

1

Hoge Gezondheidsraad Conseil Supérieur de la Santé

Acides gras saturés et huile de palme Verzadigde vetzuren en palmolie

9/09/2013

Prof. Yvon Carpentier - Prof. Yvan Larondelle
Groupe de travail NASSA/Werkgroep VGVV - College



.be

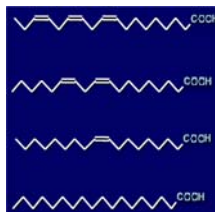
2

Les graisses alimentaires contiennent différentes familles d'acides gras/
Voedingsvetten bevatten verschillende families van vetzuren

➤ AG saturés/verzadigde VZ

➤ AG insaturés/ $\left\{ \begin{array}{l} \text{➤ AG monoinsaturés/enkelvoudig onverzadigde VZ} \\ \text{➤ AG polyinsaturés/meervoudig onverzadigde VZ} \end{array} \right.$

Onverzadigde VZ $\left\{ \begin{array}{l} \text{➤ AG omega-3 VZ} \\ \text{➤ AG omega-6 VZ} \end{array} \right.$



.be

3 Les acides gras saturés se distinguent par la longueur de leur chaîne carbonée/**Verzadigde vetzuren onderscheiden zich door de lengte van hun koolstofketen**

C4	}	Directement catabolisés après absorption → neutres Onmiddellijk gekataboliseerd na absorptie → neutraal
C6		
C8		
C10		
C12	}	Athérogènes → augmentation du risque cardiovasculaire Atherogeen → toename van het cardiovasculaire risico
C14		
C16		
C18	}	Largement désaturé après absorption → plutôt neutre Grotendeels onverzadigd na absorptie → eerder neutraal
C20		
C22	}	Apportés en quantité négligeables par les aliments In verwaarloosbare hoeveelheden in de voeding



.be

4 La problématique de l'huile de palme et de ses acides gras saturés/**De problematiek van palmolie en verzadigde vetzuren**

La consommation d'huile de palme a augmenté considérablement depuis une à deux décennies/**Het verbruik van palmolie is sinds één tot twee decennia aanzienlijk gestegen**

La composition en acides gras de l'huile de palme diffère largement de celle des autres huiles végétales couramment utilisées/**Er is een groot verschil tussen de vetzuursamenstelling van palmolie en die van andere vaak verbruikte plantaardige oliën**



.be

5

La problématique de l'huile de palme et de ses acides gras saturés/De problematiek van palmolie en verzadigde vetzuren

L'huile de palme contient non seulement une proportion importante d'acides gras saturés mais elle est riche en acides gras saturés athérogènes/Palmolie is rijk aan verzadigde vetzuren, maar vooral aan atherogene verzadigde vetzuren



.be

6

Recommandation concernant les acides gras saturés athérogènes (C12 + C14 + C16)/Aanbeveling betreffende atherogene verzadigde vetzuren (C12 + C14 + C16)

Moins de 8% des apports énergétiques totaux
Minder dan 8% van de totale energie-inname



.be

7

Profil en acides gras de différentes graisses végétales/ Vetzuurprofiel van verschillende plantaardige vetten

%	Huile de palme	Huile de palme hydrogénée	Stéarine de palme	Oléine de palme	Oléine de palme hydrogénée	Huile de palmiste	Huile de coprah	Huile olive	Huile de tournesol	Huile arachide	Beurre de cacao	Huile de lin	Huile de colza
6:0	0,11						0-0,8						
8:0						3,09	5-9						
10:0						3,37	6-10						
12:0	0,1	/	0,6	0,1	/	53,2	44-52						
14:0	0,53-1,0	0,9	1,9	1,0	0,7	19,3	13-19	0,1-1,2	/	0,1		/	/
16:0	36,9-44,7	44,7	60,5	39,6	39,7	10,35	8-11	7-16	5,4	9,5	25,6	5,3	4,8
18:0	4,0-4,68	21,2	4,9	4,0	25,5	2,34	1-3	1-3	3,5	2,2	35,1	4,1	0,5
20:0	0,2-0,27	/	0,3	/	/	0,15	0-0,4	0,1-0,3					
18:1	40,1-45,29	33,0	26,0	44,0	34,2	5,5	5-8	65-85	45,3	44,8	35,4	20,2	53,8
18:2	9,5-10,69	/	4,8	10,7	/	0,61	0-2,5	4-15	39,8	32,0	2,9	12,7	22,1
18:3	0,27-0,2	0,2	/	0,5	/	/			0,2		0,4	53,3	11,1

8

Comparaison entre l'huile de palme et quelques matières grasses animales/ Vergelijking tussen palmolie en enkele dierlijke vetstoffen

(% total FA)		Palm oil	Bovine milk fat	Lard	Beef tallow	Chicken fat
Item	FA name					
4:0	Butyric		3.58			
6:0	Caproic	0.11	2.18			
8:0	Caprylic		1.33			
10:0	Capric		2.88	0.10		
12:0	Lauric	0.1	3.85	0.20	0.90	0.10
14:0	Myristic	0.77	11.35	1.30	3.70	0.90
16:0	Palmitic	40.8	31.17	23.80	24.90	21.64
c9-16:1	Palmitoleic		1.64	2.70	4.20	5.71
18:0	Stearic	4.34	10.25	13.50	18.90	6.01
c9-18:1	Oleic	42.7	17.60	41.20	36.00	37.37
t11-18:1	Vaccenic		1.12			
18:2 n-6	Linoleic	10.10	1.28	10.20	3.10	19.54
c9,t11-18:2	Rumenic		0.54			
18:3 n-3	Linolenic	0.24	0.50	1.00	0.60	1.00
20:0	Arachidic	0.24	0.13			
20:1				1.00	0.30	1.10
20:4						0.10
SFA			70.63	39.20	49.80	29.86
UFA			29.37	56.30	45.80	65.73

9

Vu la teneur élevée en acides gras saturés athérogènes de l'huile de palme, il convient d'éviter tout excès de sa consommation

Gezien het hoge gehalte aan atherogene verzadigde vetzuren in palmolie moet elk overmatig verbruik vermeden worden



.be

10

L'huile de palme est présente dans de nombreux aliments !!! Palmolie bevindt zich in talrijke voedingsmiddelen!!!

Pâtisseries et gâteaux ; plats préparés ; viennoiseries ; pizzas ; quiches et pâtisseries salées ; sandwiches ; pâtes à tartiner ; biscuits sucrés et barres ; margarines ; ...

Gebak en taart, kant-en-klare gerechten, koffiekoeken, pizza's, quiches en gezouten gebakjes, sandwiches, smeerpasta's, zoete koekjes en reepjes, margarine ...



.be

11

Aucun de ces aliments ne doit être diabolisé mais nous recommandons aux consommateurs de faire des choix pour atteindre < 8 % d'acides gras saturés athérogènes dans leurs apports énergétiques

Geen van deze voedingsmiddelen moeten gedemoniseerd worden, maar we bevelen de consumenten aan een keuze te maken om het aandeel atherogene verzadigde vetzuren tot < 8 % van hun energie-inname te beperken



.be

12

Les matières grasses laitières :

- contiennent aussi une teneur élevée en acides gras saturés athérogènes
- sont aussi ingérées en quantités élevées

Melkvetten:

- bevatten ook een hoog gehalte aan atherogene verzadigde vetzuren
- worden ook in grote hoeveelheden ingenomen



.be

13

Une distinction doit être faite entre/
Er is een onderscheid tussen

- crème et beurre/
room en boter

Négatifs par rapport aux
maladies cardiovasculaires/
Negatief voor hart- en vaatziekten

- fromages, yaourts, ...
kaas, yoghurt, ...

Neutres à positifs par rapport
aux maladies cardiovasculaires
et d'autres pathologies/Neutraal tot
positief voor hart- en vaatziekten en
andere pathologieën



.be

14



Nous recommandons une consommation limitée
du beurre classique et de la crème fraîche/
We bevelen een beperkt verbruik aan van
klassieke boter en slagroom



.be

15

La question de l'étiquetage pour l'huile de palme/**Problemen bij de etikettering van palmolie**

- Actuellement pas d'obligation d'indiquer la présence d'huile de palme/**Op dit ogenblik is het niet verplicht om de aanwezigheid van palmolie te vermelden**
- Elle est souvent référencée comme "huile végétale" /**Palmolie wordt vaak aangeduid als "plantaardige olie"**
- Spécification obligatoire à partir de décembre 2014 (législation européenne)/**Verplichte vermelding vanaf december 2014 (Europese regelgeving)**



.be

16

Nous recommandons aux consommateurs de/ **Wij bevelen de consumenten aan om**

- Limiter la consommation d'acides gras saturés athérogènes ... en écartant (ou en limitant très fort) les denrées alimentaires qui en contiennent beaucoup/**Het verbruik van atherogene verzadigde vetzuren te beperken door geen (of veel minder) voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan AVVZ te consumeren**
- Privilégier les aliments riches en acide oléique et en acides gras polyinsaturés (omega-3 et omega-6)/**De voorkeur te geven aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan oliezuur en meervoudig onverzadigde vetzuren (omega-3 en omega-6)**



.be

17

Précisions concernant la dimension environnementale de la question de l'huile de palme/*Toelichting bij de milieuproblematiek van palmolie*

L'avis est focalisé sur la dimension nutritionnelle et l'impact d'une consommation exagérée d'huile de palme sur la santé/*Het advies concentreert zich op het nutritionele aspect van palmolie en de gevolgen ervan voor de gezondheid in geval van overmatig gebruik.*



.be

18

Précisions concernant la dimension environnementale de la question de l'huile de palme/*Toelichting bij de milieuproblematiek van palmolie*

Les conséquences de la production industrielle d'huile de palme (à des fins alimentaires ou énergétiques) sur l'environnement, le climat et indirectement sur la santé publique n'ont pas été approfondies dans le cadre de cet avis/*Het advies gaat niet dieper in op de gevolgen van de industriële productie van palmolie (als voedings- of energiebron) voor milieu, klimaat en indirect voor de volksgezondheid.*



.be

19

Nécessité de recherches complémentaires/**Nood aan aanvullend onderzoek**

Des recherches approfondies doivent être menées en Belgique pour déterminer la contribution respective des différentes denrées alimentaires aux apports en acides gras saturés athérogènes tant chez les enfants que chez les adultes.

In België is er diepgaand onderzoek nodig om de bijdrage te bepalen va verschillende voedingsmiddelen tot de inname van atherogene verzadigde vetzuren en dit zowel bij volwassenen als bij kinderen.



.be

20

Questions? Vragen?



.be