

Wetenschappelijke studie toont aan:

Smeren met zachte margarine is gezonde ontbijtgewoonte

Rijswijk, 9 september 2010 – Brood besmeren met zachte margarine is gezond, zo blijkt uit nieuw onderzoek. Een dagelijks ontbijt met twee boterhammen, besmeerd met zachte margarine, verlaagt het cholesterolgehalte met 5%. Smeren met roomboter gaat daarentegen gepaard met een cholesterolstijging. Olijfolie heeft geen invloed op het cholesterolgehalte.¹



Dit blijkt uit een wetenschappelijke studie naar ontbijtgewoonten. De resultaten van deze studie laten wederom zien dat niet alle vetten slecht zijn. Gezond eten betekent niet vermijden van vet, maar kiezen voor gezonde vetten. In zachte margarine zitten goede, meervoudig-onverzadigde (zogenaamde 'essentiële') vetten. Deze vetten hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte, en zijn goed voor hart en bloedvaten.

Niet alle vetten zijn gelijk

In het onderzoek kregen 53 vrouwen gedurende 3 periodes van een maand een ontbijt bestaande uit 2 geroosterde boterhammen, met zachte margarine, roomboter of olijfolie, maar zonder beleg. Na iedere ontbijtperiode werd het cholesterolgehalte van de deelnemers gemeten. Smeren met margarine bleek het gezondst. In de periode dat de deelnemers zachte margarine gebruikten, daalde het cholesterolgehalte significant. Olijfolie had nauwelijks invloed op het cholesterolgehalte en het gebruik van roomboter ging gepaard met een stijging van het totale cholesterolgehalte.

¹ "Effects of the Types of Fats Used for Breakfast in Adults' Lipid Profile", een studie uitgevoerd door prof. Juana Morillas et al. van de Katholieke Universiteit Saint Anthony in Murcia, Spanje. De resultaten zijn gepresenteerd tijdens 2 symposia, één van FESNAD (Spaanse federatie van verenigingen voor voeding en diëtetiek), in Barcelona, Spanje en één tijdens CONBRAN (Braziliaanse vereniging voor voeding) in Joinville, Brazil.

Persbericht

Aanbevelingen

De resultaten van de studie zijn in lijn met de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), die adviseert om verzadigde vetten te vervangen door goede onverzadigde vetten. Deze laatste zitten vooral in zachte margarine, noten, vis, plantaardige olie en soja. Om mensen te helpen bij de keuze van de juiste vetten, heeft de Stuurgroep Kies Gezond Vet onlangs de website www.kiesgezondvet.nl gelanceerd. Hier kun je de kwaliteit van het vet in je eigen voeding bepalen en tips krijgen om de vetsamenstelling van je voeding te verbeteren.

NOOT VOOR DE REDACTIE:

De Stuurgroep Kies Gezond Vet bestaat uit voedingswetenschappers, zorgprofessionals en communicatiespecialisten. Organisaties als de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, Diëtisten Coöperatie Nederland, het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën, het Voedingscentrum en de Nederlandse Hartstichting zijn betrokken bij de Stuurgroep.

Voor meer informatie over het Voorlichtingsbureau MVO kijk op www.voorlichtingmvo.nl. Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Marjolein van der Drift, 070 3195145/ 0610175842 / drift@mvo.nl