

# Een shotje olijfolie in plaats van uw ochtendkoffie?

Door **Trui Engels**

## 5 gezondheidsclaims over 'het vloeibare goud' onder de loep: wat is feit, wat is mythe?

Het is geen toeval dat het logo van de Wereldgezondheidsorganisatie door twee olijtakken omkransd is. Olijfolie wordt al eeuwenlang wereldwijd geroemd voor haar gezondheidsvoordelen en staat centraal in het alom geprezen mediterrane eetpatroon. Maar soms moeten ook bij de zogenaamde wondermiddelen de puntjes weer eens op de worden gezet.

### MYTHE 'Drink een shotje olijfolie na het opstaan'

Mensen die elke dag olijfolie consumeren, en dan vooral de gezonde variant extra vergine, hebben minder kans om te sterven aan een hartziekte. Het wordt ook geassocieerd met een verminderd risico op borstkanker en een positief effect op de cognitieve functies. Maar moet je olijfolie per se drinken in de ochtend op een nuchtere maag?

'Dat maakt weinig uit', zegt olijfolie-sommelier Wilma Van Grinsven-Padberg, die een allesomvattend naslagwerk over olijfolie schreef. 'Je neemt het best twee eetlepels goede olijfolie per dag, op welke manier dan ook. De beste optie is natuurlijk om de heerlijke smaak van olijfolie tot zijn recht te laten komen door ze over je pasta of sneetje getoast brood te druppelen of door ze in een slaatje te

mengen als vervanging van mayonaise-rijke vinaigrettes.'

Het ritueel van een shotje in de ochtend verbaast de olijfolie-expert niet. 'Het is wellicht afgekeken van een oude traditie waarbij kinderen vroeger elke ochtend een lepel levertraan toegediend kregen om hun vitamine D-gehalte op peil te houden.

Let wel, olijfolie toevoegen aan je eetpatroon terwijl je daarnaast friet, chocolade en heel veel suiker blijft eten, is natuurlijk niet gezond, want het blijft een calorierijk product.'

Nog een waarschuwing: houd rekening met een paar extra toiletbezoekjes als u aan de olijfolie gaat, want ze heeft een licht laxerend effect.

### MYTHE 'Extra vergine olijfolie mag je niet verhitten'

Een olie die begint te roken wordt vaak gezien als ongezond, maar de wetenschap ondersteunt die 'waar rook is, is vuur'-theorie niet. 'We moeten niet alleen rekening houden met het rookpunt, maar ook met factoren als het gehalte aan onverzadigde vetten, de aanwezige fenolen en hoe makkelijk een olie onderhevig is aan oxidatie', zegt Van Grinsven-Padberg. 'Uit een Australische studie waarin een paar populaire oliën verhit werden tot temperaturen die hoger liggen dan de gangbare temperaturen in de keuken, blijkt dat extra vergine olijfolie het laagste aantal schadelijke bestanddelen produceerde.'



### Hoeveel kost het?

'Een goede extra vergine olijfolie is duur', zegt kenner Wilma Van Grinsven-Padberg. 'Voor een halve liter betaal je tussen de 15 en 20 euro.' Een verdacht goedkope extra vergine olijfolie uit de supermarkt is meestal aangelengd met een geraffineerde olie of een andere plantaardige olie.

### Hoe bewaar je het?

Olijfolie bewaar je het best zo koel en donker mogelijk in een goed afgesloten fles. Dan blijft ze gemiddeld zo'n twee jaar goed.

'Dat extra vergine olijfolie niet geschikt zou zijn om in te bakken moet dus voorgoed de wereld uit', zegt Van Grinsven-Padberg. 'Extra vergine olijfolie is het beste vet dat er is om in te bakken en braden, net omdat ze tjokvol vitaminen en mineralen zit. Alleen is het zonde om je duurste fles in de pan te gieten. Tijdens het verhitten gaat veel van de smaak en de geur verloren. Kies voor een goedkopere fles, maar zorg wel dat het extra vergine is.'

### FEIT 'Van gezonde olijfolie moet je hoesten'

In een goede extra vergine zit oleocanthal, een natuurlijk antioxidant dat wordt geproduceerd door olijfbomen als verdedigingsmechanisme tegen ziekten. Het helpt het lichaam te beschermen tegen kanker omdat het een rol speelt bij het vangen van vrije radicalen en het voorkomen van oxidatieve stress in de cellen.

'Toen de Amerikaanse wetenschapper Gary Beauchamps in 1999 in Sicilië olijfolie proefde, ervoer hij een pijnlijke, prikkelende sensatie achteraan in de keel', vertelt Van Grinsven-Padberg. 'Dat deed hem denken aan de manier waarop het ontstekingsremmende geneesmiddel ibuprofen in je keel prikt. Na wetenschappelijk onderzoek kon hij vaststellen dat een bestanddeel van olijfolie, oleocanthal, op verrassend gelijksoortige manier ontstekingen remt.

De concentratie in olijfolie hangt af

van factoren zoals de variëteit, de ondergrond, de behandeling van de olijven en de manier waarop de olie gemaakt wordt.'

### MYTHE 'Geraffineerde olijfolie is ongezond'

Extra vergine olijfolie wordt binnen de 24 uur geperst. Er komen geen chemicaliën en hitte aan te pas, waardoor alle nutriënten bewaard blijven. Eigenlijk is het zuiver, vers geperst – bijna altijd biologisch – olijvensap. 'Helaas wordt met olijfolie op verschillende manieren gefraudeerd', zegt Van Grinsven-Padberg. Veel extra vergine olijfolie is die naam niet waard.' (Zie 'Hoeveel kost het?')

Geraffineerde olijfolie ondergaat wel een reeks chemische en fysische processen om onzuiverheden weg te werken, zoals vocht dat een negatieve impact zou kunnen hebben op de houdbaarheid van de olijfolie. Alle stofjes die olijfolie gezond maken worden mee verwijderd, waardoor enkel een kleur-, geur- en smaakloze plantaardige vetstof overblijft. Om de olie enigszins consumeerbaar te maken, wordt ze vermengd met extra vergine of vergine olie, opdat ze wat kleur, smaak en aroma van vergine olijfolie zou hebben. 'Enkele procenten extra vergine toevoegen is al voldoende om "olijfolie" op de fles te mogen zetten. Toch is geraffineerde olijfolie nog altijd gezonder dan vaste vetten omdat ze minder verzadigde vetten bevat, en dat kan helpen om een gezond cholesterolgehalte aan te houden.'

### FEIT 'Olijfolie smeren op je huid en haar is gezond'

Hippocrates, de 'vader van de geneeskunde', wist al dat olijfolie heilzaam was voor de huid en als behandeling voor wonden. Vooral extra vergine olie versterkt de natuurlijke vochtbarrière van de huid, dankzij de gezonde vetten, antioxidanten en vitamine A, D, K en E. 'Wat goed is voor de binnenkant, is ook goed voor de buitenkant', zegt Van Grinsven-Padberg. 'Je kunt olijfolie als haarmasker gebruiken, behalve als je van nature vet haar hebt. En heel veel mensen met huidproblemen zijn goed geholpen met olijfolie. Je moet het alleen niet doen als je daarna de zon ingaat, want het zorgt ervoor dat de zon je lichaam extra lekker gaat vinden.' ●