

De kwaliteit van vet
is belangrijker dan de hoeveelheid

Margarine is plastic boter!

Ziekmakende & gezonde vetten

Hersenspoeling en desinformatie

Voor de modale Belg zijn vetten hulpmiddelen om eten mee te bereiden. En net als water moeten die goedkoop zijn. En dat zijn ze ook in de supermarkt. Bij het kwaliteitsprobleem blijft men doorgaans niet stilstaan. Daarenboven wordt ons dagelijks ingepompt dat wij onze vetconsumptie moeten verminderen. En dat vet dik maakt. Vetten zijn echter levensnoodzakelijke stoffen. Wij kunnen leven zonder vlees, maar niet zonder vet! Wie vetarm eet wordt ziek. En wie het vetloos zou willen proberen, belandt in het graf. Het grote probleem is dat de meesten van ons de verkeerde vetten eten – fatale, ziekmakende, zelfs echte killervetten zoals de transvetzuren – en veel te weinig of geen gezonde vitale vetten, zoals extra vierge oliën.

Al onze zogenaamde welvaarts kwalen en chronische toestanden – met uitzondering van aangeboren misvormingen of defecten en ongelukken – hebben (ook) te maken met het gebruik van fatale en een tekort aan vitale vetten.

De modale Belg – en helaas ook het merendeel van het artsencorps – zijn het slachtoffer van decennia lange indoctrinatie, hersenspoeling en desinformatiecampagnes van bepaalde farma-, olie- en margarine-industrieën, waar ook nog eens de soja-lobby is bijgekomen.

Trouwe lezers van 'maar Natuurlijk!' zijn zich reeds van één en ander bewust. Ik verzoek u thans met nadruk deze bijdrage van onze medewerker Bart Maes aandachtig te lezen. Uw oren zullen ervan tuiten! En ik garandeer u: dit alles is exact.

Wat velen van hun stoel zal doen tuimelen staat inderdaad 100 % wetenschappelijk vast. En het berust op grondige en niet-gekochte wetenschappelijke studies en op veel uitspraken van eminente professoren en andere wetenschappers, die tot nog toe meestal in de woestijn predikten.

Nu dus niet meer, tenminste waar het ons betreft.

W.J.D.

Alle margarines, ook Vitelma, Becel en Effi, zelfs biologische, worden gemaakt met geraffineerde vetten.

Boosdoener nummer één van alle welvaartsziekten is geraffineerd voedsel!

Alle geraffineerd voedsel, zoals witte suiker, witte rijst, witte pasta, wit brood, geraffineerde oliën, alle margarines en 97 % van alle kant-en-klaarmaaltijden, junk food, koekjes en snacks missen door hun bereiding vitamines, mineralen, enzymen en andere belangrijke voedingsstoffen. Velen zien wel in dat hiermee heel wat goeds verloren gaat, maar zijn de mening toegedaan dat het daarom nog niet echt ongezond is. Maar dat is het wel!

Voor de opname van geraffineerd en sterk bewerkt voedsel, waar nog nauwelijks vitamines, mineralen, enzymen en gezonde vetten inzitten, dient ons organisme enzymen, speeksel, maag-, darm- en andere verteringssappen aan te maken. En hiervoor gebruikt het vitamines, mineralen, essentiële vetzuren, enzymen en allerlei andere vitale stoffen uit de eigen lichaamsvoorraad. En wat krijgt ons organisme er voor in ruil? Lege calorieën en chemische bewaar-, kleur- en smaakstoffen, vaak

vergezeld van zwaar schadelijke transvetzuren, geoxideerde eiwitten en allerlei vreselijke toevoegsels zoals MSG (monosodium- of natriumglutamaat). Met andere woorden: hoe meer geraffineerd voedsel wij eten, hoe meer ons hele lichaam, onze hersenen, ons hart, onze bloedvaten, onze ogen, onze huid en elk orgaan beroofd worden van levensnoodzakelijke stoffen en belast raken met lichaamsvreemde stoffen, die onze vitaliteit belagen. Wij worden door het eten van geraffineerd en sterk bewerkt voedsel letterlijk leeggezogen. Weg vitaliteit! Weg weerstand! We worden moe en ziek, krijgen allerlei kwalen en vroeg of laat treden er welvaartsziekten op, zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, depressie en noem maar op. Meer dan 70 % van de bevolking moet eraan geloven. Dat hoeft echter niet. En men kan men zelf iets aan doen!

Margarine en de meeste oliën roven vitale stoffen

Margarine en geraffineerde, neutraal smakende oliën ondermijnen de lichaamsprocessen en verminderen onze vitaliteit. Om opgenomen te kunnen worden roven zij – net als witte suiker – mineralen, vitamines, essentiële vetzuren, enzymen en andere levensnoodzakelijke stoffen uit ons organisme.

In hun natuurlijke toestand beschikken vetten over unieke componenten, die onze vitaliteit en onze gezondheid ten goede komen, terwijl geraffineerde vetten mede verantwoordelijk zijn voor alle beschavingsziekten. Het toonaangevende 'Nutrition Week' signaleerde in zijn nummer van 2003-91 reeds dat hart- en vaatziekten tweemaal meer voorkomen bij margarinegebruikers dan bij botereters. Dr. D. White, één van de beroemdste cardiologen, toonde reeds in 1950 aan, dat het vervangen van boter, eieren en zelfs varkensvet door 'geraffineerde' plantaardige oliën gepaard ging met de toename van hart- en vaatziekten (wat natuurlijk niet wil zeggen dat men dierlijke vetten onbepaald kan gebruiken). Dr. S. Malhotra kwam, na het onderzoek van een miljoen Indiërs, eveneens tot het besluit dat hart- en vaatziekten bij mensen, die veel 'geraffineerde' plantaardige

oliën gebruiken, zeven maal meer voorkomen. En klinische studies van dr. R. McCarrison toonden aan dat dieren, die geraffineerde vetten aten, onvruchtbaar werden. Dit werd later bevestigd in een studie van de A Cornell-universiteit (V.S.). **Kies dus uitsluitend voor traditionele vetten en extra vierge oliën.** Er is dus niets tegen het matig gebruik van boter, liefst zuurroom- of karneboter.

Waardeloos en schadelijk

Alle margarines zijn gemaakt uit geraffineerde oliën. En alle geraffineerde oliën zijn schadelijke misbaksels. Dus ook de margarines die er mee bereid worden. Het raffinageproces met als doel de aanmaak van geurloze en goedkope producten, heeft namelijk een vernietigend effect op de oorspronkelijke voedingsstoffen. En op onze gezondheid!

De oliehoudende noten en pitten worden vaak met solventen of oplosmiddelen 'gewassen'. Met een extra chemisch oplosmiddel worden ze geperst – dat heet extractie – voor meer opbrengst. Zij worden ontgomd, geraffineerd met sterk basische stoffen, gebleekt en ontgeurd bij temperaturen tot 270 °C. Vervolgens worden er chemische bewaarmiddelen aan toegevoegd zoals E320 en wordt het product ontschuimd en al dan niet verhard.

Alleen al van E320 is bekend dat het oedeem en verhoogde vet- en cholesterolwaarden teweeg brengt en dat het de enzymen rooft, die nodig zijn voor een goede opname van vitamine D. Bijna alle mineralen gaan in dit raffinageproces verloren. Zo o.m. calcium, magnesium, ijzer en chroom. Maar ook zogenaamde fosfolipiden, zoals lecithine, die belangrijk zijn voor de prikkeloverdracht tussen de cellen en in de eerste plaats deze van de hersenen. Ook vitamine E, die onze cellen tegen veroudering moet beschermen, gaat verloren, evenals de carotenoiden die onze huid en ogen behoeden tegen veroudering. Veel van deze stoffen worden 'gerecupereerd' en duur verkocht aan de supplementenbranche. Hetzelfde geldt voor de cholesterol verlagende sterolen, de hart- en vaatbeschermende polyfenolen en het ontgiftend chlorofyl, dat zo belangrijk is voor onze vitaliteit.

Bio- en extra vierge oliën / vetten

bevatten gezonde voedingsstoffen, voeden het lichaam en geven het levenskracht, bevatten vitamine E, beschermen tegen veroudering, bevatten mineralen zoals magnesium, ijzer, calcium, bevatten carotenoiden, goed voor huid en ogen, bevatten geen solventen, bevatten lecithine voor een betere prikkeloverdracht van de hersencellen, bevatten plantaardige sterolen voor een goede cholesterolspiegel, bevatten enzymen en helpen bij de spijsvertering, bevatten hart- en vaatbeschermende polyfenolen, bevatten chlorofyl, helpen het lichaam te ontgiften en verbeteren het zuurstoftransport.

Besluit: kies alleen oliën die 'extra vierge' zijn. Dit betekent dat ze uitsluitend mechanisch behandeld en koud geperst werden. Kies voor biologisch. Dit betekent geen solventen en geen chemische smaak-, reuk- en bewaarmiddelen, alsook geen milieuvervuiling in uw eten. Want als er iets is dat wij biologisch moeten eten, dan zijn het wel de vetten. Omdat zowel planten als dieren en mensen in hun lichaamsvet toxische stoffen opslaan, die ze niet meer kunnen uitscheiden.

Geraffineerde oliën / vetten

roven gezonde voedingsstoffen, roven vitaliteit, veroorzaken ziekten door tekorten roven vitamine E en versnellen het verouderingsproces, roven mineralen en doen de vitaliteit dalen, roven carotenoiden, wat slecht is voor huid en ogen, bevatten schadelijke solventen, die de lever belasten, bevatten nauwelijks lecithine, wat de hersenen in de problemen brengt, bevatten nauwelijks sterolen en verhogen de cholesterol, roven enzymen en veroorzaken aldus spijsverteringsproblemen, bevatten nauwelijks polyfenolen en veroorzaken hart- en vaatziekten, bevatten nauwelijks chlorofyl.

Onbekend en onbemind, maar o zo gezond!

Extra vierge kokos en rode palmolie

Hippocrates, de vader van alle geneeskunde, maande reeds in de Oudheid: laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding. >>>

De Grieken kenden destijds Asklepios (esculaap) als god van de geneeskunst en zijn dochter Hygieia als godin van de gezondheid. Asklepios viseerde het behandelen van de ziekten, Hygieia de gezondheid en het herwinnen ervan.

Onze hedendaagse geneeskunde beperkt zich al te dikwijls tot het voorschrijven van –alleen maar symptomatische – geneesmiddelen, van operaties en van bestralingen.

Velen, ook artsen, gaan er blijkbaar van uit dat gezondheid iets is wat van buitenuit kan opgelegd worden, iets dat in de apotheek te koop is op voorschrift van de dokter.

Hygieia gaat ervan uit dat gezondheid het resultaat is van leven in harmonie met de wetten van de natuur. Net als de traditionele Chinese Geneeskunst werkt Hygieia niet tegen microbes, maar eerder door het versterken van de lichaamseigen verdedigingsmechanismen en de zelfgenezingskracht, als ons organisme daar tenminste de kans toe krijgt, d.w.z. als het goed wordt gevoed.

Lichaam en geest worden het best gevoed met een variatie van groenten, fruit, noten, zaden en granen, alle ongeraffineerd en liefst biologisch.

Kokos- en rode palmolie, voor velen onbekend – en dus onbemind –, kunnen hier sterk toe bijdragen. Zij werken zelfs vaak als heuse medicijnen. Extra vierge kokos- en palmpitolie wel te verstaan, niet het goedkope, geraffineerde en vaak verharde spul, dat – helaas – ook op de markt is.

Super-gezonde frietjes

Alle fabrikanten van huishoudoliën verkopen frituurolieën, die goedkoop zijn, maar helaas uiterst ongezond. Zij zijn nefast voor de membranen van onze lichaamscellen, waar zij in de plaats treden van de noodzakelijke vitale vetten en zij belagen onze gezondheid. Na 7 tot 11 keer worden deze oliën explosief schadelijk en vinden zelfs de fabrikanten ervan dat men er niet meer mee mag frituren. Terecht heeft zulke friet een ongezond imago. Als men echter frietjes bakt in gezonde olie, die haar goede kwaliteiten behoudt, dan worden frietjes super-gezond.

Gezonde frietjes worden gebakken op maximaal 170 tot 180 °C en in extra vierge kokosolie.

Niet alleen zijn ze dan super gezond, maar ook super lekker, wellicht de lekkerste die u ooit hebt gegeten. Ze krijgen geen vieze oliesmaak, maar smaken zacht en heerlijk. En ze zijn daarenboven uiterst licht verteerbaar. Kokosolie bevat heel weinig meervoudig onverzadigde vetzuren, veruit het minst van alle oliën. Zij wordt daarom niet toxisch bij verhitting (transvetzuren!) en behoudt haar gezonde eigenschappen.

Alle margarines worden gemaakt van geraffineerde vetten. Vaak geraffineerd palmvet. Zie het verschil in kleur tussen geraffineerd palmvet en extra vierge palmvet dat rood/oranje van kleur is. Geraffineerd palmvet is te vergelijken met witte suiker. Het gezonde is eruit verwijderd en verkocht aan de farma-industrie. De overschot werd geraffineerd, gebleekt en ontgeurd. Extra vierge kokosolie is van nature wit.



Kokosolie als medicijn

De gezonde vetzuren in extra vierge kokosolie bezitten de weldoende eigenschap de gehavende slijmvliezen in maag en darmen te herstellen. Zij gaan daarenboven ontstekingsreacties tegen en versterken de weerstand. Bij spastische colon (darm), colitis ulcerosa, ziekte van Crohn, gastritis (maagvliesontsteking), diverticulosis, chronische darmontsteking, verstopping en glutenallergie lijkt extra vierge kokosolie wel een wondermiddel. Kokos kan ook werkzaam worden ingezet bij candida-schimmel: in dat geval naast een aangepast suikervrij dieet, drie soeplepels extra vierge kokosolie per dag en op één tot drie maanden tijd is de vervelende schimmelinfectie verdwenen. Ook ideaal bij nagelschimmel: uitwendig en inwendig te gebruiken. Kokos helpt de mensen in de tropen, waar het heet en vochtig is, weerstand te bieden aan schimmelinfecties. De kokosnoot zelf heeft zich tegen schimmel moeten verdedigen en heeft in de loop van de eeuwen schimmeldodende vetzuren ontwikkeld. Het overgroot gedeelte van de vetzuren in kokosolie – meer dan 80 % - verhoogt onze weerstand en werkt sterk helend.

Ook goed bij diabetes en afslankkuren

Maaltijden bereid met extra vierge kokosolie dragen bij tot een stabielere bloedsuikerspiegel. Suikerzieken hebben het moeilijk om vetten te verteren. Maar de vetzuren in kokosolie belasten de alvleesklier en de lever niet en hebben geen galsap nodig om te verteren. Extra vierge kokosolie is daarom het makkelijkst verteerbare van alle oliën en vetten. Daarenboven verbetert kokosolie de opname van vetoplosbare vitamines en plantaardige stoffen en mineralen. En tenslotte bevordert zij de opname van suiker in de cellen, nog een voordeel voor diabetici en afslankers.

Gezonde vetzuren zijn voor diabetici belangrijker dan gezonde suiker. Zij zorgen voor gezonde celmembranen. Ongezonde celmembranen daarentegen zijn er de oorzaak van dat suiker in de cellen raakt.

En nu het overgewicht. Een traag werkende schildklier is één van de belangrijkste redenen voor overgewicht bij vrouwen. De schildklier is namelijk zoveel als het gaspedaal van onze stofwisseling. Zij stimuleert daarenboven de thermogenese, waardoor meer calorieën worden verbrand, zelf bij rust. De middellange vetketen in kokosolie – zie kaderartikel – worden in eerste instantie gebruikt voor energieproductie en pas daarna voor vetopslag.

Kokosolie zorgt ervoor dat er minder dik makend insuline in het bloed wordt gelokt. En het heeft zelf al minder calorieën dan andere vetten en helpt deze ook sneller verbranden. Het is zelfs gebleken dat kokosolie bij ratten de vetreserves helpt afbouwen.

Universitair onderzoek heeft ook aangetoond dat men veel meer kans heeft een dieet vol te houden als men er drie soeplepels kokosolie aan toevoegt. O.m. omdat kokosolie snel een gevoel van verzadiging geeft en de calorieverbranding stimuleert.

Extra vierge kokosolie vindt u in de betere natuurvoedingszaak.

Extra vierge kokosolie bevat 45 % laurinezuur, 10 % caprinezuur, 8 % caprylzuur, 0,5 % capronzuur en 10 % mysterinezuur, samen goed voor 80 % van de gezonde kokosolie. Extra vierge kokosolie is bovendien de rijkste bron van laurinezuur. Ons organisme zet dat om in monolaurinezuur en dat lost de beschermlaag op, waarmee tal van bacteriën en virussen zich beschermen. Daardoor erkent onze afweer deze beter als vijanden en kan hij ze ook beter te lijf gaan. Laurinezuur komt ook voor in moedermelk en beschermt aldus de baby tegen infecties. Vandaar dat baby's, die gezoogd worden, minder snel ziek worden. En kokosolie bevat drie- tot zesmaal meer laurinezuur dan moedermelk.

Middellange vetzuurketens

Het grote belang en de grote waarde van extra vierge kokosolie schuilt in zijn rijkdom aan middellange vetzuurketens. Maar wat zijn dat?

De drie meest gebruikte criteria voor de meeste voorkomende vetten zijn:

- **de mate van verzadiging:** er zijn meervoudig en enkelvoudig onverzadigde vetzuren en meervoudig en enkelvoudig verzadigde vetzuren.
- **de omega-familie:** de best gekende zijn de (meervoudig onverzadigde) Omega 3 en Omega 6 en de (enkelvoudig onverzadigde) Omega 9.
- **de lengte van de vetzuurketens,** minder bekend door de meeste mensen, maar niet minder belangrijk. Integendeel!

Goed om weten is dat telkens geen enkel natuurlijk vet of olie in één groep valt in te delen. In de natuur zijn vetten zoals olijf- of kokosolie steeds een samenstelling van verschillende vetsoorten. Scheikundig gezien zijn er korte (CCT's), middellange (MCT's) en lange vetzuurketens (LCT's). Voor wie hier scheikundig dieper wil op ingaan: de korte bevatten 2 tot 4 koolstofatomen, de middellange 6 tot 12 en de lange meer dan 12.

De korte vetzuurketens zijn vrij zeldzaam in de natuur. Er zitten er een beetje in boter en melk.

De lange komen het meest voor. Ze zitten in de meeste plantaardige vetten, in vis en dierlijke vetten.

De middellange vindt men in beperkte mate terug in melk en boter en vooral in bepaalde tropische vruchten. Kokos- en palmpitolie zijn er veruit de rijkste bronnen van.

Korte en middellange vetzuurketens worden reeds opgenomen in het bovenste deel van de (dunne) darm en gaan via de poortader rechtstreeks naar de lever. De vertering ervan gebeurt even snel als deze van de koolhydraten, omdat het om zeer kleine moleculen gaat. Zij worden in de eerste plaats gebruikt als energieleveranciers en krijgen nauwelijks de kans om als vet

te worden opgeslagen. Zij hebben geen alvleeskliersappen nodig, belasten de lever niet en komen zonder galsap uit.

De lange vetzuurketens in o.m. de veel gebruikte dierlijke vetten en meervoudig onverzadigde vetzuren in de courante oliën en margarines, hebben 6 tot 8 uur nodig voor zij behoorlijk zijn omgezet. Zij hebben daartoe alvleesklier- en galsap nodig. En ze dienen in de eerste plaats als lichaamsvet en pas daarna voor de energiewinning.

Opgelet: wij hebben al deze vetzuren nodig. Belangrijk zijn vooral:

1. De kwaliteit: hoe minder bewerkt, hoe beter: extra vierge.
2. Weten wat geschikt is om te worden verhit: zonnebloemolie bv. mag enkel koud worden gebruikt.
3. Zoals met groenten en granen: variëren. Extra vierge kokos- en dito palmpitolie zijn veruit de rijkste bronnen van middellange vetzuurketens. Dat maakt ze zo waardevol. Het zijn daarenboven verzadigde vetzuren. En dit maakt dat zij kunnen verhit worden. Herhaaldelijk zelfs. En zonder te onttaarden!

Verzadigde vetten

De opvatting dat verzadigd vet ongezond is, is al lang voorbij gestreefd. Verzadigd vet is een levensnoodzakelijke substantie in elke cel. Zo bevat moedermelk 45 tot 56 % verzadigd vet. Ook in de hersenen komt verzadigd vet meer voor dan Omega 3 of 6. En dichtgeslibde slagaders bevatten slechts 26% verzadigde en 74% onverzadigde vetten. Minstens 50% van de vetten in de celmembranen dienen verzadigd te zijn. Ook voor een goede opname van magnesium en calcium is minstens 50% verzadigd vet nodig. En het hart wordt beschermd door verzadigd vet.

Opgelet: het gaat hier wel steeds om ongeraffineerde, niet-ranzige vetten. Steeds meer vooraanstaande wetenschappers weerleggen de nooit bewezen thesissen dat verzadigd vet en cholesterol oorzaak zijn van hart- en vaatziekten. Daarover meer in ons volgend nummer.