

## **ADVIES VAN DE HOGE GEZONDHEIDSRAAD nr. 8310**

### **Veiligheid van oliën en vetten: enkele praktische raadgevingen**

4 juli 2012

De voedingsaanbevelingen voor vetten beogen een hoger verbruik van producten rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren ten koste van verzadigde producten. Het is echter welbekend dat de oxidatierisico's van oliën en vetten samenhangen met hun graad van onverzadigheid.

Onder de oxidatieproducten van oliën en vetten werden talrijke toxische stoffen geïdentificeerd. Sommige spelen een rol in de ontstekingsprocessen en kunnen atherosclerose, de ziekte van Alzheimer, diabetes van type 2 en leveraandoeningen bevorderen. Andere zijn mutageen en potentieel kankerverwekkend bij de mens. Voor nog andere ontbreekt informatie inzake hun toxiciteit en hun vermogen om al of niet kanker te verwekken..

Het naleven van de voedingsaanbevelingen om de verhouding tussen de oliën rijk aan meervoudig onverzadigde omega-3- en omega-6-vetzuren en de andere verbruikte vetproducten te verhogen, impliceert een grotere waakzaamheid betreffende de wijze van fabriceren, bewaren en toepassen van de verschillende producten.

De volgende aanbevelingen worden in het bijzonder geformuleerd:

- Bij het bakken in de oven van voedingsmiddelen rijk aan of verrijkt met meervoudig onverzadigde vetzuren moet een maximale temperatuur van 180°C worden nageleefd maar de bereidingstijd kan worden verlengd.
- Bij het bakken in de pan moet een aangepaste vetstof worden gebruikt; oliën rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren moeten met name vermeden worden. Er dient gebruik te worden gemaakt van olijfolie, boter of een gewone kwaliteitsvolle margarine (maar niet verrijkt aan meervoudig onverzadigde vetzuren).
- Bij het frituren moeten ook aangepaste vetstoffen worden gebruikt (het etiket van het product in verband met het aanbevolen gebruik raadplegen), meestal arm aan meervoudig onverzadigde vetzuren, mag een temperatuur van 180°C niet overschreden worden en moet de olie na maximum 5 tot 6 toepassingen worden ververs.
- Het lokaal waar voedingsmiddelen worden voorbereid moet goed geventileerd zijn om de inademing van vluchtige toxische bestanddelen te vermijden.
- In verband met bewaren en stockeren moeten de voedingsmiddelen rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren worden bewaard:
  - bij lage t°, met naleving van de uiterste bewaardata,
  - beschermd tegen licht.

- Contact van voedingsmiddelen met oxideerbare metalen of metaalionen (ijzer, koper) moet worden vermeden en de voorkeur moet worden gegeven aan recipiënten uit pyrex of inox.

Wat de voeding betreft, moeten ook enkele raadgevingen opnieuw naar voren worden gebracht:

- Het verbruik van vetrijke voedingsmiddelen moet worden beperkt en er moet naar een evenwichtige inname van omega-3- en omega-6-vetzuren worden gestreefd.
- Oliën en voedingsmiddelen rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren moeten voor bereidingen zonder hoge temperatuur worden voorbehouden.
- Er moet voldoende (minimum 400 g/d verdeeld in 5 porties) groenten en fruit rijk aan antioxidantia worden verbruikt.

Een gedetailleerd advies over dit onderwerp (Nr. 8310 – Veiligheid van oliën en vetten van januari 2011) is op de website van de Hoge Gezondheidsraad beschikbaar ([www.hgr-css.be](http://www.hgr-css.be)).  
<http://tinyurl.com/HGR-8310-vetten>

## SAMENSTELLING VAN DE WERKGROEP

Al de deskundigen hebben **op persoonlijke titel** aan de werkgroep deelgenomen. De namen van de deskundigen van de HGR worden met een asterisk \* aangeduid.

De volgende deskundigen hebben hun medewerking verleend bij het opstellen van deze aanbevelingen tijdens de zittingen van 29/02 en 30/05/2012 van de permanente werkgroep "Voeding en Gezondheid, Voedselveiligheid inbegrepen" (VGVV):

|                       |   |                        |
|-----------------------|---|------------------------|
| BRASSEUR Daniel*      | voeding in de pediatrie   | ULB                    |
| CARPENTIER Yvon*      | voeding, pathologische biochemie  | ULB                    |
| FONDU Michel          | chemie, additieven, contaminanten   | ULB                    |
| HUYGHEBAERT André     | chemie, technologie   | UGent                  |
| KOLANOWSKI Jaroslaw   | Fysiologie en fysiopathologie van de voeding ; fysiopathologie van obesitas, van het metabool syndroom en van diabetes type 2 | UCL                    |
| LARONDELLE Yvan       | biochemie - metabolisme, menselijke en dierlijke voeding  | UCL                    |
| MAGHUIN-ROGISTER Guy* | levensmiddelenanalyse   | ULg                    |
| MERTENS Birgit        | toxicologie, <i>novel foods</i>   | WIV                    |
| NEVE Jean*            | therapeutische chemie en voedingswetenschappen  | ULB                    |
| PAQUOT Michel*        | chemie, technologie   | Gembloux Agro-Bio Tech |
| PUSSEMIER Luc*        | residuen en contaminanten, chemische risico's   | CERVA                  |
| VAN LOCO Joris        | chemie, contaminanten   | WIV                    |
| VANSANT Greet*        | voeding en gezondheid   | KULeuven               |

De administratie werd vertegenwoordigd door:

|               |   |
|---------------|---|
| HORION Benoît | SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement – DG 4 |
|---------------|---|

Het voorzitterschap werd verzekerd door de heer Yvon CARPENTIER en het wetenschappelijk secretariaat door mevrouw Michèle ULENS.

## Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)

De Hoge Gezondheidsraad is een federale dienst die deel uitmaakt van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Hij werd opgericht in 1849 en geeft wetenschappelijke adviezen i.v.m. de volksgezondheid aan de ministers van volksgezondheid en van leefmilieu, aan hun administraties en aan enkele agentschappen. Hij doet dit op vraag of op eigen initiatief. De HGR neemt geen beleidsbeslissingen, noch voert hij ze uit, maar hij probeert het beleid inzake volksgezondheid de weg te wijzen op basis van de recentste wetenschappelijk kennis.

Naast een intern secretariaat van een 25-tal medewerkers, doet de Raad beroep op een uitgebreid netwerk van meer dan 500 experts (universiteitsprofessoren, medewerkers van wetenschappelijke instellingen), waarvan er 200 tot expert van de Raad zijn benoemd; de experts komen in multidisciplinaire werkgroepen samen om de adviezen uit te werken.

Als officieel orgaan vindt de Hoge Gezondheidsraad het van fundamenteel belang de neutraliteit en onpartijdigheid te garanderen van de wetenschappelijke adviezen die hij aflevert. Daartoe heeft hij zich voorzien van een structuur, regels en procedures die toelaten doeltreffend tegemoet te komen aan deze behoeften bij iedere stap van het tot stand komen van de adviezen. De sleutelmomenten hierin zijn de voorafgaande analyse van de aanvraag, de aanduiding van de deskundigen voor de werkgroepen, het instellen van een systeem van beheer van mogelijke belangenconflicten (gebaseerd op belangenverklaringen, onderzoek van mogelijke belangenconflicten, en een referentiecómité) en de uiteindelijke validatie van de adviezen door het College (eindbeslissingorgaan). Dit coherent geheel moet toelaten adviezen af te leveren die gesteund zijn op de hoogst mogelijke beschikbare wetenschappelijke expertise binnen de grootst mogelijke onpartijdigheid.

De adviezen van de werkgroepen worden voorgelegd aan het College. Na validatie worden ze overgemaakt aan de aanvrager en aan de minister van volksgezondheid en worden de openbare adviezen gepubliceerd op de website ([www.hgr-css.be](http://www.hgr-css.be)), behalve wat betreft vertrouwelijke adviezen. Daarnaast wordt een aantal onder hen gecommuniceerd naar de pers en naar doelgroepen onder de beroepsbeoefenaars in de gezondheidssector.

De HGR is ook een actieve partner binnen het in opbouw zijnde EuSANH netwerk (*European Science Advisory Network for Health*), dat de bedoeling heeft adviezen uit te werken op Europees niveau.

Indien U op de hoogte wil blijven van de activiteiten en publicaties van de HGR kan U een mail sturen naar [info.hgr-css@health.belgium.be](mailto:info.hgr-css@health.belgium.be)