

Vet voedsel veroorzaakt geen hartproblemen, het voorkomt ze:

Ondanks de miljarden die zijn uitgegeven aan vetarme voedingsmiddelen en dranken, en aan cholesterolverlagende statines, lijkt er niets veranderd. Integendeel, onderzoekers stelden vast dat volle melk, yoghurt, kaas en boter geen kwaad doen. In feite kunnen deze voedingsmiddelen u beschermen tegen een beroerte.

De meest recente onderzoeksresultaten zijn overtuigend: het vet in zuivelproducten vergroot het risico op hartaandoeningen niet, en onze aderen raken er zeker niet door verstopt. Maar ondanks het toenemend bewijs, bevelen de nieuwste Amerikaanse voedingsrichtlijnen nog steeds aan om voedsel zonder of met weinig vet te eten.

Dit advies is niet alleen onwetenschappelijk, het is ook gevaarlijk, zeggen onderzoekers van het Health Science Center van de Universiteit van Texas. Vetarme voedingsmiddelen en dranken bevatten vaak toegevoegde suikers die schadelijk zijn, en paradoxaal genoeg slecht zijn voor de gezondheid van het hart.

De onderzoekers volgden gedurende 22 jaar de niveaus van vetzuren die specifiek in zuivel voorkomen in een groep van ongeveer 3000 vrijwilligers van 65 jaar en ouder. Ze ontdekten dat hoge niveaus van deze 'slechte' verzadigde vetten – die de oorzaak zouden zijn van hartziekten – niet van invloed waren op de gezondheid van het hart en op de kans op hartziekten. Sterker nog, mensen met een hoog niveau van deze 'slechte' zuivelvetzuren hadden 42 procent minder kans om te overlijden aan een beroerte, wat suggereert dat deze vetzuren beschermend werken.

Volwaardige zuivelproducten zijn 'rijke bronnen van voedingsstoffen, zoals calcium en kalium, en deze zijn essentieel voor de gezondheid, niet alleen tijdens de kindertijd, maar gedurende het hele leven,' zegt Marcia Otto, een van de onderzoekers.

Bron: Am J Clin Nutr, 11 juli 2018; doi: 10.1093/ajcn/nqy117