

09 sep 2013 -14:17

## Verzadigde vetzuren en palmolie

De Hoge Gezondheidsraad heeft een advies uitgebracht over de problematiek van de atherogene verzadigde vetzuren en palmolie.

### Schadelijke verzadigde vetzuren

Een overmatige consumptie van bepaalde verzadigde vetzuren heeft nadelige gezondheidseffecten, waaronder het verhogen van het risico op cardiovasculaire aandoeningen. Het wordt aanbevolen om het verbruik van deze zogenaamde "atherogene" verzadigde vetzuren (ath-VVZ) tot  $\leq 8\%$  van de totale energie inname te beperken.

### Verbruik palmolie verminderen

Palmolie bevat meer dan 40% van deze schadelijke ath-VVZ. Het is een voorname bron van vetten wereldwijd en wordt in veel voedingsmiddelen en bereidingen gebruikt.. Palmolie bevindt zich met name in talrijke:

- gebak en taart
- kant-en-klare gerechten
- koffiekoeken
- pizza's
- quiches en gezouten gebakjes
- sandwiches
- zoete koekjes en reepjes
- smeerpasta's
- margarines.

### Verbruik melkvetten verminderen

Ook in bepaalde melkvetten zoals boter en slagroom zijn er veel schadelijke ath-VVZ. Een overmatig verbruik ervan wordt al lang afgeraden.

### Betere etikettering: "plantaardige olie"

Het is thans niet verplicht om het type oliën die aanwezig zijn in de voedingsmiddelen te vermelden. Palmolie wordt vaak op het etiket aangeduid als "plantaardige olie". Een wijziging van de Europese wetgeving zal echter het weergeven van de oliebron verplichten vanaf december 2014.

### Voorkeur aan onverzadigde vetzuren

De consument moet de voorkeur geven aan voedingsmiddelen die arm zijn aan ath-VVZ en rijk aan onverzadigde vetzuren.

### Ecologisch aspect

Dit advies concentreert zich op het nutritionele aspect van palmolie en de gevolgen ervan voor de gezondheid in geval van overmatig gebruik; de gevolgen van bepaalde procédés voor de productie van palmolie maar ook van biofuel op milieu, klimaat en indirect op de volksgezondheid werden in dit advies niet ontwikkeld maar zijn daarom niet minder belangrijk.

### Nood aan meer onderzoek

Er is in België meer onderzoek nodig naar de bijdrage van voedingsmiddelen tot de inname van VVZ en van ath-VVZ in het bijzonder en dit zowel bij kinderen als bij volwassenen.

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

<http://tinyurl.com/HGR-8464-palmolie>

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:

De experten:

- NL: Guy De Backer, tel.: 09/282.69.70, GSM: 0494/16.04.83, e-mail: [guy.debacker@ugent.be](mailto:guy.debacker@ugent.be)

- FR: Yvan Larondelle, tel.: 010/47.37.33, GSM: 0478/44.99.25, e-mail: [yvan.larondelle@uclouvain.be](mailto:yvan.larondelle@uclouvain.be)

- FR: Yvon Carpentier, tel.: 02/374.11.78, GSM: 0475/81.88.09, e-mail: [ycarpentier@skynet.be](mailto:ycarpentier@skynet.be)

De website van de Hoge Gezondheidsraad: [www.hgr-css.be](http://www.hgr-css.be)

Hoge Gezondheidsraad  
Victor Hortaplein 40/10  
1060 Brussel  
België  
+32 2 524 97 97  
<http://www.hgr-css.be>

Fabrice Péters  
Algemeen Coördinator  
+32 486 31 47 59  
+32 2 524 91 74  
[fabrice.peters@health.fgov.be](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)