden geoxideerde vetzuren en dus potentieel gevaarlijke vrije radicalen gevormd
- ▶ voor het extractieproces worden synthetische solventen (oplosmiddelen) gebruikt: die toxische hexanen moeten er nadien weer 'uitgevist' worden
- ▶ het raffineren in diverse stappen (ontgommen, ontzuren, ontkleuren, ontgeuren...), zorgt ervoor dat oliën hun natuurlijk antioxidanten (carotenen, tocoferolen, lycopene, alfaliponzuur, co-enzym Q10...) en andere nuttige stoffen (lecithines) er bij inschieten
- ▶ maar het ergst is misschien wel het kunstmatige hardings- of hydrogeneringsproces, bedoeld om van de vloeibare oliën vastere vetbereidingen te maken (nodig als ingrediënt voor duizenden verwerkte producten zoals broodsmeezels, margarines, mayo-

naise, dressings, koek, gebak...). Hierbij ontstaan 'transvetzuren', lichaamsvreemde gedochten die op verschillende manieren bijdragen tot ontstekingsreacties in het lichaam. Zo bevorderen transvetzuren cardiovasculaire ziekten ^(4,5,6,7) (meer vaatwandontsteking, lagere 'goede' HDL-cholesterol, hogere 'slechte' LDL-cholesterol...), onvruchtbaarheid ⁽⁸⁾, overgewicht ^(9,10,11,12), bepaalde kankers (prostaat ^{13,14}) en (borst ^{15,16!}), diabetes ^(17,18), de ziekte van Alzheimer ^(19,20), leverfunctiestoornissen ⁽²¹⁾, depressiviteit ^(22,23,24), agressiviteit

'Witte' palmolie als alternatief

Met recht en reden heeft de wetgever in bepaalde landen zoals Canada en in sommige staten van de USA beslist dat elke producent van vethoudende voedingsmiddelen het gehalte aan transvetzuren moet declareren op zijn label, zodat de consument de echte waarde ervan zou kunnen inschatten (iets wat eigenlijk overal zou moeten gebeuren). Hierdoor kwamen bepaalde bedrijven die hun producten voorheen als 'gezond' promootten, in wel erg nauwe schoentjes te staan, want hun voedingsmiddelen barstten gewoon van de ongezonde transvetzuren, afkomstig van geharde oliën! Daarom zijn veel producenten van chocopasta, chocolade, sauzen, margarines, koekjes, gebak, chips enz... overgeschakeld op palmolie, de olie uit de vrucht van vooral de oliepalm (*Elaeis guinensis*): dit vet heeft van nature een halfvaste consistentie omdat het ongeveer voor 40 à 50 % bestaat uit plantaardig verzadigd vet en voor 35 à 40 % uit mono-onverzadigd vet (oleïnezuur) bestaat. Palmolie heeft dan ook twee grote voordelen: je hebt geen hardingsproces meer nodig dat transvetzuren genereert, en het is een vet dat veel bakbestendiger is dan de poly-onverzadigde vetzuren, waardoor bij verhitten veel minder of geen geoxideerde vetzuren ontstaan. Er zijn helaas ook twee belangrijke schaduwzijden aan de palmolie van de reguliere voedingsindustrie verbonden: het gaat om geraffineerde, witte palmolie (die niet de gezondheidsvoordelen heeft van de ongeraffineerde, zie verder) en de massale vraag naar dit product vormt een

Witte palmolie (voedingsindustrie)	Rode palmolie (natuurwinkel)
Geraffineerd: meestal ontgeurd en gebleekt	Ongeraffineerd: 100 % extra vierge
Arm aan vitaminen en antioxidanten	Heel rijk aan vit A (breed spectrum carotenen) en vit E (tocotrienolen en tocoferolen)
Zelden BIO-kwaliteit	BIO-certificaat
Zelden duurzaam en vaak bedreiging voor het milieu	Verkregen mits duurzaam regenwoudbeheer
Zelden fair trade (eerlijke handelspraktijken)	Fair trade, afkomstig van kleine plantages van zelfstandige boeren, sociaal verantwoord
Geschikt voor éénmalig bakken en braden wegens het vetprofiel	Geschikt voor éénmalig bakken en braden wegens het vetprofiel





⋮ *De vrucht van een palmboom is een vitaminebom, mits correcte verwerking.*

bedreiging voor het milieu. Onder meer in Azië is men op grote schaal en roekeloos oerbossen en jungle gaan kappen om er plantages van palmbomen op te zetten en om goedkope palmolie te kunnen aanleveren. Hierdoor worden de habitat van wilde dieren (zoals die van de orang-oetang in Indonesië) en de biodiversiteit van planten ernstig bedreigd. Ook worden niet zelden bij de lokale bevolking basisregels qua eerlijke vergoeding, kinderarbeid en landrechten geschonden. Daarom zou inderdaad enkel 'duurzame' en door een eerlijk samenwerkingsverband verkregen (en daardoor uiteraard duurder) palmolie mogen toegelaten worden, waarvan bewezen is dat ze op geen enkele manier het milieu bedreigt. Maar voor alle duidelijkheid: witte palmolie is niet slecht voor de gezondheid omdat het een bron is van verzadigde vetzuren (zie eerste paragraaf), als er tegelijk op gelet wordt dat er via het dieet ook voldoende essentiële poly-onverzadigde vetzuren worden aangevoerd. Wel is ze zoals de geraffineerde oliën en vetten op basis van poly-onverzadigde vetzuren voor het grootste deel ontdaan van haar antioxidanten. Nog deze opmerking: palmolie is niet hetzelfde als palmpitolie, de olie die uit de pit van dezelfde vrucht wordt gehaald en die voor meer dan 80 % bestaat uit verzadigde vetten.

Ongeraffineerde rode palmolie, duurzaam en fair trade

De ongeraffineerde rode palmolie die wordt aangeboden in de natuurwinkel, draagt een BIO-label en wordt verkregen door een eerste, koude persing van de vruchten van de rode oliepalm en kan men dus 'extra vierge' noemen. Deze ongeraffineerde rode palmolie is absoluut te verkiezen boven de witte en geraffineerde palmolie, die vaak zelfs een bijproduct is van de farmaceutische industrie, nadat uit de originele rode palmolie nutriënten als caroten,

vitamine E en co-enzym Q10 werden gehaald. Verder is het een ethisch verantwoorde olie, omdat de producent alle mogelijke engagements aangaat qua natuurbehoud, de lokale bevolking eerlijk vergoedt voor zijn producten en een deel van de opbrengst investeert in lokale infrastructuur, scholing en gezondheidszorg.

Echte supervoeding

Er zijn verschillende redenen waarom we extra vierge rode palmolie als een superfood mogen beschouwen:

- ze bevat een uiterst breed spectrum aan gemakkelijk opneembare carotenoïden, waaronder alfa- en bètacaroteen, luteïne, zeaxanthine, lycopene: ze is per gewichtseenheid 10 à 15 maal rijker aan carotenen dan wortelen en 50 maal meer dan tomaten
- ze bevat van de vitamine E-familie zowel de tocoferolen (30 %, met de alfa-, bèta-, gamma- als deltavorm) als de tocotrienolen (70 %) en biedt dus veel meer dan alleen het als voedingssupplement veel gebruikte en geïsoleerde d-alfa-tocopherol
- ze is dus door de complete A- en E-familie een echte antioxidantbron, die ons helpt beschermen tegen talrijke welvaartsziekten, die door vrije radicalen worden veroorzaakt: hart- en vaatziekten, kanker, ziekte van Alzheimer, artritis, ouderdomsverschijnselen, diabetes, afname van het gezichtsvermogen, aandoeningen van de huid...
- ze verbetert de immuniteit en beschermt de slijmvliezen van luchtwegen en darmen
- ze is door haar combinatie van 40 à 50 % verzadigde en 35 à 40 % mono-onverzadigde vetten (met amper 11 % poly-onverzadigde vetzuren) geschikt voor éénmalige verhitting zoals bakken wokken en frituren
- ze geeft een lekkere, authentieke smaak aan je gerechten





1. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. Patten W Siri-Tarino, Qi Sun, Frank B Hu, Ronald M Krauss. *Am J Clin Nutr* 2010; 91(3): 535 – 46
2. Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease. Patten W Siri-Tarino, Qi Sun, Frank B Hu, Ronald M Krauss. *Am J Clin Nutr* 2010; 91(3): 502 – 9.
3. Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death: evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis. *BMJ* 2013;346:e8707
4. Trans Fat Task Force (June 2006). [TRANSforming the Food Supply \(Appendix 9iii\)](#). Retrieved 2007-01-09. (Consultation on the health implications of alternatives to trans fatty acids: Summary of Responses from Experts)
5. Willett W, Ascherio, A (1994). "Trans Fatty Acids: Are the Effects Only Marginal?". *Circulation* 84 (5): 722–724.
6. Zaloga GP, Harvey KA, Stillwell W, Siddiqui R (2006). "Trans Fatty Acids and Coronary Heart Disease". *Nutrition in Clinical Practice* 21 (5): 505–512.
7. Mozaffarian D, Katan MB, Ascherio A, Stampfer MJ, Willett WC (2006). "Trans fatty acids and cardiovascular disease". *N. Engl. J. Med.* 354 (15): 1601–13
8. Chavarro Jorge E, Rich-Edwards Janet W, Rosner Bernard A and Willett Walter C (2007-01). "Dietary fatty acid intakes and the risk of ovulatory infertility". *American Journal of Clinical Nutrition* 85 (1): 231–237.
9. Gosline, Anna (2006-06-12). "[Why fast foods are bad, even in moderation](#)". *New Scientist*. Retrieved 2007-01-09
10. "[Six years of fast-food fats supersedes monkeys](#)". *New Scientist* (2556): 21. 2006-06-17.
11. Kavanagh, K; Jones, KL; Sawyer, J; Kelley, K; Carr, JJ; Wagner, JD; Rudel, LL (2007-07-15). "Trans fat diet induces abdominal obesity and changes in insulin sensitivity in monkeys". *Obesity (Silver Spring)*. 15 (7): 1675–84.
12. Thompson Tommy G. "[Trans Fat Press Conference](#)". [dead link], US Secretary of health and human services
13. Jorge, Chavarro; Meir Stampfer, Hannia Campos, Tobias Kurth, Walter Willett & Jing Ma (2006-04-01). "[A prospective study of blood trans fatty acid levels and risk of prostate cancer](#)". *Proc. Amer. Assoc. Cancer Res. (American Association for Cancer Research)* 47 (1): 943. Retrieved 2007-01-09.
14. Brasky, T. M.; Till, C.; White, E.; Neuhauser, M. L.; Song, X.; Goodman, P.; Thompson, I. M.; King, I. B.; Albanes, D.; Kristal, A. R. (2011). "Serum Phospholipid Fatty Acids and Prostate Cancer Risk: Results from the Prostate Cancer Prevention Trial". *American Journal of Epidemiology* 173 (12): 1429–1439.
15. "[Breast cancer: a role for trans fatty acids?](#)". World Health Organization (Press release). 2008-04-11.
16. Chajès V, A. Thiébaud CM, Rotival M, Gauthier E, Maillard V; Boutron-Ruault MC, Joulin V, Lenoir GM, Clavel-Chapelon F (2008). "Association between serum trans-monounsaturated fatty acids and breast cancer risk in the E3N-EPIC Study". *Am. J. Epidemiol* 167 (11): 1312–20.
17. Trans Fat Task Force (June 2006). [TRANSforming the Food Supply \(Appendix 9iii\)](#). Retrieved 2007-01-09. (Consultation on the health implications of alternatives to trans fatty acids: Summary of Responses from Experts)
18. Hu FB, van Dam RM, Liu S (2001). "Diet and risk of Type II diabetes: the role of types of fat and carbohydrate". *Diabetologia* 44 (7): 805–817.
19. Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Tangney CC, Bennett DA, Aggarwal N, Schneider J, Wilson RS (2003). "Dietary fats and the risk of incident Alzheimer disease". *Arch Neurol* 60 (2): 194–200.
20. Granholm, A. C.; Bimonte-Nelson, H. A.; Moore, A. B.; Nelson, M. E.; Freeman, L. R.; Sambamurti, K. (2008). "Effects of a saturated fat and high cholesterol diet on memory and hippocampal morphology in the middle-aged rat". *Journal of Alzheimer's disease : JAD* 14 (2): 133–145
21. Mahfouz M (1981). "Effect of dietary trans fatty acids on the delta 5, delta 6 and delta 9 desaturases of rat liver microsomes in vivo". *Acta biologica et medica germanica* 40 (12): 1699–1705. [PMID 7345825](#).
22. Roan, Shari (2011-01-28). "Trans fats and saturated fats could contribute to depression". *Sydney Morning Herald*. Retrieved 8 February 2011.
23. Phivilay, A.; Julien, C.; Tremblay, Berthiaume, L. (2009). "High dietary consumption of trans fatty acids decreases brain docosahexaenoic acid but does not alter amyloid- and tau pathologies in the 3xTg-AD model of Alzheimer's disease". *Journal of Neuroscience* 159 (1): 296–307.
24. McNamara, Robert, K.; Chang-Gyu Han, Ronald Jandacek, Therese Rider, Patrick Tso, Kevin E. Stanford, Neil M. Richtand (2007). "Selective Deficits in the Omega-3 Fatty Acid Docosahexaenoic Acid in the Postmortem Orbitofrontal Cortex of Patients with Major Depressive Disorder". *Biological Psychiatry* 62 (1): 17–24.