nieuws

Gezondheidsdrankjes minder onschuldig dan gedacht?

nieuws

Cardiologen en dieetspecialisten raden af om op eigen houtje cholesterolverlagende drankjes en margarines te gebruiken. "Je moet ze beschouwen als medicijnen. En die gebruik je toch ook niet zomaar", zegt klinisch voedingscoördinator Astrid Wijenbergh van het UZ Gasthuisberg in Leuven. Guy De Backer, hoogleraar hart- en vaatziekten aan de Universiteit Gent, is formeel in zijn advies: "Ik raad mensen af om zonder begeleiding van een dokter of diëtist cholesterolverlagende voedingsmiddelen in te nemen".

8 DECEMBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:40

Cardiologen en dieetspecialisten raden af om op eigen houtje cholesterolverlagende drankjes en margarines te gebruiken. "Je moet ze beschouwen als medicijnen. En die gebruik je toch ook niet zomaar", klinkt het in Het Nieuwsblad.
"Cholesterolverlagende voedingsmiddelen doen wat ze beloven". Guy De Backer, hoogleraar hart- en vaatziekten aan de Universiteit Gent, bevestigt in eerste instantie wat de margarines en drankjes van Benecol, Danacol en Becel pro.activ ons vanuit het koelschap van de supermarkt toeschreeuwen. "Ze kunnen de slechte cholesterol met tien tot vijftien procent doen dalen. Dat is wetenschappelijk aangetoond, volgens onderzoeksnormen die even streng waren als die voor medicijnen".
Toch is professor De Backer formeel in zijn advies: "Ik raad mensen af om op eigen initiatief, dus zonder begeleiding van een dokter of een diëtist, cholesterolverlagende voedingsmiddelen in te nemen. Daarvoor moet ik er toch te veel kanttekeningen bij plaatsen. Bovenal heb ik er mijn twijfels over of die margarines en drankjes echt voor honderd procent veilig zijn. De werkzaamheid op korte termijn is wel bewezen, maar er is geen onderzoek gedaan naar de effecten op lange termijn. Duits onderzoek suggereert dat de plantaardige stanolen en sterolen, de actieve bestanddelen van die middelen, slagaderverkalking in de hand zouden werken als je er te veel van inneemt".
"Ook de vraag of stanolen en sterolen hart- en vaatziekten helpen te voorkomen, moet nog opgehelderd worden. Ze helpen om je cholesterol onder controle te houden, maar

helpt het om ze preventief te slikken?", vraagt De Bakcer zich af. Dat soort van langetermijnonderzoek is duur en moeilijk, geeft de professor toe en de voedingsindustrie wil nu eenmaal geen tien jaar onderzoek doen vooraleer ze een potje yoghurt op de markt brengt. "Maar toch zou ze daar moeten in investeren, als ze haar gezondheidsclaims op een ernstige manier wil maken".

Professor De Backer beklemtoont ook dat de producten alleen werken als je ze stipt en in de juiste hoeveelheid inneemt. "Als je je cholesterol met tien tot vijftien procent wilt zien dalen, moet je twee tot drie gram per dag van het actieve bestanddeel innemen. In een potje cholesterolverlagende yoghurt zit één gram. In margarine zit één gram stanolen per twaalf gram. Voor twee tot drie gram moet je vier tot vijf boterhammen dik besmeren. Vergeet niet dat margarine voor honderd procent uit vetstoffen bestaat en dat 85 procent van de mensen die last heeft van zijn cholesterol ook met overgewicht kampt".

"Bovendien zijn die middeltjes erg duur", zegt De Backer. "Als je ze elke dag wilt innemen, kosten ze even veel als cholesterolverlagende medicijnen waarvan de werking op lange termijn wél onderzocht is. Je moet de drankjes bovendien gedisciplineerd blijven innemen. Het effect vervliegt als je ermee stopt, na twee of drie weken stijgt je cholesterol weer", luidt het.

Ook Astrid Wijenbergh, klinisch voedingscoördinator van UZ Gasthuisberg in Leuven, raadt het huis-, tuin- en keukengebruik van de cholesterolverlagende producten af. "Mensen die geen last hebben van hun cholesterol, en zeker kinderen, moeten ervan afblijven. Die producten zijn ontwikkeld voor mensen met een verhoogd cholesterolgehalte. Je moet ze beschouwen als medicijnen, en die gebruik je toch ook niet zomaar. De mensen moeten eerst langs bij de dokter en het cholesterolgehalte in hun bloed laten testen".

De cholesterolverlagende producten kunnen wel een waardevolle aanvulling zijn voor patiënten met een te hoge cholesterol die medisch begeleid worden, zeggen beide specialisten. Wijenbergh: "Als na een dieet en bij voldoende beweging de cholesterol te hoog blijft, kunnen ze een goede aanvulling zijn voor patiënten, die eventueel ook medicijnen gebruiken. Maar hoe dan ook: de begeleiding van een dokter of diëtist is van groot belang. Deze producten moeten goed uitgelegd worden: je mag er niet te weinig, maar zeker ook niet te veel van gebruiken".

Professor De Backer: "Als medicijnen alleen niet volstaan of als ze te veel bijwerkingen geven, raden we onze patiënten aan om de cholesterolverlagende voedingsmiddelen te gebruiken. Maar op zich volstaan ze voor hen niet: als je een cholesterolgehalte van

250 hebt, kan je die met margarine en drankjes niet verlagen naar een gezond niveau van 150".(KS)

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada