

## Met kokosnoot

Cardiologie Klinische biologie Voeding Interne geneeskunde



**09/07 - Een hoge consumptie van verzadigde vetten verhoogd de LDL-cholesterolconcentratie, een belangrijke cardiovasculaire risicofactor. Maar niet alle verzadigde vetten zouden gelijk zijn wat dat betreft, m.a.w. consumptie van verzadigde vetten zou niet altijd dezelfde effecten hebben.**

Dat bewijst een studie van 4 weken die in het Verenigd Koninkrijk werd uitgevoerd bij 96 patiënten van 50 tot 75 jaar. De patiënten werden in 3 groepen ingedeeld en moesten boven op de normale voeding 50 g kokosnootolie extra vierge, olijfolie of boter per dag innemen. Het primaire eindpunt was de LDL-cholesterolconcentratie na 4 weken.

**Effect op de serumlipiden van kokosnootolie lijkt meer op dat van olijfolie dan dat van boter**

Boter en kokosnootolie zijn beide verzadigde vetten, maar hebben niet hetzelfde effect op de LDL-cholesterolconcentratie. Die steeg meer bij de patiënten die boter kregen, dan bij de patiënten die kokosnootolie innamen (+ 0,42 mmol/l, 95% betrouwbaarheidsinterval 0,19-0,65). Kokosnootolie verhoogde de LDL-C in dezelfde mate als olijfolie. De HDL-cholesterolconcentratie steeg significant meer bij de vrijwilligers die kokosnootolie kregen, dan bij de vrijwilligers die boter of olijfolie kregen. Er was echter geen verschil in het gewicht, de BMI, de centrale adipositas, de nuchtere glykemie en de bloeddruk tussen de drie groepen.

Kokosnootolie, een verzadigd vet, blijkt dus veeleer eenzelfde effect te hebben als olijfolie, een mono-onverzadigd vet, dan als boter, hoewel kokosnootolie tot dezelfde groep van verzadigde vetten behoort, die schadelijk zouden zijn voor de cardiovasculaire gezondheid. Het zou dus kunnen dat de effecten van de verschillende vetten op de serumlipiden niet verschillen volgens de groep verzadigde/onverzadigde vetzuren waartoe ze behoren, maar veeleer volgens het profiel van vetzuren dat ze bevatten, de wijze van fabricatie en de voedingsmiddelen waar ze aan toe worden gevoegd.

De studie was echter vrij kort en het aantal patiënten zeer klein. Het is dus moeilijk er definitieve conclusies uit te trekken.

### Referenties

Khaw K-T et coll. : Randomised trial of coconut oil, olive oil or butter on blood lipids and other cardiovascular risk factors in healthy men and women *BMJ Open* 2018; 8: e020167