

Andere kijk op de rol van verzadigde vetzuren

Hart- en vaatziekten komen vaak voor in de westerse wereld. Dat heeft geleid tot veel onderzoek naar oorzaken op het gebied van voeding. **Op basis van epidemiologisch onderzoek werden met name cholesterol en verzadigde vetzuren als 'de boosdoeners' aangemerkt.** De aanbeveling luidde dan ook om de consumptie ervan te beperken. Maar is er wel een causaal verband?

Epidemiologisch voedingsonderzoek kent nogal wat zwaktes; statistische verbanden zijn niet noodzakelijkerwijs causaal. Het is zaak deze verbanden te onderbouwen met gegevens uit bijvoorbeeld interventiestudies, proefdierexperimenten en in vitro-studies. Ook moet er bij voorkeur een plausibel fysiologisch mechanisme bekend zijn om de veronderstelde effecten op de gezondheid te verklaren. De laatste jaren is mede door elkaar tegensprekende studies steeds meer twijfel gerezen over de slechte rol van cholesterol en verzadigde vetzuren. Dit is versterkt door het feit dat er nog steeds geen plausibele fysiologische mechanismen zijn gevonden voor de veronderstelde inherente slechte eigenschappen.

Het eten van cholesterolrijke voeding, zoals eieren, zou het bloedcholesterol verhogen en werd daarom ontraden. Dit klonk op het eerste gezicht aannemelijk, maar kon nooit overtuigend worden aangetoond. Dat is niet zo vreemd, omdat we het overgrote deel van ons cholesterol (circa 75%) niet uit ons dieet krijgen, maar zelf aanmaken. Verhoogd bloedcholesterol wordt dus niet veroorzaakt door cholesterol in het dieet, maar lijkt het *gevolg* van de inflammatoire processen die onder andere bij het metabool syndroom optreden.

Lange tijd was de gebruikelijke aanbeveling om de cholesterolinname te beperken. Maar gebaseerd op bovenstaande feiten is dat advies recentelijk in veel landen aangepast. Ook ten aanzien van verzadigde vetzuren zijn steeds meer aanwijzingen voor een andere rol, blijkt uit studies door gerenommeerde auteurs in gerenommeerde tijdschriften zoals de *Lancet* (PURE, 2017). Hierbij gaat de discussie over schadelijkheid vooral over C16 (palmitinezuur), mede vanwege het vele gebruik van palmolie waarin C16 het domi-

nante vetzuur is (circa 45%), net als in dierlijk vet en melk (circa 30%), dus ook in menselijk vet en moedermelk. Als C16 inderdaad zo'n inherent gevaarlijk vetzuur is, roept dat uiteraard de vraag op waarom ons vetmetabolisme juist een voorkeur voor dit vetzuur heeft. Het is echter evolutionair gezien logischer aan te nemen dat C16 daarom het minst schadelijk zal zijn. Ook hier ontbreekt dus nog een plausibel fysiologisch mechanisme voor schadelijkheid.

In de wetenschap bestaan goed en slecht niet. Het gaat uiteraard ook om de dosis. Daarom is het jammer dat veel epidemiologische studies werken met energiepercentages in plaats van absolute hoeveelheden, waardoor die informatie verloren gaat. Dit is problematisch, omdat het enige onomstreden en goed fysiologisch onderbouwde verband tussen voeding en gezondheid de *overmaat* aan calorieën is, wat niet geldt voor het percentage en type vet in diezelfde voeding.

Op basis van deze overwegingen verwacht ik dat dit uiteindelijk zal leiden tot aanpassing van de voedingsaanbevelingen voor verzadigde vetzuren, zoals eerder ook bij cholesterol.

AUTEUR

PROF. THEO NIEWOLD LEAD SCIENCE OFFICER HUMAN & ANIMAL HEALTH AND WELLBEING, THE SEAWEED COMPANY

CONTACT

REDACTIE@NVDIETIST.NL

Informatie is te vinden op: www.nvdiëtist.nl/artikelen