

Kokosvet gezond? Nee zegt het Voedingscentrum, ja zeggen velen andere



-
-
-
-
-

-
-
-

Kokosvet gezond of niet, nee zegt het Voedingscentrum, ja zeggen velen anderen, waaronder ik.

Maar wat ik me dan als eerste afvraag hoe kan het dan dat deze partijen lijnrecht tegenover elkaar staan, qua advies en zienswijze?

Met deze twee partijen wordt bedoeld het Voedingscentrum aan de ene kant en de [voedingsblogs](#), waarvan er gelukkig steeds meer verschijnen, aan de andere kant.

Wie of wat is het Voedingscentrum?

Het Voedingscentrum staat erom bekend dat het wetenschappelijk onderbouwde en objectieve informatie verstrekt. Het Voedingscentrum is immers verantwoordelijk voor allerlei vormen van onderzoek, voorlichting & onderwijs op het gebied van voeding.

Hiertoe werkt het voedingscentrum samen met uiteenlopende experts binnen de voedingsindustrie en gezondheidszorg.

Dat klinkt goed, de meeste mensen hebben dan ook een blindelings vertrouwen in het Voedingscentrum al is tegen regelmatig niet terecht.

Hoe onafhankelijk is het Voedingscentrum? Gerafineerde koolhydraten en suiker

Bij de meeste van de onderzoeken van het Voedingscentrum waren zogenaamde 'leerstoelen' betrokken. Leerstoelen zijn onderzoeksprojecten waarbij een hoogleraar wordt aangesteld als onderzoeksleider.

Sponsors (co-financiering) van het 'Leerstoelenfonds' van het Voedingscentrum zijn/waren onder meer:

- Ahold (**Albert Heijn**)
- H.J. **Heinz** B.V.
- **Kellogs** Benelux
- **LU** General Biscuits

- Sara Lee / **Douwe Egberts** Research
- **Smiths** Food Group BV
- AVEBE Research & Development
- Nederlandse Zuivel Organisatie
- Productschap Tuinbouw
- Productschap Vis
- Productschap Zaden, Granen en Peulvruchten
- Roche Vitamins
- Romi Smilfood BV
- Stichting ISG
- Unilever Bestfoods Nederland
- Voorlichtingsbureau Vlees
- Wetenschappelijke Stichting NVPG

Salusi wil met dit artikel overigens NIET insinueren dat alle informatie van het Nederlandse Voedingscentrum per definitie gekleurd of onbetrouwbaar is. De boodschap is veeleer dat je als consument zélf moet blijven nadenken en niet blindelings op “autoriteiten” moet vertrouwen. Immers: zou jij grof geld betalen voor onderzoek dat negatief voor je zou kunnen uitpakken?

Toevoeging 07-2014: het Voedingscentrum neemt op dit moment geen geld meer aan van bedrijven voor het leerstoelenfonds

Gevonden feiten over het Voedingscentrum

[Voedingscentrum halvarine en halve waarheden](#)

[Het Voedingscentrum \(on\)eerlijk over eten](#)

[Het Voedingscentrum vindt aspartaam ongevaarlijk](#)

[Productschap Akkerbouw bijdrage 5000 euro per jaar aan Voedingscentrum voor 5 jaar](#), uitgave 2008.

Kokosvet gezond of niet?

Advies van het Voedingscentrum:

‘Kies liever niet voor kokosvet : Op sommige websites lees je dat kokosvet allerlei goede effecten zou hebben op de gezondheid. Dit is helaas niet bewezen. Het enige wat wel zeker is: kokosvet bevat het meeste verzadigde vet van alle vetsoorten. Daarom kun je kokosvet beter niet te vaak eten’.

Het negatieve effect van kokosvet op je gezondheid staat vast, terwijl eventuele positieve effecten onvoldoende bewezen zijn. De Europese Voedselveiligheidsorganisatie (EFSA) heeft daarom geen enkele gezondheidsclaim over kokosvet goedgekeurd.

Hun beweringen zijn dus met name afkomstig van de EFSA, zeg maar ‘het Voedingscentrum’ van Europa.

Is het EFSA onafhankelijk?

bestuursleden en wetenschappers geregeld banden hebben met de bedrijven waarvan ze

producten beoordelen. Zo is een groot aantal EFSA-experts actief bij het International Life Sciences Institute (ILSI). Dit wetenschappelijk instituut, voor twee derde gefinancierd door bedrijven als Coca-Cola, Danone, Nestlé en Unilever.

[Voedselautoriteit EFSA niet onafhankelijk](#)

[EFSA is niet onafhankelijk](#)

Update 2016:

[Conflicts on the EFSA menu](#)

Mooie animatie EFSA niet onafhankelijk

Kokosvet gezond!

Kokosvet behoort tot de verzadigde vetsoorten wat normaal gesproken ongezond voor je is. In dit geval is kokosvet helemaal niet ongezond want Kokosvet behoort tot de middellange keten, zoals laurinezuur, myristinezuur en palmitinezuur. Deze zuren zijn heel belangrijk voor je lichaam. Zo bestaat een groot deel van moedermelk uit laurinezuur.

Ook is er wetenschappelijk bewijs dat Laurinezuur antibacteriële eigenschappen heeft en dat het virussen kan helpen bestrijden. Wat ook vaststaat is, dat kokosvet beter is om in de bakken en braden en frituren, dan in bijvoorbeeld olijfolie, omdat kokos als een van de weinige vetten tegen hoge temperaturen kan, zie [vetten zijn gezond en noodzakelijk laat je niets wijsmaken](#).

Update 2016:

Bronnen verzadigd vet en kokosvet gezond.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12975635>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11694608>

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11745-009-3306-6>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11880549>

Conclusie

In mijn ogen zijn zowel het Voedingscentrum als de EFSA geen onafhankelijke organisaties, als je de stukken doorleest het te nauwe banden met het bedrijfsleven. Ik vind het Voedingscentrum geen betrouwbare partij en gelukkig komt dat ook steeds meer naar buiten.

Lees alles eens door en trek je eigen conclusie, probeer bewust te leven en laat de adviezen van het Voedingscentrum daar zo veel mogelijk buiten. Vorm een eigen mening en probeer zaken uit, zo ben ik ook steeds wijzer geworden. Succes en ik hoor graag wat jullie mening is over dit onderwerp.

Update 2016:

Inzichten veranderen en ook ik leer steeds weer bij, vandaar deze update.

Ik heb inmiddels geleerd dat eigenlijk **alle natuurlijke vetten gezond zijn** ook de onverzadigde en dat wordt onderbouwd door recent wetenschappelijk onderzoek.

Ik leg hier de nadruk op natuurlijke vetten, zoals dierlijke vetten en die van vette vis, noten en plantaardige oliën. Want dingen gemaakt in een fabriek of laboratorium bedoel ik daar zeker

niet mee. Bijvoorbeeld margarine en halvarine die niets te maken hebben met natuurlijke vetten en in mijn ogen zelfs ongezond zijn. Ik kreeg overigens Becel light [in het ziekenhuis](#) bij mijn boterhammen. i.p.v. natuurlijke en gezonde roomboter. Raar dat ze in een ziekenhuis geen super gezonde voeding hebben, je ligt daar toch om beter te worden?!

Bronnen:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3551671/>

<http://atvb.ahajournals.org/content/29/11/1944.full>

Hoe heeft het bij vet zo fout kunnen gaan?

Ergens in de jaren 50 – 60 is de **ban op vet** begonnen. Dit kwam door de wetenschappers van die tijd en de tegenwerking van de suikerindustrie. Zo heeft de onderzoeker, Ancel Keys, die zo'n 40 jaar geleden met zijn onderzoek heeft aangezet tot de ban op vet, zelf toegegeven dat het onderzoek niet helemaal zuiver was. Deze wetenschapper gaf advies aan het Amerikaanse 'Voedingscentrum', en iedereen nam dat gewoon over.

Ook Time magazine dat toentertijd uitpakte met een groot artikel op de voorkant '[Vet is de grote boosdoener](#)'

Time heeft, 40 jaar later, toegegeven dat zij en de wetenschap fout zaten met deze aanname. En dit nieuwe artikel heet '[Ending the war on fat](#)' .

Het Voedingscentrum, samen met vele anderen zoals de meeste diëtisten, baseert zich dus op feiten die inmiddels dus achterhaald zijn, maar ik lees dit nog nergens terug op hun site zoals bij Time.

[Gerda Feunekes, de huidige directeur van het Voedingscentrum komt van Unilever](#). Nou hoeft dit niet meteen argwaan te wekken. Maar daar werkte zij bij Unilever Research & Development. En ik denk dat je dan een soort mens bent, een bepaalde denkwijze hebt, en, mede, bent opgevoed door een bedrijf waar je een 'eerlijk over voeding' onafhankelijke mening over moet hebben.

Dat verzadigd vet ongezond zou zijn, berust dus op een leugen. Sterker nog de laatste onderzoeken wijzen uit dat verzadigd vet je zelfs helpt bij het afvallen. Dit omdat het veel meer verzadiging geeft dan de meeste andere voeding, zeker als je de koolhydraten steeds meer weg laat.

Geraffineerde koolhydraten en suikers zijn de veroorzakers van de meeste westerse welvaartsziekten, maar door over in een later artikel meer.

Bronnen verzadigd vet gezond:

<http://www.bmj.com/content/bmj/351/bmj.h3978.full.pdf>

Overige bronnen: [Kokosvet gezond on niet](#) | [Voedingscentrum objectief betrouwbaar](#)

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

[5](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

[1](#)

- -

[Gmail](#)

[1](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding