

22 aug 2012 -23:03

Oliën en vetten: praktische richtlijnen

Bij bereidingen met oliën en vetten kunnen tal van toxische stoffen vrijkomen als gevolg van oxidatie die wordt versneld door warmte. De Hoge Gezondheidsraad heeft daarom ter herinnering enkele praktische richtlijnen uitgevaardigd.

Verzadigde versus onverzadigde vetzuren

Alle vetten en oliën bevatten zowel verzadigde als onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetzuren kunnen op hun beurt worden ingedeeld in enkelvoudige of meervoudige onverzadigde vetzuren.

Voedingsdeskundigen categoriseren oliën en vetten aan de hand van de vetzuren die er het meest in aanwezig zijn, bijvoorbeeld:

- verzadigd vet in boter, palmolie, reuzel, kokosolie, cacaoboter
- enkelvoudig onverzadigd vet in. olijfolie, pindaolie, koolzaadolie
- meervoudig onverzadigd vet in maïsolie, zonnebloemolie, sojaolie, notenolie

Onverzadigde vetten zijn over het algemeen een stuk gezonder dan de verzadigde vetten. Ze helpen het cholesterol verlagen, in het bijzonder het deeltje "LDL", beter gekend als "slechte" cholesterol die de risico's op hart- en vaatziekten vergroot. Meervoudig onverzadigde vetzuren zijn echter ook erg kwetsbaar en men moet voorzichtig zijn bij de bereiding ervan.

Bereiding en bewaring van oliën en voedingsmiddelen rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren: gebruik geen hoge temperaturen!

- bakken in de oven: respecteer een maximale temperatuur van 180°C, de bereidingstijd kan eventueel worden verlengd;
- bakken in de pan: vermijd oliën rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren. Maak gebruik van olijfolie, boter of een gewone kwaliteitsvolle margarine (maar niet verrijkt aan meervoudig onverzadigde vetzuren);
- frituren: gebruik aangepaste vetstoffen (zie etiket product); deze zijn meestal arm aan meervoudig onverzadigde vetzuren. Overschrijd de 180°C niet en ververs de olie na maximum 5 tot 6 toepassingen;
- bewaar en stockeer voedingsmiddelen rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren:
- bij lage t° , met naleving van de uiterste bewaardatum,
- uit het licht.

Ventilatie en materiaal

Het lokaal waar voedingsmiddelen worden voorbereid moet goed geventileerd zijn om de inademing van vluchtige toxische bestanddelen te vermijden. Ook is het verstandig om het voedsel niet in contact te brengen met oxideerbare metalen (ijzer, koper), maar te kiezen voor materialen uit pyrex of inox die vetten en oliën beter beschermen tegen oxidatie.

Voedingsaanbevelingen

Aan de meervoudig onverzadigde omega 3- en omega 6-vetzuren worden positieve eigenschappen toegeschreven. Een evenwichtige inname wordt dan ook gestimuleerd. Dit onderwerp wordt verder behandeld in een volgend advies van de Hoge Gezondheidsraad. Over het algemeen is het het beste om vetten en oliën te consumeren in natuurlijke voedingsmiddelen zonder te koken, ermee rekening houdend dat de dagelijkse totale inname van vetten beperkt moet worden. Tenslotte, en als algemene regel om de gezondheid te beschermen, is het raadzaam om voldoende fruit en groenten te eten: minimum 400 gram per dag, verdeeld in 5 porties. Deze zijn trouwens rijk aan antioxidanten die beschermend werken tegen de toxische producten die gevormd worden door oxidatie van oliën en vetten.

Het volledige advies nr. 8310 is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad:

<http://tinyurl.com/HGR-8310-vetten>

De aanbevelingen van de HGR voor de inname van vetten en oliën zijn ook opgenomen in het advies "voedingsaanbevelingen voor België", beschikbaar via

<http://tinyurl.com/HGR-8309-voedingsaanbevelingen>

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:

De experts:

- NL : Prof. Huyghebaert, tel : 09/372.70.90, GSM : 0473/97.10.30, e-mail: andre.huyghebaert@ugent.be

- FR : Prof. Maghuin-Rogister, GSM: 0475/82.11.51, e-mail: g.maghuin@ulg.ac.be

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be

Over de Hoge Gezondheidsraad(HGR)

De Hoge Gezondheidsraad (HGR) is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de volksgezondheid, brengt de Hoge Gezondheidsraad wetenschappelijke adviezen uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze onpartijdige en onafhankelijke adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van beheer van mogelijke belangenconflicten ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: www.hgr-css.be

FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en
Leefmilieu
Eurostation II
Victor Hortaplein 40 bus 10
1060 Brussel
België
+32 2 524 97 97
<http://www.health.belgium.be>

Jan Eyckmans
Diensthoofd Externe Communicatie &
Woordvoerder
+32 495 25 47 24
jan.eyckmans@health.belgium.be

Heleen Vandenberghe
Woordvoester (NL)
+32 2 524 96 91
+32 486 12 67 98
heleen.vandenberghe@health.fgov.be

Vinciane Charlier
Woordvoester (FR)
+32 475 93 92 71
+32 2 524 99 21
vinciane.charlier@health.fgov.be