

Verlaag je kans op overlijden met een halve eetlepel olijfolie

Dat de plantaardige olie gezond is, is al langer bekend. Zo verlagen de onverzadigde vetten bijvoorbeeld het LDL-cholesterolgehalte. Amerikaanse onderzoekers concluderen nu dat het goedje ook samen gaat met een lager overlijdensrisico.

De jarenlange studie toont aan dat mensen met olijfolie in hun voedingspatroon gemiddeld 19 procent lager overlijdensrisico hebben. Deze conclusie trekt het Amerikaanse College van Cardiologen in het tijdschrift *Journal of the American College of Cardiology*.

De resultaten volgden na een analyse van gegevens van 92 duizend gezonde Amerikanen. Voor een periode van 28 jaar, van 1990 tot 2018, namen zij deel aan twee cohortstudies. In deze periode overleden bijna 37 duizend deelnemers. Na analyse van de voedingsgewoontes bleek dat de groep mensen die het meeste olijfolie gebruikte gemiddeld 19 procent lager kans op overlijden had ten opzichte van de groep die geen olijfolie gebruikte.

Alzheimer of parkinson

Het onderzoek deelt de resultaten onder in verschillende ziekten. Mensen met hart- en vaatziekten hadden 19 procent minder kans op overlijden, 17 procent gold voor mensen met kanker en bij luchtwegaandoeningen betrof het een percentage van 18. Er was één uitschieter. De olijfoliegebruikers met een neurodegeneratieve ziekte als alzheimer of parkinson, lieten een verlaging van 29 procent zien in de resultaten.

Het loont dus om in de keuken wat vaker olijfolie te gebruiken in plaats van margarine, boter of mayonaise. De deelnemers aan het onderzoek gebruikten dagelijks gemiddeld 9 gram olijfolie. De onderzoekers vergeleken ook andere plantaardige oliën met olijfolie, maar hier vonden zij geen duidelijk verschil.

Bron: [JACC Vol 79, uitgave 2, pag 101-112](#)