

# VAN BOEKEL: 'FRITUREN IN VAST VET IS BETER'

**'Het is beter om in vast vet te frituren', zegt Tiny van Boekel, hoogleraar Food quality & design, in een video van ProFri, de vakvereniging voor professionele frituurders. De uitspraak lokte discussie uit op Foodlog, omdat voedingsdeskundigen juist al jaren vloeibare frituurvetten promoten. Dus hoe zit dat, meneer Van Boekel?**

## ***Vast vet was toch juist ongezond?***

'Tot zo'n twintig jaar geleden werden vetten en oliën gehard op een wijze waarbij ongezonde transvetzuren ontstonden. Deze transvetten verhogen het LDL-cholesterolgehalte. Maar inmiddels is het hardingsproces verbeterd en kunnen vaste vetten worden gemaakt zonder transvetten. Ook in margarines en broodsmeersels zit nog nauwelijks transvet.'

## ***Vast vet bevat meer verzadigd vet, dat is toch ook niet goed voor je?***

'Ik heb een snel rekensommetje gemaakt. Als mensen twee keer per week een portie friet

eten, krijgen ze per week ongeveer 14 gram meer verzadigd vet binnen wanneer ze in vast vet frituren in plaats van in vloeibaar vet. De maximale aanbevolen hoeveelheid verzadigd vet voor een man is 196 gram per week. Dus als je met mate patat eet, dan valt die verhoogde inname van verzadigd vet wel mee.'

## ***Waarom is frituren in vast vet dan beter?***

'Het is wetenschappelijk onomstreden dat frituren in vetten met veel onverzadigde vetzuren tot sterke chemische reacties leidt. Er worden dan ongewenste stoffen gevormd, zoals hydroperoxiden, aldehyden en ketonen. Deze stoffen kunnen reageren met de friet zelf en mogelijk ook in het lichaam. Het is nog niet bekend wat daar de gevolgen van zijn. Vast vet is stabiel; het ondergaat minder chemische reacties. Als ik de afweging moet maken tussen de negatieve gezondheidsaspecten van verzadigde vetzuren en de potentieel schadelijke effecten van de reactieve stoffen die worden gevormd bij frituren in vloeibaar vet, dan maak

ik mij veel meer zorgen over dat laatste.'

## ***De gezondheidsraad adviseert anders.***

'Ik ben het over het algemeen eens met de adviezen, maar wil het in dit geval wat nuanceren. Vloeibare vetten zijn op zich niet slecht voor de gezondheid, maar frituren is wellicht een geval apart. Stel dat dit wel schadelijk zou zijn, dan vind ik het belangrijk dat dit wordt onderzocht. Tot die tijd lijkt het mij beter om vast vet te gebruiken.'

## ***Uw collega Sander Kersten reageerde op Foodlog kritisch. Hij vreest verwarring bij consumenten als Wageningse deskundigen het oneens zijn.***

'Ik denk dat het helemaal niet zo vreemd is dat er verschillende opvattingen zijn in Wageningen. Voeding is een complexe wetenschap. Een universiteit is gebaat bij debat, daar komt de wetenschap door vooruit.' **TL**

