

Voeding : kiezen voor cholesterolverlagende producten of voor producten met veel omega-3 ?

In voedingszaken en supermarkten vinden we tegenwoordig tal van levensmiddelen die 'lichter' zijn gemaakt ten behoeve van de gezondheid. We denken dan met name aan producten die het cholesterolgehalte in het bloed verlagen en voedingswaren die rijk zijn aan vetzuren van het type omega-3, die bekendstaan als gunstig voor hart- en bloedvaten. Maar soms is het niet makkelijk wegwijs te geraken in de argumenten van beide soorten met betrekking tot hun verdiensten voor de gezondheid. Doel van dit artikel is dan ook daar enige duidelijkheid in te brengen.

Cholesterolverlagende levensmiddelen

Het gaat hoofdzakelijk om producten zoals margarines, minarines, yoghurt en melkdranken die fytosterolesters (Becel-proactiv, Danacol) of fytostanolesters (Benecol) bevatten. Fytosterolen of fytostanolen zijn stoffen van plantaardige oorsprong die in het plantenrijk zijn wat cholesterol in het dierenrijk is. Ze worden veresterd en daardoor oplosbaar, zodat ze in levensmiddelen kunnen worden verwerkt. In de dunne darm worden ze opgenomen in de micellen (dat zijn minuscule deeltjes vaste stof in suspensie in een vloeistof) die de concurrentie met cholesterol aangaan en daardoor zorgen voor een verhoogde afscheiding van cholesterol, die dus niet in het bloed terechtkomt. Het gevolg is dus een verlaging van het cholesterolgehalte in het bloed : met ongeveer 7 à 10 % voor het totale cholesterolgehalte en 10 tot 15 % voor het LDL-cholesterolgehalte (de 'slechte' cholesterol).

Het cholesterolverlagend effect van deze producten is geen fabeltje : het werd door heel wat onderzoeken aangetoond. De cholesterolverlaging in het bloed is groter dan het effect dat men krijgt door louter minder verzadigde vetten te verbruiken (wat een verlaging van ongeveer 5 % met zich meebrengt). Wel dient men daartoe per dag 2 gram sterolen of stanolen op te nemen, wat overeenstemt met bijvoorbeeld 4 à 5 boterhammen met minarine of een heel flesje melkdrank, dat precies die twee gram werkzame stof bevat.

Bij mensen die reeds geneesmiddelen nemen om het cholesterolgehalte in hun bloed te verlagen, bijvoorbeeld een statine, blijft het opnemen van die fytosterolen en fytostanolen nuttig omdat ze een complementaire werking hebben : de statine vermindert de aanmaak van cholesterol door de lever, terwijl de sterolen of stanolen verhinderen dat cholesterol door de darmen wordt opgenomen.

Dit alles doet geen afbreuk aan het primaire belang van een evenwichtige voeding met minder verzadigde vetten en, in geringe

re mate, minder cholesterol. Het gaat dus om producten die bestemd zijn voor mensen wier cholesterolgehalte desondanks te hoog blijft, en ze mogen in geen geval gebruikt worden door kinderen en zwangere vrouwen. Aangezien ze kunnen leiden tot een geringere opname van in vet oplosbare vitamines, verdient het aanbeveling tegelijk veel fruit en groenten te eten. Om na te gaan of dergelijke producten voor uw specifieke geval interessant zijn, kunt u beter eerst te rade gaan bij uw huisarts.

Voedingswaren met veel omega-3

Dat het belangrijk is cholesterolverlagende levensmiddelen te verbruiken, veronderstelt dat cholesterol een grote risicofactor is voor hart- en vaatziekten die worden veroorzaakt door atheromatose (waardoor onze slagaders verstopt raken). Zo luidt inderdaad de 'officiële' theorie die wordt verdedigd door alle ernstige wetenschappelijke instanties. Tal van epidemiologische onderzoeken en heel wat klinische experimenten met statines hebben aangetoond dat ze klopt. Het gunstige effect van een verlaagd cholesterolgehalte in het bloed geldt voor beide geslachten en voor alle leeftijdscategorieën, zowel voor de preventie van kranslagaderproblemen als voor cerebrovasculaire accidenten. Dat alles staat nog eens duidelijk in het Manifest voor het goede begrip van cholesterol (1).

Maar zoals altijd wanneer de meerderheid van de wetenschappelijke wereld een theorie aanvaardt, gaan er ook een paar stemmen op om de gegrondheid daarvan in twijfel te trekken. Sinds enige tijd is er inderdaad tegenkantsing tegen de algemeen aanvaarde stelling dat er een duidelijke oorzaak-gevolgrelatie bestaat tussen cholesterol en hart- en vaataandoeningen. De Belgische Cardiologische Liga heeft vernoemd manifest precies opgesteld om de argumenten van die tegenstanders te ontkrachten.

Tot de 'cholesterolseptici' behoren zij die rotsvast geloven in het belang van de vetzuren van het type omega-3. Laten we eerst eens kijken wat dat precies is.

Vetzuren zijn bestanddelen van vetten en oliën in voeding. Men onderscheidt drie categorieën van vetzuren : verzadigde, enkelvoudig onverzadigde en meervoudig onverzadigde. Verzadigde vetzuren zijn te

vinden in dierlijke vetten (vlees, volle melkproducten) maar ook in palmolie ; het zijn deze vetten die het cholesterolgehalte verhogen.

Enkelvoudig onverzadigde of mono-onverzadigde vetzuren zitten bijvoorbeeld in olijf- en koolzaadolie en zijn globaal gesproken heilzaam voor het hart- en vaatstelsel.

Wat de meervoudig onverzadigde of poly-onverzadigde vetzuren betreft is de toestand echter niet eenduidig. Ze vallen uiteen in twee subgroepen, omega-6 en omega-3 (wat te maken heeft met hun biochemische structuur). Deze poly-onverzadigde vetzuren worden ook 'essentiële' vetzuren genoemd omdat ze noodzakelijk zijn voor de groei en niet door ons lichaam zelf kunnen worden aangemaakt ; ze moeten met andere woorden uit voeding komen. Poly-onverzadigde vetzuren worden al jaren ter vervanging van verzadigde vetten aangeraden met het oog op cardiovasculaire preventie. We kunnen echter veel gemakkelijker aan omega-6 geraken, dat aanwezig is in heel wat groenten, zaden en de meeste plantaardige oliën, terwijl de bronnen van omega-3 een stuk

minder talrijk zijn - een paar groene groenten (zoals postelein), koolzaadolie, walnotenolie en vooral vette vissoorten (sardien, makreel, tonijn, zalm, haring, forel). Globaal genomen verbruiken we te weinig omega-3 in verhouding tot omega-6 : de verhouding bedraagt 1:14 tot zelfs 1:20 terwijl ze in het paleolithicum, het tijdperk van jacht en pluk, 1:1 bedroeg !

Volgens sommigen zou dit onevenwicht tussen tekort aan omega-3

en teveel aan omega-6 een veel grotere verklaring zijn voor het voorkomen van hart- en vaatziekten dan de cholesteroltheorie. Zoals zij het zien zou het teveel aan omega-6 een nadelig ontstekings-effect hebben op het lichaam. Laten we hier meteen aan toevoegen dat deze theorie niet wordt aanvaard door de gezondheidsinstanties in de Verenigde Staten, die nog steeds pleiten voor meer verbruik van beide soorten poly-onverzadigde vetzuren (omega-6 zowel als omega-3) ter vervanging van verzadigde vetten.

Dat alles is echter geen reden om niet te proberen relatief meer omega-3 vetzuren op te nemen door meer vis te eten en door gebruik te maken van oliesoorten die ze bevatten. Omega-3 vetzuren hebben immers bewezen beschermend te werken voor het hart : ze verklaren bijvoorbeeld waarom eskimo's zelden aan hart- en vaatziekten lijden. Heel wat onderzoek heeft het nut van voedingspatronen met veel omega-3 overigens aangetoond. Op het einde van





de jaren 1990 bewees een Italiaans onderzoek dat het verbruik van omega-3 na een hartinfarct het gevaar voor een plotse dood met 45 % verminderde. Een onderzoek in Lyon toonde bij mensen die een infarct achter de rug hadden een 70 % kleiner mortaliteitsrisico aan.

Omdat bronnen van omega-3 in de voeding zo schaars zijn, is men op het idee gekomen omega-3 vetzuren te integreren in een reeks levensmiddelen : minarines en margarines, melk, yoghurt en zelfs light boter! Er zijn zelfs producten te koop die afkomstig zijn van dieren die speciale voeding hebben gekregen om ze met omega-3 te verrijken, bijvoorbeeld eieren, rundvlees, varkensvlees of kip (dieren gevoerd met geëxtrudeerd lijnzaad) en er is ook al met omega-3 verrijkt brood op de markt !

Wat moet u daar als consument van denken ? In de eerste plaats verdient het ongetwijfeld de voorkeur op zoek te gaan naar levensmiddelen die van nature rijk zijn aan omega-3, door meer vis, groene groenten en de juiste oliesoorten te verbruiken in plaats van zich blind te storten op alle producten die 'kunstmatig' met omega-3 verrijkt zijn. Voor echte adepten bestaan er publicaties die van A tot Z bedoeld zijn om het verbruik van omega-3 te bevorderen, compleet met aangepaste recepten⁽²⁾.

Toch dient men voor ogen te houden dat het verbruik van onverzadigde vetzuren op zich maar een geringe invloed heeft op het cholesterolgehalte en dan nog vooral doordat de relatieve hoeveelheid verzadigde vetzuren erdoor verlaagt.

Tot besluit : er is geen tegenstrijdigheid tussen de aanbevelingen inzake cholesterol-

verlagende middelen en producten met veel omega-3. Met fytosterolen en fytostanolen verrijkte levensmiddelen zijn bedoeld om het cholesterolgehalte te verlagen bij mensen bij wie het te hoog blijft. Producten die veel omega-3 bevatten hebben een bewezen hartbeschermend effect maar nauwelijks invloed op de cholesterol : ze werken op een andere manier.

Uiteindelijk belanden we opnieuw bij de doelstellingen van een gezonde en evenwichtige voeding van het Kretenzische of, in algemenere zin, Mediterrane type...

Prof. Dr. Chr. Brohet ▶

Referenties

1. www.cholesterolmanifest.be
2. Simopoulos A, Robinson J, de Lorgeril M, Salen P. Le régime oméga 3 . Collection Grenoble Sciences, EDP sciences, 2004.