nieuws

Gezondheidsraad remt consumptie van palmolie af

nieuws

De Hoge Gezondheidsraad waarschuwt voor het overmatig gebruik van voedingsmiddelen die palmolie bevatten. Denk daarbij aan patisserie en pizza's.

9 SEPTEMBER 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:23

Lees meer over:
gezondheid

De Hoge Gezondheidsraad waarschuwt voor het overmatig gebruik van voedingsmiddelen die palmolie bevatten. Denk daarbij aan patisserie, kant-en-klare gerechten en pizza's. Palmolie bestaat namelijk voor een belangrijk deel uit verzadigde vetzuren die het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Producten rijk aan oliezuur en meervoudig onverzadigde vetzuren van het omega-3 en omega-6 type zijn een betere keuze.
Het gebruik van palmolie in onze voeding is al een tijdje aan een opmars bezig, maar die opmars is niet helemaal onschuldig. Palmolie bevat namelijk vrij veel (meer dan 40%) atherogene verzadigde vetzuren. Dat zijn verzadigde vetzuren die het risico op cardiovasculaire aandoeningen verhogen. Palmolie zit onder meer in gebakjes, taart, kant-en-klare gerechten, koffiekoeken, pizza's, smeerpasta's en margarines. Ook bepaalde melkvetten zoals boter en slagroom bevatten veel schadelijke atherogene verzadigde vetzuren zodat overmatig verbruik al lang wordt afgeraden.

De Hoge Gezondheidsraad waarschuwt nu ook voor het overmatig gebruik van producten met palmolie. Ze raadt aan om de dagelijkse inname van dat soort vetzuren te beperken tot acht procent van de totale energiebehoeften. "We willen palmolie niet diaboliseren, maar wel waarschuwen voor het overmatig gebruik ervan", leggen professoren Yvan Larondelle en Yvon Carpentier uit. Zij raden aan om de voorkeur te geven aan voedingswaren die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren en aan plantaardige

oliën op basis van koolzaad, olijven, zonnebloemen, enz.

Voor de consument is het echter niet eenvoudig te controleren in welke voeding palmolie zit. Het is namelijk nog niet verplicht het type olie te vermelden. Dat verandert vanaf december 2014. Vanaf dan verplicht Europese wetgeving de oliebron te vermelden op het etiket. Momenteel wordt palmolie vaak op het etiket aangeduid als 'plantaardige olie'. "Dat is voor de consument al een indicatie dat het wellicht gaat om palmolie", aldus de experts.
Meer info: advies Hoge Gezondheidsraad

Bron: Belga/eigen verslaggeving

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