



# DE WETEN- SCHAPPELIJKE VISIE OP VET- TOEN EN NU



- ◆ Onderzoek naar onderzoek laat zien dat de wetenschap achter de officiële adviezen rond verzadigd vet rammelt.
- ◆ Door transvet te vergelijken met gezonde vetten worden onterechte conclusies getrokken.
- ◆ De ene calorie is de andere niet. Een fructosecalorie heeft een heel ander effect op het lichaam dan bijvoorbeeld een broccolicalorie of een vetcalorie.
- ◆ 'Een dieet van weinig vet/veel koolhydraten lijkt gerelateerd aan gewichtstoename op de lange termijn.'
- ◆ 'De aanname was dat een toename van vet in het bloed werd veroorzaakt door een toename van verzadigd vet in het eten, maar de moderne wetenschap laat zien dat geraffineerde koolhydraten en voornamelijk suiker de eigenlijke aanstichters zijn.'

Dit online hoofdstuk is een verdieping bij hoofdstuk 3 van de papieren uitgave van dit boek: *Eet jezelf slank en gezond met vet - Gezonde en ongezonde vetten, het zit vaak anders dan we denken.*

Waarom denk je als je aan gezonde voeding denkt? Verse kroppen sla, bruine gebakken steaks, gestoomde broccoli, appeltaarten misschien? Het beeld dat we voor ogen krijgen als we denken aan gezonde voeding ontstaat op basis van alle mogelijke input die we in de loop van de tijd tot ons hebben genomen. Aan die beeldvorming is bijgedragen door de mensen in onze omgeving, door de media en door eigen onderzoek. Ieder stukje van de informatie die bijdraagt aan onze beeldvorming is uiteindelijk, hopelijk, gebaseerd op wetenschap. Daarom is het zo belangrijk dat we daarop kunnen vertrouwen. Zeker als het gaat over een landelijk of wereldwijd gedragen visie.

**R**obert Hoenselaar doet onderzoek naar onderzoek. De uitkomsten van zijn werk zijn opmerkelijk.

Wat is de kwaliteit van de wetenschap waarop de officiële visie op verzadigd vet is gebaseerd? Het is een visie met verstrekkende maatschappelijke implicaties, dus een nadere inspectie van de wetenschap erachter is niet onredelijk. In 2012 komt een

antwoord op de vraag naar de kwaliteit van de wetenschap over vet een stap dichterbij met het werk van Robert Hoenselaar. Hij doet onderzoek naar onderzoek en de uitkomsten ervan zijn opmerkelijk.

In 2012 [onderwerpt](#) Robert Hoenselaar een indrukwekkend [artikel](#) aan nader onderzoek. Het artikel is gepubliceerd in het *British Journal of Nutrition* en is ondertekend door een internationale groep van dertien wetenschappers. Onder hen professors [Daan Kromhout](#), dan vicevoorzitter van de Nederlandse Gezondheidsraad, en [Martijn Katan](#), Nederlands bekendste voedingsdeskundige. Het artikel van de wetenschappers heeft een heldere titel die tegelijkertijd hun enthousiasme over het overheidsbeleid weerspiegelt: 'Het belang van het verminderen van verzadigd vet om hart- en vaatziekten te beperken'. Het succes van deze boodschap is volgens de auteurs te zien aan de daling van de sterfte aan hart- en vaatziekten in de afgelopen dertig jaar. De vraag is natuurlijk of het een het gevolg is van het ander. Zijn er niet veel meer factoren die een rol kunnen hebben ge-

speeld? Hoenselaar [somt](#) er een aantal op: ‘Veranderingen in het dieet, de levensstijl, de diagnose van hart- en vaatziekten en medicatie’. Stuk voor stuk zaken die een rol kunnen spelen bij de daling van de sterfte aan hart- en vaatziekten. Maar er rammelt meer.

**D**oor transvetten op een hoop te gooien met verzadigde vetten wordt een conclusie getrokken die mank gaat.

De onderzoekers wijzen op de positieve effecten die uit onderzoek blijken als verzadigde vetten en transvetten worden vervangen door [meervoudig onverzadigde vetten](#), dus de bekende omega’s 3 en 6. Hoenselaar ziet dat dit niet klopt en toont aan waar het misgaat in een artikel van zijn hand dat

eveneens in het *British Journal of Nutrition* wordt gepubliceerd: ‘Onderzoek laat zien dat alleen al de verandering in de inname van transvetten verantwoordelijk kan zijn voor de totale afname van hartziekten.’ We zijn minder transvetten gaan eten, bijvoorbeeld doordat de margarines van tegenwoordig er niet langer vol mee zitten. Die verandering was gunstig voor de afname van hart- en vaatziekten. Maar het rechtvaardigt niet om dan te concluderen, zoals Kromhout en Katan doen, dat het van belang is om minder verzadigd vet te eten. Verzadigd vet is namelijk heel iets anders dan transvet. Door transvetten op een hoop te gooien met verzadigde vetten wordt een conclusie getrokken die mank gaat. Helaas wordt in de com-

**H**oenselaar concludeert dat de visie op verzadigd vet van de wetenschappers ‘wetenschappelijk ongegrond’ is. Ook hun conclusie dat overstappen op omega 3 en 6 verstandig zou zijn, wordt in hetzelfde tijdschrift met de grond gelijk gemaakt.

municatie aan de consument, tot op de dag van vandaag, die ongelukkige combinatie van transvet met verzadigd vet gemaakt, alsof ze vergelijkbaar zouden zijn. Ten onrechte, volgens Robert Hoenselaar: [Literatuuroverzichten](#) van prospectief onderzoek laten continu [zien](#) dat verzadigd vet geen onafhankelijk effect heeft op hartziekten.’ Hij concludeert dat de visie op verzadigd vet van de wetenschappers ‘wetenschappelijk ongegrond’ is. Ook hun

conclusie dat overstappen op omega 3 en 6 verstandig zou zijn, [wordt](#) in hetzelfde tijdschrift met de grond gelijk gemaakt.

In 2014 laat Hoenselaar weer van zich horen. Dan publiceert hij het resultaat van zijn onderzoek naar de invloed van dierlijke vetten op de ziektelast door hart- en vaatziekten. Hij beschikt daarbij over de gegevens van 170 landen. ‘Het resultaat zal velen verbazen,’ [schrijft](#) hij. ‘We zien dat de hoogste ziektelast door hart- en vaatziekten voorkomt in landen met de laagste inname van dierlijke vetten.’ Hij [voegt](#) er nog aan toe ‘dat resultaten uit bestaande onderzoeken en mogelijk zelfs de opzet daarvan misschien minder relevant zijn dan wetenschappers willen en kunnen aanvaarden.’

Ondanks de kritiek op de onderzoeksmethoden, het gebrek aan bewijs voor de gunstige werking van onverzadigd vet en de ruime hoeveelheid onderzoek dat aantoont dat verzadigd vet gezond of op z'n minst niet ongezond is, blijft het Voedingscentrum optimistisch en [schrijft](#) het in 2010 onder de kop ‘6 tips tegen vet’: ‘Dat onderzoekers het ongunstige effect van verzadigd vet niet kunnen aantonen, betekent niet dat het effect er niet is.’

De uitspraken van de overheden over verzadigde en onverzadigde vetten lijken geen stand te houden als je de wetenschap erbij pakt. Desalniettemin worden die uitspraken al jaren gedaan. En niet zonder gevolgen. De officiële visie op vet we hebben inmiddels geïnternaliseerd: we denken er nu zelf ook zo over.

## **WAT IS TRANSVET?**

Transvet [is](#) een vet dat kunstmatig hard is gemaakt. Het wordt op etiketten [weergegeven](#) als ‘gehydrogeneerd vet’ of ‘plantaardig vet, gedeeltelijk gehard’. Ivan Wolfers, buitengewoon hoogleraar Gezondheidszorg en [Cultuur: ‘We weten](#) hoe ontzettend schadelijk het is, dus waarom zouden we er een risico mee lopen en wordt het nog toegestaan dat transvet in ons eten zit? Er wordt geschat dat dat wereldwijd zeker wel honderdduizend mensen het leven heeft gekost.’ Desalniettemin is het nog steeds terug te vinden in allerlei [producten](#), van chocopasta tot poedersoepen en -sauzen en allerlei gefrituurde snacks. Het zijn ongezonde, kunstmatige vetten die onvergelijkbaar zijn met de gezonde, natuurlijke verzadigde vetten. Er zijn ook natuurlijke transvetten zoals bijvoorbeeld in rauwe melk, alleen zijn die niet schadelijk voor de mens.

## DE ENE CALORIE IS DE ANDERE NIET

Ook in de VS schakelt de overheid langzaam en lijken de nieuwe onderzoeksgegevens geen aanleiding het beleid te wijzigen. Tot teleurstelling van voedingswetenschapper Christopher Gardner van de universiteit van Stanford. Hij [zegt](#) in 2013 tegen *The New York Times* dat hij het teleurstellend vindt dat na jaren van onderzoek en weinig succes in de strijd tegen obesitas ‘de boodschap die wordt gecommuniceerd naar het Amerikaanse publiek neerkomt op “eet minder en sport meer.”’ Hij legt uit dat de onderliggende gedachte daarvan is dat een calorie een calorie is. Het maakt dat mensen calorieën gaan tellen terwijl nieuw onderzoek ‘licht werpt op de grote waarschijnlijkheid dat het niet slechts de hoeveelheid voedsel is die we eten, maar ook het soort’. Volgens Gardner mag het inmiddels duidelijk zijn dat de benadering van de overheid, zoals we die sinds tientallen jaren kennen, niet werkt. Hij pleit voor een boodschap die meer zegt dan ‘eet minder’, maar bijvoorbeeld: ‘Eet minder geraffineerde koolhydraten

**van Wolffers: ‘We weten hoe ontzettend schadelijk het is, dus waarom zouden we er een risico mee lopen en wordt het nog toegestaan dat transvet in ons eten zit?’**

en minder bewerkt voedsel.’ Het is een logisch advies voor wie kijkt naar wat verschillende calorieën doen in het lichaam.

Het populaire calorie-in-calorie-uit-model wordt gebruikt om obesitas te verklaren. Maar onderzoek laat zien dat dit een [denkfout](#) is die maakt dat mensen op de kwantiteit van de energie-inname gaan letten – calorieën tellen – en niet op de kwaliteit. Het is waar dat iemand

die te dik is meer energie heeft ingenomen dan verbrand, maar het model [verklaart](#) niet wat de reden is van de gewichtstoename. Eenzelfde hoeveelheid calorieën uit snelle koolhydraten heeft een heel ander effect op het lichaam dan dezelfde hoeveelheid calorieën uit verzadigd vet. Het principe wordt duidelijk, [verwacht](#) de Amerikaanse dr. Mark Hyman, als je iemand twee foto’s zou voorleggen, een van duizend broccolicalorieën en een van duizend fructosecalorieën, en hem dan vraagt of het voor je lichaam uitmaakt welke van de twee je eet. Hyman kan de reactie wel voorspellen, want intuïtief weten we allemaal het antwoord: die ene langzame, gezonde

broccolicalorie is echt die andere snelle, ongezonde frisdrankcalorie niet. Misschien is het een idee om in de supermarkt voortaan net zo oplettend te zijn als aan de pomp, waar we immers goed kijken welke soort [brandstof](#) we tanken.

**H**et is niet slechts de hoeveelheid voedsel die we eten, maar ook het soort.'

Snelle, ongezonde calorieën zorgen voor de aanmaak van veel insuline, waarna we energie [opslaan](#) in de vetcellen, in plaats van dat de energie beschikbaar komt in het bloed. Gevolg is dat we energie

tekortkomen en nog meer gaan eten. De oplossing is dan niet om te roepen dat alle calorieën gelijk zijn en dat men zich maar moet matigen. 'In de hedendaagse voedselomgeving hebben mensen vaak meer controle over *wat* ze eten dan *hoeveel* ze eten,' [schrijft](#) professor en onderzoeker David Ludwig in 2014 in *The New York Times*. Hij deed onderzoek naar het probleem van obesitas en weet inmiddels dat op dieet gaan de oplossing niet is. Wat wel vol te houden is, is het maken van andere keuzes. Hij doelt dan op het 'minderen met geraffineerde granen, geconcentreerde suiker- en aardappelproducten en een aantal andere slimme leefstijlkeuzes', waarna vervolgens 'ons interne controlesysteem voor het lichaamsgewicht de rest moet kunnen doen.'

En wie minder van het ongezonde doet, zoals Ludwig adviseert, zou tegelijk meer van het gezonde kunnen doen. Denk dan, op basis van recent onderzoek, bijvoorbeeld aan het eten van voeding die gezond vet bevat. Gezonde vetzuren geven energie, zijn voedend en zorgen voor een verzadigd gevoel dat lang aanhoudt, waardoor je er niet te veel van eet. Deze

**H**et populaire calorie-in-calorie-uit-model wordt gebruikt om obesitas te verklaren. Maar onderzoek laat zien dat dit een denkfout is.

eigenschappen van vet staan in 2014 centraal in de resultaten van twee onderzoeken: een Zweedse [studie](#) naar een flinke groep mannen die twaalf jaar na het onderzoek nog eens werden opgezocht, en een [meta-analyse](#) van zestien onderzoeken. Allebei laten ze zien dat je van volle melk afvalt en van magere melk aankomt. Het klinkt een beetje als de

omgekeerde wereld, maar de uitkomsten verbazen dr. Walter Willett van de Harvard School of Public Health niet heel erg, [zegt](#) hij tegen het tijd-

schrift *NewScientist*. De feiten over hoe het zit met vet zijn inmiddels bekend, alleen is de perceptie nog niet zo ver: ‘Het idee dat alle vetten slecht zijn, blijft bestaan in de hoofden van veel mensen, ondanks stapels bewijs dat het niet zo is. Het is eerder omgekeerd. Een dieet van weinig vet/veel

**M**isschien is het een idee om in de supermarkt voortaan net zo oplettend te zijn als aan de pomp, waar we immers goed kijken welke soort brandstof we tanken.

koolhydraten lijkt gerelateerd aan gewichtstoename op de lange termijn,’ zegt Willett.

Een bijna aandoenlijk voorbeeld van hoe het kan gaan ‘in het hoofd van een mens’ is de verbazing in een [artikel](#) op de website van Amerika’s nationale radio, NPR. Daarin staan de resultaten van onderzoek uit 2013 onder 10.700 kinderen, waarover zelfs de onderzoekers verbaasd zijn. En de auteur van het NPR-

artikel. Zij schakelde over op magere melk voor haar dochter toen die twee jaar werd – netjes volgens de officiële [richtlijn](#) - blijkt nu dat dit juist leidt tot gewichtstoename. ‘Het verraste ons nogal,’ citeert de moeder de onderzoekers. Achteraf had de verbazing kunnen meevallen omdat in 2005 soortgelijke resultaten waren geboekt bij een [onderzoek](#) door de universiteit van Harvard. En in ook 2010 in het kinderziekenhuis van Boston was al [duidelijk](#) dat overschakelen na de leeftijd van twee jaar gewichtsproblemen in de vroege jeugd niet voorkwam en dat juist het drinken van volle melk een verlaging van het vetpercentage in de kinderen tot gevolg had.

## ECHO'S UIT HET VERLEDEN

Wie naar de nieuwe inzichten over vet luistert, hoort echo’s uit het verleden. Midden jaren zestig van de vorige eeuw doet in India S.L. Malhotra, voor zover bekend geen familie van de in het boek genoemde Britse arts Asseem Malhotra, een belangrijke ontdekking op basis van uitgebreid [onderzoek](#). S.L. Malhotra is het hoofd van de medische dienst van de Indiase spoorwegen en doet zijn onderzoek onder de ruim één miljoen mannelijke medewerkers. Het onderzoek neemt vijf jaar in beslag en laat het verschil zien tussen het aantal hartziekten onder de vegers van de rails in het noorden en het zuiden van het land. Terwijl de Punjabi uit het noorden [zeventien-](#)

maal zo veel vet eten als de vaak armere en vegetarische vegers uit Madras, hebben de Punjabi zevenmaal minder last van hartziekten en leven ze langer.\* Het een is niet per se het gevolg van het ander, maar toch valt het op.

**‘De moderne wetenschap laat zien dat geraffineerde koolhydraten en voornamelijk suiker de eigenlijke aanstichters zijn van vet in het bloed.’**

Tegelijk is het ook een conclusie die recht in gaat tegen de dan al heersende trend die vet op het bord of in de drinkbeker koppelt aan vet in de aderen. Ondanks dat het een prima onderzoek betreft en de resultaten worden gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *British Heart Journal* blijft de uitkomst relatief onbekend.

Prof. David Haslam, de [voorzitter](#) van het Britse National Obesity Forum, is een van de wetenschappers die de adviezen over verzadigd vet achterhaald vindt. Hij zegt in 2013: ‘De aanname was dat een toename van vet in het bloed werd veroorzaakt door een toename van verzadigd vet in het eten, maar de moderne wetenschap laat zien dat geraffineerde koolhydraten en voornamelijk suiker de eigenlijke aanstichters zijn.’

## ‘DE ERNSTIGSTE MEDISCHE FOUT VAN ONZE TIJD’

Het leggen van een direct verband tussen de vetpercentages in het bloed en hart- en vaatziekten [noemt](#) de Zuid-Afrikaanse professor emeritus Sport en Beweging [Timothy Noakes](#) ‘zonder twijfel de ernstigste medische fout van onze tijd’. Noakes is medeauteur van een [kookboek](#) over vet en gezondheid dat in 2014 verschijnt. Zijn bijdrage aan het boek baseert hij op zeventig boeken en honderden wetenschappelijke artikelen die hij las over het onderwerp en op zijn eigen ervaringen als iemand die meer dan [zeventig marathons](#) liep. Koolhydraten zorgen voor vet rond de organen, [legt hij uit](#), maken je minder actief en je gaat er meer door eten. Net als dr. Remko Kuipers, de arts die je nog kent uit de papieren uitgave van dit boek, denkt hij dat tachtig procent van de chronische ziektes kan worden voorkomen door goede voeding. Wat Noakes betreft betekent dat minder koolhydraten en meer verzadigd vet. In september 2013 schrijft hij dit ook op in een

---

\* Anthony Colpo, *The Great Cholesterol Con*, pagina 66.



[artikel](#) voor een Zuid-Afrikaans wetenschappelijk tijdschrift. Het komt hem op een storm van [kritiek](#) te staan. In een reactie op de reacties [schrijft](#) hij: ‘In 1900 bakten de meeste Amerikanen in spekvet en aten zij een dieet vol boter, melkproducten en verzadigd vet in vlees – maar met weinig suiker en geraffineerd voedsel. Hartziekten waren zo zeldzaam dat de toen bekendste cardioloog dr. Paul Dudley White het eerste geval pas in de jaren twintig tegenkwam, hoewel de ziekte later is beschreven bij graanetende Egyptische mummies. Vandaag de dag, in een land dat dierlijk vet en melkproducten heeft vervangen door “gezonde” koolhydraten, vieren hartziekten zoals obesitas en diabetes hoogtij.’ Dr. Kuipers [schrijft](#): ‘Er is geen bewijs voor de vermeende ongunstige effecten van het vetgehalte en het verzadigd vetgehalte van onze voeding en evenzo niet voor de vermeende ongunstige effecten van het verzadigd vet in melk en melkproducten. Even-

**T**achtig procent van de chronische ziektes kan worden voorkomen door goede voeding.

zo is er geen bewijs voor de gunstige effecten van de vervanging van verzadigd vet door meervoudig onverzadigd vet en om daarbij een consumptie te realiseren van vijf tot tien procent linolzuur, zoals aanbevolen door de Amerikaanse Hartstichting.’

De oude visies op vet zijn achterhaald. Ook voor professor Noakes is dat helder. ‘Het wordt tijd toe te geven dat de oude theorie heeft gefaald. Als we de echte oorzaken van de wereldwijde epidemie van obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten willen ontdekken hebben we een open blik nodig.’ En wie die open blik heeft, ziet een rol voor verzadigd vet.