

Verdeeld over verzadigd vet

Veel mensen lieten vele jaren volvette zuivel staan. Want zuivel is goed voor ongeveer de helft van de verzadigd vet-inname per dag en verzadigd vet werd jarenlang als ongezond bestempeld. Nieuwe wetenschappelijke onderzoeken betwisten dat.

HENKTEN HAVE

Verzadigd vet in zuivel: goed of slecht? Er is momenteel aardig wat wetenschappelijke discussie over. Organisaties die de wetenschappelijke consensus verkondigen, zoals het Voedingscentrum, de Hartstichting en de Nederlandse vereniging van Diëtisten, vertellen ons dat we voor onze gezondheid volvette kaas moeten vervangen door magere kaas (20+, 30+) of smeerkaas, de volle yoghurt door magere yoghurt of soja-producten en de roomboter door halvarine. De magere varianten zouden producten zijn met een 'betere vetkwaliteit'. Verzadigd vet zou er onder meer voor zorgen dat het gehalte slechte cholesterol (LDL) in je bloed stijgt en daarmee de kans op hart- en vaatziekten. Van producten met verzadigd vet, zoals volvette kaas, boter en andere volle zuivel, moet je zo weinig mogelijk eten om gezond te blijven, zeggen deze organisaties. Sinds een tijdje zijn er ook andere geluiden te horen vanuit wetenschappelijke hoek in binnen- en buitenland. Verzadigde vetten zouden we juist, met mate, hard nodig hebben voor verschillende functies in ons lichaam. Volgens professor Frits Muskiet, klinisch chemicus aan Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG), is er geen wetenschappelijk bewijs dat het eten van verzadigd vet in bijvoorbeeld zuivelproducten het risico op hart- en vaatziekten en overgewicht verhogen. Meta-analyses (onderzoek waarin onderzoeken van een bepaald fenomeen worden samengevoegd om één secuurder uitkomst te verkrijgen) hebben laten zien dat er geen verband is tussen de inname van verzadigd vet uit melk en melkproducten en het risico op hart- en vaatziekten,

schreef Muskiet al in 2012 in het Nederlands Tijdschrift voor Klinische Chemie en Laboratoriumgeneeskunde. Wel bestaat er volgens Muskiet een verband tussen vervanging van verzadigde vetten door koolhydraten en een hoger risico op hart- en vaatziekten, vooral door de vervanging door snel opneembare koolhydraten met een hoge glycemische index (geeft aan hoeveel de bloedsuikerspiegel naar verhouding stijgt na het eten van een bepaald voedingsmiddel ten opzichte van 100 procent glucose), zoals witte rijst, witbrood en suikerhoudende frisdranken. Overvloedige consumptie van deze koolhydraten zou een van de factoren zijn van het ontstaan van een lichte maar aanhoudende activering van het afweersysteem (lage graad van ontsteking). Deze lage graad van ontsteking leidt tot een verhoogd risico op een reeks van chronische ziekten die te maken hebben met het metabool syndroom, ook wel het insuline-resistentie-syndroom (IRS) of stofwisselingsyndroom genoemd, waaronder hart- en vaatziekten. Bovendien geeft het metabool syndroom een drie tot vier keer verhoogde kans op diabetes type 2. Muskiet meent daarom dat vervanging van verzadigd vet door koolhydraten, met name snel opneembare koolhydraten, ongewenst is.

Engels onderzoek

Ook volgens een aantal buitenlandse onderzoekers valt het mee met de vermeende schadelijkheid van verzadigd vet, al dan niet uit zuivel. Een internationaal onderzoeksteam, geleid door de universiteit van Cambridge, deed onderzoek naar de consumptie van vet en het risico op hart- en vaatziekten. Ze analy-

seerden voor de meta-analyse 72 unieke studies met meer dan 600.000 deelnemers uit 18 landen. Ze vonden geen verband tussen de consumptie van de totale hoeveelheid verzadigd vet en het risico op hart- en vaatziekten. Ook ontdekte het team dat een soort verzadigd vet in melk (margarinezuur of heptadecaanzuur) de kans op hart- en vaatziekten juist kan verminderen. Volgens de onderzoekers verhoogt verzadigd vet weliswaar het LDL-cholesterolgehalte ('slecht cholesterol') in het bloed waardoor de kans op hart- en vaatziekten groter wordt, maar het HDL-cholesterolgehalte stijgt eveneens door de inname van verzadigd vet en dit 'goede cholesterol' zorgt juist voor een verlaging van het risico op hart- en vaatziekten. Ook blijken er verschillende soorten LDL-deeltjes te bestaan: kleine dichte deeltjes en grote 'pluizige'. De grote deeltjes, die je vooral binnenkrijgt door het eten van verzadigd vet, lijken onschuldig te zijn. De kleine LDL-deeltjes krijg je volgens onderzoekers vooral binnen met de inname van koolhydraten en worden gelinkt aan het ontstaan van hart- en vaatziekten. Het onderzoek van de universiteit van Cambridge werd in juni ook genoemd in het uitgebreide artikel 'Ending the war on fat' in het invloedrijke Amerikaanse Time magazine. Auteur Bryan Walsh schrijft dat verzadigd vet op z'n slechtst een neutraal effect lijkt te hebben op overgewicht en hart- en vaatziekten. Maar hij wijst er ook op dat ondanks de nieuwe wetenschappelijke inzichten 'de oorlog tegen vet' nog lang niet voorbij is. 🍴

