

## De voordelen van kokosolie

COMBI VITAAL | 8 januari 2008

Kokosolie, ook wel kokosvet of klapperolie genoemd, is in Nederland een vrij onbekend product. Toch wordt het wereldwijd op zeer grote schaal geproduceerd en verwerkt in uiteenlopende producten zoals cosmetica, zeep en tandpasta. In de Ayurveda, de Aziatische en de Surinaamse keuken is kokosolie, naast palmpitolie, een bekend product.

### De eigenschappen van kokosolie

Kokosolie is afkomstig uit het vruchtvlees van de jonge kokosnoot, de vrucht van de kokospalm (niet te verwarren is met de vrucht van de oliepalm). Bij de productie van kokosolie wordt het vruchtvlees geperst, waaruit de olie wordt gewonnen. Na de persing wordt de ruwe kokosolie gefilterd en kan het wel of niet verder worden geraffineerd. Het smeltpunt van kokosolie ligt rond de 25 °C.

Er bestaan verschillende kwaliteiten kokosolie, namelijk: RBD, virgin en extra virgin kokosolie. RBD (refined, bleached, deodorized) is de geraffineerde, gebleekte en ontgeurde versie. Deze vorm wordt vooral door de cosmetische industrie gebruikt omdat bijvoorbeeld de kokosgeur niet noodzakelijk is. De virgin kokosoliën zijn meestal niet geraffineerd. Er is geen verschil tussen 'virgin' en 'extra virgin' kokosolie. Deze terminologie is alleen gangbaar bij olijfolie. Kokosolie en olijfolie zijn zeer verschillend in vetzuursamenstelling en oogstmethoden. De (extra) virgin kokosolie belandt vaker in de voedingsmarkt omdat de specifieke kokosgeur en -smaak door de consument wordt gewaardeerd.

### Kokosolie in het lichaam

De meeste vetten bestaan uit langeketen vetzuren (Long Chain Fatty Acids - LCFA). Kokosolie daarentegen bestaat voor zo'n 75% uit middellange keten vetzuren (Medium Chain Triglyceride - MCT/Medium Chain Fatty Acids - MCFA). Dit heeft gevolgen voor de voedingskundige eigenschappen van de olie. MCT/MCFA wordt anders in het lichaam opgenomen dan LCFA. Vetten met voornamelijk LCFA worden in de darm afgebroken om via de lever naar andere weefsels te worden gebracht. MCT/MCFA worden direct aan de bloedstroom afgegeven en vervolgens afgevoerd naar de lever. Deze vetten leveren net zo snel energie als koolhydraten en hebben daarom een 'koolhydraatkarakter'. MCT/MCFA worden sneller dan LCFA door het lichaam als brandstof gebruikt.

### Kokosolie en micro-organismen

Biologisch koudgeperste kokosolie bestaat voor 52% uit het vetzuur Laurinezuur. Dit vetzuur draagt bij aan de weerstand doordat het ongewenste virussen, parasieten, bacteriën, gisten en schimmels doodt. Kokosolie kun je inwendig gebruiken om de algehele gezondheid en dus de weerstand te ondersteunen en/of te verbeteren. Maar kokosolie kun je ook uitwendig gebruiken, door het op wondjes of de geïrriteerde huid te smeren.

### Kokosolie en de schildklier

MCFA hebben een stimulerend effect op de schildklier; het orgaan dat de spijsvertering regelt. Hierdoor wordt het energieverbruik verhoogd. Dit betekent dat het calorieverbruik van het lichaam hoger wordt; je kunt dus meer calorieën gebruiken dan wanneer je geen MCFA-rijke producten gebruikt. Dit houdt in dat wanneer je stopt met het gebruik van MCFA-rijke producten de spijsvertering vertraagt, het calorieverbruik in het lichaam daalt en dat het gewicht toe kan nemen. Kokosolie of andere MCFA-rijke producten kunnen dus een uitkomst zijn voor mensen met overgewicht als gevolg van een traag werkende schildklier.

### Cholesterol kronkels

Kokosolie bestaat minstens voor 85% uit verzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn toch verkeerd?

Verzadigde vetten verhogen het LDL cholesterol (en dus de kans op atherosclerose - aderverkalking), oftewel het 'slechte' cholesterol. Maar deze informatie is onvolledig. Het is namelijk net zo waar dat verzadigde vetten het meest van alle vetten het 'goede' HDL cholesterol doen stijgen. Wat weinig mensen weten, is dat de laatste wetenschappelijke inzichten aanwijzen dat de aanwezigheid van het goede HDL cholesterol meer goed doet dan de aanwezigheid van het slechte LDL cholesterol kwaad doet. Het 'LDL-argument' begint dus een wat minder relevante benadering van de invloed op de gezondheid te worden.

De schadelijkheid van LDL cholesterol wordt groter naarmate het deeltje kleiner wordt. Het totale LDL cholesterol is onder te verdelen in groepen. Deze groepen kun je grofweg verdelen in 'goed' of 'fout'. Het kan dus zo zijn dat iemand een hoog gehalte aan LDL cholesterol heeft, maar dat het geen negatief effect heeft op de gezondheid van die persoon. Dit omdat bij deze persoon het 'goede' LDL cholesterol overheerst. Daarentegen kan het ook zo zijn dat een persoon een laag gehalte aan LDL cholesterol heeft, maar dat het LDL cholesterol voornamelijk uit het 'foute' LDL cholesterol bestaat. Het maakt dus niet uit hoe hoog of laag het gehalte aan LDL cholesterol is, het gaat erom wat voor soort LDL cholesterol iemand heeft. Het verhogen van het 'goede' HDL cholesterol is dus belangrijker dan het verlagen van het 'slechte' LDL cholesterol. Hieruit is te concluderen dat 'het goede' versterken waardevoller is dan 'het slechte' bestrijden.

### **Lagere inname verzadigd vet, hoger aantal hart- en vaatziekten**

Al meer dan vijftig jaar wordt ons verteld dat verzadigd vet slecht voor je is. Echter, het is nog nooit bewezen dat verzadigde vetten leiden tot meer ziekte of sterfte aan hart- en vaatziekten (HVZ). Voor veel mensen klinkt dit heel raar, omdat de media grootschalig tegenovergestelde 'informatie' verkondigt over verzadigde vetten. Deze mediahype staat los van objectieve wetenschappelijke benaderingen.

Frankrijk behoort tot de landen met de laagste cardiovasculaire sterfte, terwijl de Fransen veel verzadigde vetten in hun voedingspatroon gebruiken. Dit wordt ook wel de 'Franse paradox' genoemd. En heb je je wel eens afgevraagd of Moeder natuur een foutje heeft gemaakt door moedermelk uit maar liefst 28% verzadigde vetten te laten bestaan? Bovengenoemde feiten zijn zowel in de wetenschappelijke als in de gewone literatuur terug te vinden.

Mary Enig, een in de V.S. bekende voedingswetenschapper, heeft jarenlang onderzoek gedaan naar vetconsumptie en -samenstelling in voedingsmiddelen in relatie tot het optreden van ziekte. Zij heeft onderzocht welke vetten en in welke mate deze vetten werden geconsumeerd in de V.S. van 1909 tot 1990. De figuur met resultaten uit deze studie is terug te vinden op deze link (op pagina 26). Een conclusie die in één oogopslag uit het figuur kan worden gehaald, is dat de consumptie van verzadigde vetten in de periode 1909-1990 drastisch is gedaald (met name vanaf 1970) terwijl de inname van enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten duidelijk is gestegen.

In een grootschalig onderzoek uit 2003 m.m.v. dr. Walter Willett naar aanleiding van de Physicians Health Study onder 43.732 mannen van 40-75 jaar kwam o.a. naar voren dat er geen verband bestaat tussen de inname van verzadigde vetten en hartaanvallen. Als verzadigde vetten een prominente rol zouden spelen in het ontstaan van hart- en vaatziekten (HVZ), zou verwacht mogen worden dat consumptie van verzadigd vet zorgt voor het optreden van HVZ. Echter, de consumptie van verzadigd vet is tussen 1909 en 1990 bijna gehalveerd en HVZ is in de V.S. doodsoorzaak nummer één. Hieruit kun je concluderen dat het zeer onwaarschijnlijk is dat verzadigde vetzuren de oorzaak zullen zijn voor de steeds vaker voorkomende HVZ.

### **Waarom kokosolie?**

Kokosolie kan onder andere bijdragen aan een gezond gewicht en ervoor zorgen dat je voldoende

energie hebt. Ook kun je kokosolie als massageolie gebruiken of ervoor kiezen de olie in de keuken te gebruiken. Kokosolie is namelijk een stabiele olie die bij bakken en frituren geen vrije radicalen levert. Kokosolie werkt tevens als natuurlijke deodorant doordat het de bacteriën doodt die vervelende geuren produceren. Kokolie is van nature rijk aan middellange verzadigde vetzuren (MCT/MFCA) die, in tegenstelling tot langeketen vetzuren (LCFA), de vetverbranding stimuleren. Tot slot verhoogt kokosolie het HDL (het 'goede' cholesterol) wat een positieve impact heeft op de gezondheid van het hart- en vaatstelsel.