

Vethypothese: grootste blunder in geschiedenis medische wetenschap

COMBI VITAAL | 14 april 2008

Vet: zelfs de nuchtere Hollander laat zich er bang door maken; er heerst een ware vetfobie. Vet staat bekend om het leveren van meer calorieën (9 kcal) ten opzichte van koolhydraten (4 kcal) en eiwit (4 kcal) per gram. Vooral verzadigd vet zou atherosclerose, oftewel aderverkalking, veroorzaken en het risico op hart- en vaatziekten verhogen. We kunnen niet meer zonder schuldgevoel genieten van roomboter, brie, volle melk, salami of mozzarella, want we weten: verzadigd vet is verkeerd. Het gebruik van deze voedzame producten is sinds de jaren zestig afgenomen en het aantal hartinfarcten is aanzienlijk gestegen. Hoe kan dit?

Niet alle wetenschappers zijn het eens met de negatieve informatie over verzadigd vet die wordt verspreid door gezondheidsinstanties. De Zweedse Dr. Uffe Ravnskov, nierspecialist, biochemicus en auteur van het boek "The Cholesterol Myths" is geprezen met de prestigieuze Skrabanekprijs van het Trinity College in Dublin voor onafhankelijke wetenschap. Wanneer je alle studies nauwkeurig analyseert, zie je dat er geen zichtbaar verband is tussen (verzadigd) vet en overgewicht, hart- en vaatziekten of sterfte; de anti-vet boodschap is een illusie.

Grondlegger van de vethypothese

Begin jaren vijftig kreeg de Amerikaanse Ancel Keys op zijn vakantie in Italië van de dorps huisarts te horen dat hartinfarcten in dat gebied bijna nooit voorkwamen. In Amerika werd het ondertussen een ware volksziekte. Het lokale dieet van Keys' vakantiebestemming kende weinig dierlijk vet. De jonge epidemioloog trok zijn conclusie: verzadigd vet veroorzaakt hartinfarcten.

Keys was zo in de ban van zijn idee, dat hij oogkleppen had voor het feit dat de inwoners van de dorpen landinwaarts ook weinig hartproblemen kenden, ook al deden zij zich tegoed aan vette salami en mozzarella. Keys zette een reusachtig onderzoek op in zeven verschillende landen om zijn hypothese te onderbouwen. Zes van de zeven landen toonden een zwak positief verband tussen de consumptie van verzadigd vet en het aantal hartaanvallen. De 'Zeven Landen Studie' gaf het bewijs dat tot op de dag van vandaag de magere voedingsadviezen van bijvoorbeeld het Voedingscentrum ondersteunt.

Wat niet weet, wat niet deert

Er zijn twee addertjes onder het gras in de 'Zeven Landen Studie'. Ten eerste vertelde Keys er niet bij dat hij de landen zorgvuldig had uitgekozen. Voordat Keys aan zijn onderzoek begon, waren er al 22 landen op dezelfde manier onderzocht. Zestien van de 22 landen toonden zelfs een omgekeerd verband; verzadigd vet zou hartinfarcten voorkomen. Ten tweede werden in twee provincies van Finland precies dezelfde hoeveelheden vette worst en spek gegeten, maar waren er enorme verschillen in het aantal hartproblemen. Keys wist niet wat hij met deze informatie aan moest, dus ook dit hield hij stil.

Er wordt aangeraden vet zo veel mogelijk te vervangen door koolhydraten. De uitkomsten uit onder andere het Multiple Risk Factor Intervention Study (MRFIT) suggereren: Het vervangen van vet door koolhydraten verkort de levensduur. In Zwitserland is de gezondheid van het hart beter dan veertig jaar geleden. Doordat men het economisch beter heeft gekregen, werd er meer dierlijk vet genuttigd. Het toenemende gebruik van dierlijk vet gaat gepaard met een scherpe afname van het aantal hartinfarcten. Dit zie je ook in Mediterrane landen en in Japan. Er wordt beweerd dat beide bevolkingsgroepen een magere keuken hebben. Wanneer je in de kookboeken opent, zie je dat de stokoude en kerngezonde mensen dagelijks varkensvlees eten en met reuzel koken.

Wishful science

Ravnskov staat met zijn tegenstrijdige inzichten niet alleen in zijn zienswijze. Dr. Walter Willett, hoogleraar humane voeding aan Harvard, betrokken bij de meeste grote studies en de huidige 'magere' Schijf van Vijf heeft zijn visie onlangs drastisch bijgesteld. Willett heeft het vermoeden dat zelfs wetenschappers een naïef beeld hebben van wat aderverkalking precies inhoudt.

"Het klinkt logisch dat verzadigd vet de bloedvaten verstopt en mensen dik maakt. Omdat deze verklaring zo simpel lijkt, zijn mensen niet bereid of in staat alle feiten kritisch te bekijken. Ook zijn deze mensen met geen mogelijkheid op andere gedachten te brengen", schrijft wetenschapsjournalist Melchior Meijer in zijn artikel 'Vette Leugens' voor het AD Magazine.

"In het wetenschappelijke tijdschrift Science Magazine merkte George Mann, een van 's werelds meest vooraanstaande vetexperts het volgende beschamende voorbeeld van wishful science op dat het merkwaardig en beangstigend is dat de overduidelijk onjuiste vethypothese zeer hardnekkig wordt uitgedragen door enorme machten in de samenleving, politici, gezondheidsinstanties, diëtistes, journalisten en de voedingsindustrie.

Er zijn maar liefst drie dieetfactoren die een significant verschil maken: de hoeveelheid groenten, fruit en omega 3-vetzuren in het eetpatroon. Dit volgens een meta-analyse die werd gepubliceerd in het European Heart Journal. Wanneer je royaal gebruik maakt van deze producten, kun je je vol eten met lekkernijen die rijk zijn aan verzadigd vet, het risico op kanker en hart- en vaatziekten gaat sowieso omlaag.

Gierende honger

Sinds 1960 is de vetconsumptie van de Nederlander geleidelijk afgenomen. In vergelijking met vijftig jaar geleden gebruiken we ongeveer dezelfde hoeveelheid calorieën. Daarom wordt er aangeraden meer te gaan bewegen wanneer je wilt afvallen. Maar de zittende leefstijl, verbeterde technologie en minder beweging over het algemeen verklaart volgens een grote groep wetenschappers niet de 'breedtegroei'.

Endocrinoloog David Ludwig, hoofd van de obesitaskliniek van het Children's Hospital in Boston zegt: "Het probleem zit hem in de huidige voedingsadviezen en het aanbod van de voedingsindustrie. Mensen wordt aangeraden vet te vervangen door koolhydraten. Niemand denkt echter: kom, laat ik eens lekker een fijne stronk broccoli scoren. Ze nemen cornflakes, gepofte rijst met chocola en mierzoete zuiveldrankjes. Dat soort producten is een aanslag op de stofwisseling. Mensen zijn geëvolueerd op een dieet met betrekkelijk weinig koolhydraten. Wie zo veel graanproducten en zoetigheid eet als onze jeugd, maakt voortdurend enorme hoeveelheden insuline aan. Dit hormoon bevordert de vetopslag, maar leidt - in te grote hoeveelheden - tegelijk tot een gierende honger. Het lichaam kan veel beter overweg met een mooie omelet", zo laat het artikel van Melchior Meijer weten.

Light-gewicht

Mensen kiezen vaker voor een koolhydraatrijk dan voor een vetrijk tussendoortje. De koolhydraatrijke tussendoortjes leveren minder calorieën, maar veroorzaken een gierende honger. Gevolg: je gaat meer eten. Doordat vetrijke tussendoortjes een hogere verzadigingswaarde kennen, leveren zij uiteindelijk minder calorieën.

Dit omdat je na het eten van een vetrijk tussendoortje sneller een vol gevoel hebt. Hierdoor heb je minder tot geen behoefte om meer te eten. Dit geldt echter alleen wanneer er sprake is van fysieke honger en niet wanneer er sprake is van emotionele honger of externe honger.

Wanneer mensen een tussendoortje nuttigen, kiezen ze meestal voor light varianten, omdat deze nauwelijks tot geen calorieën leveren. Onderzoek op ratten heeft echter uitgewezen dat kunstmatige zoetstoffen de eetlust doen toenemen. Wanneer het lichaam een honger-sigitaal afgeeft en het tussendoortje weinig tot geen energie levert, blijft het een honger-sigitaal geven. Je hebt wat gegeten of gedronken, maar het was niet voldoende, waardoor je onbewust meer gaat eten. Kies daarom niet voor een light variant wanneer je honger hebt, ook omdat dit het jojo-effect stimuleert.

Wat brengt de toekomst?

Als je tien willekeurige mensen op straat de volgende vraag voorlegt: 'Is verzadigd vet goed of slecht voor je gezondheid?', zal negen van de tien de vraag beantwoorden met: 'slecht'. De tiende persoon zal geen antwoord geven, omdat hij geen zin om te praten of te weinig tijd heeft. Hoe kun je een razende trein zomaar tot stilstand brengen? Hoe leren mensen in te zien wat goed en slecht voor hen zelf is? Informeren is een begin, zelf een kritische blik kunnen werpen op de onhoudbare vethypothese is een volgende stap in de goede richting. Wat is de volgende?

Geraadpleegde bron:

1) Melchior Meijer, AD Magazine, Vette Leugens, 08-03-2003