

Al die oliën!

acht vragen over vetten

Stéphanie Bonnewyn – Sandrine Bouhy



Oliën heb je voor elke smaak en elk gebruik ... en voor zeer uiteenlopende prijzen. Niet elke soort is echter altijd even geschikt.

Vetten zijn essentieel in onze voeding. Ze leveren energie, maken voeding smeug en smaakvol en vervullen een aantal levensbelangrijke functies. Maar te veel vetten zijn slecht voor de gezondheid.

Gezonde vetten kiezen en goed gebruiken

Ons voedingspatroon voert te weinig omega 3-vetzuren aan en is voor de helft van de Belgische bevolking te rijk aan vetten. Helaas niet aan de vetten die ons lichaam nodig heeft, met name essentiële vetzuren, waaronder meervoudig onverzadigde (omega 3 en omega 6) en enkelvoudig onverzadigde vetzuren (omega 9).

Meervoudig onverzadigde vetzuren beschermen het hart en de bloedvaten, werken ontstekingswerend en bevorderen de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel. Enkelvoudig onverzadigde vetzuren zijn ook gunstig voor het hart en de bloedvaten, verminderen de slechte cholesterol en verhogen de goede. Maar het volstaat niet om goede vetten te eten. Het is ook belangrijk dat je ze juist gebruikt om de voordelen te genieten en de vorming van schadelijke stoffen te voorkomen.

Raadpleeg voor meer info trouwens ook www.testaankoop.be/vetten.



1

Is avocado-olie aan te raden?

Avocado is de verse vrucht met het hoogste vetgehalte. Het is dan ook een goed idee om er olie uit te persen, temeer omdat die heel wat onverzadigde vetzuren en vitamine E bevat. Avocado-olie is dus niet slecht, maar ook niet uitzonderlijk goed. In ieder geval niet beter dan olijfolie. En avocado-olie is vrij duur: € 36 tot € 110 (bio) per liter. Margarines met avocado-olie zijn vooral een marketingproduct. Op het etiket van sommige van deze margarines staat trouwens dat ze voornamelijk zonnebloemolie bevatten, en daarna palmolie ... Bovendien is hun smaak niet bijzonder.

2

Welke olie om te bakken?

Het ontbreekt nog aan unanimititeit, maar toch wijst een recente review van de wetenschappelijke literatuur erop dat olijfolie bestand is tegen baktemperaturen. Dat olie degradeert tijdens het bakken, is onvermijdelijk. Dit hangt af van de temperatuur, de kwaliteit van de olie en zelfs van wat je erin bakt. Niet alle vetstoffen weerstaan even goed hoge temperaturen. Eenmaal hun weerstandsdrempel overschreden, degraderen ze (oxidatie). Hierbij ontstaan er ongewenste stoffen. Een vetstof begint te degraderen zodra ze begint te roken. In de pan kan de temperatuur oplopen tot 150 à 180°C en heb je dus vetstof nodig die daartegen bestand is. Daarom zijn geraffineerde oliën in het algemeen beter geschikt om te bakken, hoewel die dan hun goede samenstelling verliezen. Wij raden gewone olijfolie aan om te bakken en extra vierge olijfolie voor salades en om bereidingen af te werken. Ook arachideolie is in iets mindere mate geschikt. Oleïnerijke zonnebloemolie kan eveneens, maar is minder gemakkelijk te vinden en duurder. Matig hoe dan ook de baktemperatuur.

Maximumtemperatuur waarbij vetstof begint te roken en de degradatie start

Vetstof	Niet-geraffineerd	Geraffineerd
Zonnebloemolie	107	227
Oleïnerijke zonnebloemolie	160	232
Extra vierge olijfolie	160	-
Vierge olijfolie	216	-
Olijfolie	-	252
Arachideolie	160	232
Koolzaadolie	107	240
Macadamiaolie	200	-
Lijnolie	107	-
Sesamolie	177	232
Maïsolie	160	232
Sojaolie	160	232
Notenolie	160	204
Palmolie	-	232
Palmpittenolie	-	232
Kokosnootolie	177	232
Boter	130	-
Geklaarde boter - Ghee	-	252
Eendenvet	190	-
Reuzel	210	-
Ossenwit	210	-

Deze waarden zijn richtinggevend en kunnen variëren naargelang van de kwaliteit van de olie. Sommige bronnen vermelden andere waarden.



3

Is kokosolie gezonder dan andere vetstoffen?

Nee. Hoewel kokosolie tegenwoordig heel wat voordelen krijgt toegedicht, ben je beter af zonder. Qua voedingswaarde is de olie – of eerder het vet – geen goede keuze. Het vetzuurpatroon is immers slechter dan dat van palmolie, die wel in een kwaad daglicht staat. Kokosolie bestaat namelijk voor ongeveer 90 % uit verzadigde vetzuren. Voor dagelijks gebruik neem je dus beter andere plantaardige olie. Nu en dan kokosolie gebruiken, is echter geen probleem. Je moet verzadigde vetzuren immers niet volledig uit je voeding bannen, maar wel beperken. Er zijn er echter al heel wat aanwezig in onze dagelijkse voeding (bv. in boter, room, kazen, spek, gebak, koekjes ...). Daarom vermijd je beter vetstoffen met verzadigde vetzuren, zoals kokosolie, palmolie of boter. Niettemin zijn er ook enkele voordelen: kokosolie blijft stabiel bij hoge temperaturen en heeft een typische smaak en geur.

4

Wat is “high oleic” zonnebloemolie?

Deze olie heeft een hoog gehalte aan oleïne of oliezuur, een essentieel omega-9-vetzuur, dat zeer goed is voor het hart. Het verschil tussen gewone en oleïnerijke zonnebloemolie is dat de laatste meer enkelvoudig onverzadigde vetzuren in de vorm van oliezuur bevat (minstens 75 %). Hij is ontwikkeld om een olie met mono-onverzadigde vetzuren te verkrijgen die goedkoper en gemakkelijker verkrijgbaar is dan olijfolie, een neutrale smaak heeft en rijk is aan vitamine E. Hij is beter bestand tegen hoge temperaturen (dus geschikt voor alle bereidingen). Een goed alternatief voor olijfolie.

5

Boter in ere hersteld?

Niet echt. Onze aanvoer van vetten is in het algemeen te hoog, onder meer aangezien we te veel verzadigde vetzuren opnemen. Die hoeveelheid zouden we dus beter beperken. Boter heeft dan ook een kwalijke reputatie, omdat er veel verzadigde vetzuren in zitten. Niet alle verzadigde vetzuren hebben echter dezelfde werking. Sommige zijn meer atherogeen (zorgen in sterkere mate voor een afzetting op de bloedvaatwanden) dan andere. Kies je dus hoe dan ook beter voor margarine? Boter en margarine voeren in feite evenveel calorieën aan, aangezien ze allebei 80 % vetstoffen bevatten. Maar die vetstoffen zijn van verschillende aard.

Boter is volledig van dierlijke afkomst en bevat heel wat verzadigde vetzuren. Margarine, daarentegen, is ofwel een mengeling van plantaardige en melkvetten, ofwel volledig plantaardig (waardoor er meer onverzadigde vetzuren in zitten, tenzij ze palm- of kokosolie bevatten). Vanwege de gezondere samenstelling is margarine – vooral plantaardige – dus een betere keuze dan boter. Als je in goede gezondheid verkeert, is boter echter niet uit den boze binnen een evenwichtig voedingspatroon. Zolang je maar niet overdrijft. Let wel op waarvoor je boter gebruikt, want die kan minder goed tegen hoge temperaturen en boet al vanaf 130°C aan kwaliteit in.





Door te variëren
verzekert je jezelf
van een betere
aanvoer van
essentiële vetzuren.

6

Moet je notenolie in de koelkast bewaren?

Ja. Door het hoge gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren (84 %), voornamelijk omega 3, moet je notenolie, eens geopend, in de koelkast plaatsen. Dat geldt ook voor lijnolie. Als je ze niet op een koele en donkere plaats bewaart, worden ze ranzig en verliezen ze hun aroma. Koop ze in een kleine fles, zodat je ze na de opening niet te lang moet bewaren.

Olijfolie moet je daarentegen bewaren bij een temperatuur van 12 tot 18°C. Bij een temperatuur van 5 tot 10°C wordt die immers gedeeltelijk vast en kunnen er witte vlokjes ontstaan. Dit verandert echter niets aan de kwaliteit. De vlokken worden trouwens weer vloeibaar bij kamertemperatuur.



7

Is gehydrogeneerde olie ongezond?

Niet noodzakelijk. Hydrogenering dient om olie om te zetten in hard smeersel voor de productie van margarine of minarine en om de houdbaarheid te verlengen. Maar er is één groot nadeel: bij dit proces worden er hoe dan ook verzadigde en transvetzuren gevormd. Er is echter een belangrijk verschil tussen gedeeltelijke en volledige hydrogenering. Bij gedeeltelijke hydrogenering kunnen er slechte transvetzuren ontstaan. Bij volledige hydrogenering worden er wel verzadigde maar geen transvetzuren gevormd. Dit kan dus een goede keuze zijn om schadelijke transvetzuren te vermijden. Fabrikanten moeten op het etiket vermelden of hun product gedeeltelijk of volledig gehydrogeneerde olie bevat. De kans is echter groot dat dit verkeerd wordt geïnterpreteerd: “gedeeltelijk gehydrogeneerd” als gedeeltelijk slecht en “volledig gehydrogeneerd” als volledig slecht. Dat is dus helemaal niet zo.

8

Zijn de ongewone oliën die vandaag in trek zijn, aan te raden?

Ja. Elke olie is anders en het is dus goed om af te wisselen. Waarom zou je nu en dan geen minder voor de hand liggende olie gebruiken?

Hennepolie is bijvoorbeeld interessant vanwege het hoge gehalte aan essentiële vetzuren. Deze olie bestaat voor 79 % uit meervoudig onverzadigde vetzuren, waarvan 59 % omega 6 en 20 % omega 3, en is geschikt voor koude bereidingen. Ook de in onbruik geraakte camelinaolie is de laatste jaren weer in trek vanwege het hoge gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren (54 %, waarvan 38 % omega 3) en enkelvoudig onverzadigde vetzuren. Deze is vooral geschikt voor salades, rauwkost, dipsauzen enz. De prijs is wel aan de hoge kant: € 22 per liter.

Inca-inchi- of sacha-inchi-olie is een van de oliën met de meeste omega 3 en is bovendien rijk aan omega 6 en 9. De prijs is echter nog pittiger: € 63 per liter. Door hun hoge gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren oxideren deze drie soorten olie zeer snel. Je gebruikt ze dus het best enkel voor koude bereidingen. Het is ook aan te raden om een kleine fles te kopen en die te bewaren op een donkere en liefst koele plaats.