

Frituren in niervet

Lange tijd dacht ik dat onverzadigde vetten het beste voor ons lichaam zijn. Het wordt de Nederlander ingepeperd vanuit Zoetermeer dat je maar weinig vet mag eten en dat slechte vetten verzadigd zijn, dus vooral ook dierlijke vetten. Voor wie van lekker eten houdt en zijn gezondheid hem of haar lief is: er is hoop!

Al eerder leerde ik van een Nederlandse cardioloog dat het verhaal van veel artsen over cholesterol niet klopt. Ergens in het verleden hadden wat wetenschappers konijntjes hersenen staan voeren en – verrassing - die beessies gingen dood aan het cholesterolrijke voedsel. De conclusie was dat je van cholesterolrijk voedsel ook cholesterolrijk bloed krijgt en dan hart- en vaatziekten. Veel te kort door de bocht.

Onlangs bekeek ik een lezing van een Dr. Donald W. Miller, een hart- & vaatchirurg die heel helder uiteen zette dat het officiële verhaal over vet niet klopt. Je kunt het vinden op YouTube.

Miller laat zien dat we vroeger, je weet wel, toen we in berenvellen rondliepen, heel vet voedsel aten en weinig koolhydraten. De vetten die we aten waren vooral verzadigd en dierlijk. Let wel: dat was in 99,9% van ons bestaan als mensheid. Wie even gaat kijken bij 'primitieve' volken zoals de Masaï of de Eskimo's, zal merken dat ze hun energie voor meer dan 60% uit vet halen. Dat ligt boven het westerse eetpatroon (tot 40%). Als je de Eskimo's bestudeert dan hebben ze een bijzonder gezond hart- en vaatstelsel. En voor de goede orde: dat deze volken veel bewegen mag zo zijn. Met een kantoorbauw eet je misschien minder, niet persé anders.

Miller is zichtbaar aangedaan over het feit dat, zoals hijzelf eerder ook deed, mensen wordt aangeraden om weinig vet en vooral plantaardig vet te eten, meer koolhydraten zoals brood, aardappelen en rijst. Dit is juist funest voor je hart. Ik las eerder dat het westerse dieet veel te veel omega-6 vetten bevat, vooral uit plantaardige vetten: zonnebloem- of sojaolie en margarines. Het is niet voor niets dat bij Becel het toverwoord 'linolzuur' is vervangen door 'omega-3'. Omega-3 vetzuren hebben we veel meer nodig, bijvoorbeeld uit vette vis zoals makreel, haring of sardien. De verhouding omega-3 tegen omega-6 ligt doorgaans op 1:20 tot 1:50, terwijl een gelijke verhouding (1:1) gezond is. Kortom: Naar omega-6 hoef je niet op zoek, naar omega-3 meestal wel. Voor vegetariërs zijn er ook geschikte bronnen van omega-3 zoals walnoten, amandelen, avocado's en hun olie. Olijfolie is ook een goede vetsoort en dan als bron voor omega-9. De landen rond de Middellandse zee doen het daarom ook zo goed met hun hart- en vaatstelsel.

Transvetten zijn een vetsoort die we beter uit ons dieet kunnen houden. Transvetten zijn onverzadigde vetzuren, maar dan op een manier waar ons lichaam geen raad mee weet. Dat maakt ze ongezond. Om die reden kun je beter geen nep-kaas (pizza, kaassoufflé) of nepboter (margarine) eten. Ook veel koekjes worden gebakken met transvetten. Je leest dan op het etiket 'geheel of gedeeltelijk verharde plantenvetten' of het woord 'gehydrogeneerd'. Dat betekent dat deze vetten met waterstofgas onder druk zijn bijgewerkt zodat de koekjes lang bewaard kunnen worden. Net als benzine, denk ik dan. Roomboterkoekjes zijn dus niet alleen een kwestie van smaak, ook van gezondheid. Al zou ik me er niet aan te buiten gaan omdat koolhydraten ons wél dik maken. Miller vertelt dat je op gewicht blijft als je dagelijks tussen de 100 en 150 gram suiker en zetmeel binnen krijgt. Dus rustig aan met pasta, brood, aardappelen, rijst, suiker, honing, bier en frisdrank.

En nogmaals: wat we leren van de Eskimo's met 75% vet in het dieet: verzadigd en dierlijk vet is prima. Miller geeft hiermee groen licht voor kaas, boter, melk en vlees van vooral grasgevoerde koeien. Lekker! Eieren en spek zijn dus ook een prima start van de dag. En kokosvet is helemaal aan te bevelen: 92% verzadigde vetzuren en supergezond.

Ik frituur al langer niet in olie en stap nu ook af van palmvet, wat op zich ook gezond is maar van dubieuze afkomst (ontbossing). Mijn slager leverde niervet en wilde daar geen geld voor. Hij houdt het over. Ik bakte het uit op een laag vuurtje.

Frituurvet kan oxideren als het heter dan 180°C wordt en dan wordt het ranzig en ongezond.

Uiteraard is dit niervet biologisch en zullen mijn frietjes er heerlijk door smaken, net als vroeger. Eet smakelijk!



Hendrick Smit