



Even 5 minuten... Denken over frituren

Bram van Dam

In deze column plaatst prof. dr. Bram van Dam kanttekeningen bij feiten en/of gebeurtenissen, die in de breedste zin van het woord te maken hebben met de wereld van de Psycho-Neuro-Immunologie.

Het is zo'n heerlijke warme lentedag, je Harley snort tevreden en je voelt je rondom prettig. Alleen die rothelm! Bij dit weer en die lage snelheid? Maar dan zie je een levensgroot bord langs de weg: 'Gezond motorrijden zonder helm!' Natuurlijk kijk je wat er verder op dat bord staat: 'Door het gebruik van onze nieuwe soort benzine is het absoluut veilig zonder helm te rijden!' Dat is nu precies het verhaal van de mensen die u willen wijsmaken, dat u door het gebruik van speciale vetten gezond kunt frituren: motorrijden zonder helm en frituren zijn per definitie NIET gezond en/of veilig!

Wat grasduinen op de website van de betreffende organisatie 'gezond frituren' levert interessante informatie op. Er zijn al meer dan vijfhonderd cafetaria's waar lekker en gezond wordt gefrituurd, want ze gebruiken allemaal frituurproducten rijk aan onverzadigde vetzuren. En zou u al twijfels hebben, dan brengt een link u naar de website van het voorlichtingsbureau MVO (margarine, vetten en oliën). Dit bureau heeft er dus belang bij dat u het verhaal van gezond frituren gelooft. Ze helpen u bovendien met een handig ezelsbruggetje: Onverzadigd=Oké, Verzadigd=Verkeerd. Verder wordt meegedeeld dat de industrie en de horeca onze voeding gezonder maken, vooral dankzij de hulp van de 'TaskForce verantwoorde vetzuursamenstelling'. Laatstgenoemde organisatie geeft natuurlijk ook een nieuwsbrief uit. In de editie van november 2005 wordt onder andere Unilever geloofd, omdat het concern al 136 jaar innovatief onderzoek doet in dienst van onze gezondheid. Daarnaast worden McDonalds en Aviko bedankt omdat ook zij meedoen aan verantwoord frituren en zelfs de Nederlandse Hartstichting is onder de indruk van zoveel goede daden. Natuurlijk gebeurt dit allemaal zonder winstbejag, uitsluitend uit zorg om de gezondheid van de Nederlandse bevolking!

Laat ons dat gezonde 'Oké-vet' eens nader onder de loep nemen. Al naar gelang de wens van de gebruiker, kan het als vast en als vloeibaar product worden gekocht. Het vaste product levert maximaal 15% transvetzuren, het vloeibare maximaal 5% transvetten en minimaal 60% onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetzuren oxideren bij hoge verhitte, zoals nodig is om te kunnen frituren. Dit betekent dat de hoeveelheid vrije radicalen toe kan nemen. Natuurlijk heeft de producent daar aan gedacht en het antischuimmiddel dimethylpolysiloxaan (E900) toegevoegd. Deze, in water niet oplosbare 'kwaliteitsverbeteraar' van oliën en vloeibare vetten, wordt ook wel siliconenolie genoemd en vormt bij verhitte van het vet een voor zuurstof ondoordringbare laag op het vetoppervlak. Dus minder oxidatie en minder schuim! Dimethylpolysiloxaan komt zo natuurlijk ook op uw patatje of kroket terecht en dat is niet al te gezond. E900 kan namelijk formaldehyde bevatten en om die reden waarschuwt de Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände in Bonn/Duitsland (overkoepelende organisatie van landelijke consumentenbonden in Duitsland) expliciet voor het gebruik hiervan!

Hiervan afgezien: frituren verandert de samenstelling van de levensmiddelen. Zo bevat 100 gram aardappelen slechts 70 calorieën, maar 0,1 gram vet en 15 gram koolhydraten. 100 gram patat echter bevat 290 calorieën, met daarin 14,5 gram vet en 35,7 gram koolhydraten. Die extra koolhydraten ontstaan als gevolg van het onttrekken van water aan de aardappelen bij het frituren. De combinatie van veel vet en veel koolhydraten is dé dikmaker bij uitstek. Zijn gekookte aardappelen voor de diabetespatiënt in orde (mits de portie niet te groot is), patatjes staan op de lijst van te vermijden levensmiddelen voor deze patiëntengroep. Natuurlijk eten we niet alleen gefrituurde aardappelen, maar ook allerhande eiwithoudende levensmiddelen als lekkerbekjes, kroketten en frikadellen. Hoog verhit eiwit samen met koolhydraten neigen tot vorming van glycatieproducten, bovendien neemt de verteerbaarheid van de aminozuren dramatisch af. Juist het knapperige korstje bevat veel van die nauwelijks verteerbare eiwitten!

Maar laten we niet al te pietluttig zijn. Het gaat toch om de onverzadigde vetzuren? Die zijn toch gezond? Als het nu allemaal oliezuur (enkelvoudig onverzadigd vetzuur) was dat verwerkt werd in de frituurvetten, zou het allemaal zo'n vaart niet lopen. Maar er wordt extra op gewezen, dat de onverzadigde vetzuren uit zonnebloem-, arachide- en vergelijkbare oliën stammen. En dus hebben we te maken met voornamelijk linolzuur. Linolzuur is in staat de membranen van cellen vloeibaar te maken en vermindert zo de lichaamseigen productie van cholesterol. Daar is de fobie! Cholesterol bedreigt levens; hart- en vaatziekten en beroertes zijn toch het gevolg van een te hoge cholesterolspiegel in het bloed? Alleen: daar gelooft (bijna) niemand meer in. We weten dat een gering verhoogde cholesterolspiegel geen risicofactor meer is als het om hart- en vaatziekten gaat. De geneeskunde hanteert momenteel andere markers, zoals het C-reactieve Proteïne (CRP) of homocysteïne. Wèl is een (te) hoge consumptie van linolzuur, vooral als er nauwelijks visvetten (omega-3-vetzuren) worden geconsumeerd, de oorzaak van toename van pro-inflammatoire weefsels hormonen als PgE2 en LtB4. Hart- en vaatziekten beginnen als een endotheliale disfunctie: ontsteking! We zien dit onder andere aan verhoogde CRP-waarden. Mijn conclusie: Bij 'gezond frituren' gaat het om frituren, maar niet om gezond!