

15 dec 2015 -15:25

Transvetzuren: risico's voor de gezondheid en manieren om deze te beperken

Naar aanleiding van de publicatie van een verslag van de Europese Commissie van 3/12/15 over transvetzuren waarin gesuggereerd wordt om wettelijke grenswaarden vast te leggen voor transvetzuren, wenst de Hoge Gezondheidsraad te herinneren aan zijn advies nr. 8666 "Transvetzuren van industriële oorsprong".

Verzadigde en onverzadigde vetzuren

Het is gebleken dat overmatig verbruik van vetstoffen die rijk zijn aan bepaalde verzadigde vetzuren schadelijk kan zijn voor de gezondheid; dit in tegenstelling met vetstoffen die rijk zijn aan bepaalde onverzadigde vetzuren die gunstige effecten hebben op de cholesterol in het bloed. Ook werden onlangs de gunstige eigenschappen erkend van meer specifieke vetzuren die "omega 3 met lange keten" genoemd worden.

Transvetzuren

Industriële hydrogenatieprocessen, bedoeld om plantaardige oliën vaster te maken en de bewaarduur ervan te verlengen, zetten de onverzadigde vetzuren gedeeltelijk om in verzadigde vetzuren. Daarnaast worden bijzondere vetzuren geproduceerd die "transvetzuren" genoemd worden.

De risico's van transvetzuren

Het verbruik van deze transvetzuren van industriële oorsprong is nog schadelijker dan dat van verzadigde vetten (stijging cholesterolconcentratie in het bloed, aantasting endotheelfunctie, ontstekingsreacties, vorming van bloedklonters, aantasten van de werking van insuline, verhoging van het risico op diabetes).

Onderscheid transvetzuren van dierlijke en van industriële oorsprong

Natuurlijke transvetzuren van dierlijke oorsprong kennen een beperkt verbruik en hebben schijnbaar geen significante weerslag op de gezondheid, dit in tegenstelling met transvetzuren geproduceerd langs fysisch-chemische weg ("industriële oorsprong").

Geconjugeerde linolzuren: specifieke groep onder de transvetzuren

De "geconjugeerde linolzuren" vormen een specifieke groep onder de transvetzuren met verschillende biologische eigenschappen en naar alle waarschijnlijkheid heel andere effecten dan de enkelvoudige onverzadigde of niet geconjugeerde transvetzuren. Voedingssupplementen op basis van chemisch geproduceerde geconjugeerde linolzuren worden heel sterk afgeraden.

Vervanging van transvetzuren

Transvetzuren worden het best vervangen door oliën of vetten die geen hoog gehalte aan bepaalde verzadigde vetzuren bevatten en die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren van het cis type (bv. oliezuur van olijfolie) of aan stearinezuur (het enige verzadigde vetzuur dat vlug omgezet wordt in oliezuur).

Beperking transvetzuren industriële oorsprong

In verschillende landen werden reeds maatregelen getroffen: een vermindering tot een vrijwel volledige verbanning van vetzuren van industriële oorsprong, en een etikettering die duidelijk de concentratie van vetzuren in voedingsmiddelen aangeeft.

De HGR is van mening dat een bindende wetgeving het doeltreffendst is en met beperkte economische gevolgen kan worden ingevoerd en beveelt het verbod aan op de verkoop van voedingsmiddelen met meer dan 2 g transvetzuren per 100 g olie of vet evenals een actualisering van de Belgische analytische gegevens over het gehalte aan transvetzuren in voedingsmiddelen.

Listen

Read phonetically

Dictionary

©2011 [Business Tools](#) [Translator](#) [Toolkit](#) [About](#) [Google Translate](#) [Blog](#) [Privacy](#) [Help](#)

Het volledige advies nr. 8666 is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad:
<http://tinyurl.com/HGR-8666-transvetzuren>

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:
De experts :

- NL: Prof. Guy De Backer, tel : 09/282.69.70 , GSM: 0494/16.04.83,

e-mail : guy.debacker@ugent.be

- FR: Prof. Yvan Larondelle, tel: 02/241.80.74, GSM: 0478/44.99.25, e-mail: yvan.larondelle@uclouvain.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