

Een “scheut” antioxidantia in olijfolie?

Nicolas Rousseau, diëtist-voedingsdeskundige
Het medisch weekblad, 19 april 2001, nummer 161, pg. 9

Olijfolie breidt zich paradoxaal als een olievlek uit in de voedingsaanpak van de lipiden: hoe groter het verbruik, hoe beter we ons voelen. Talrijke werken hebben de gunstige effecten van de enkelvoudig onverzadigde onverzadigde vetzuren opgehelderd. Recente ontdekkingen bevestigen de verrassende rijkdom aan antioxiderende substanties in olijfolie.

In zijn laatste persbericht onderstreepte het Informatiecentrum voor Olijfolie dat olijfolie verre van al haar geheimen heeft prijsgegeven. De goede gezondheid van de Zuid-Franse bevolking is weliswaar deels toe te schrijven aan de enkelvoudig onverzadigde vetzuren in olijfolie. De verminderde inname van verzadigde vetzuren, de bescheiden verlaging van het LDL-cholesterolgehalte en het behoud van het HDL-cholesterolgehalte zijn andere naar voren geschoven pistes, die echter niet alle weldoende effecten van deze vrucht uit het Zuiden verklaren. Naast vetzuren bevat olijfolie ook andere bestanddelen die, hoewel in zeer beperkte hoeveelheid aanwezig (minder dan 1g/kg), nuttige eigenschappen bezitten.

Nieuw kleinood van olijfolie: de antioxidantia

Volgens Nicolas Guggenbühl (diëtist-voedingsdeskundige, DiffuSciences) onderscheidt olijfolie zich niet van de andere oliesoorten door haar vitamine-E-gehalte, dat bijvoorbeeld veel lager is dan in zonnebloem- of aardnootolie. Met de verfijning van de analysetechnieken spitst het onderzoek zich vandaag toe op andere antioxidantia: de fenolverbindingen. De familie is, naar Zuiderse gewoonte, kroostrijk en omvat drie groepen: de enkelvoudige fenolen (tyrosol, hydroxytyrosol...), de secoïroïden (oleuropeïne, ligstroside...) en de lignanen (acetylpinoresinol en pinoresinol).

Squaleen is een ander onlangs ontdekt antioxidans en exclusief kenmerk van olijfolie. Squaleen komt weliswaar ook voor in haaienlever, gisten en rijstolie, maar deze heerlijke gerechten verschijnen zelden op ons bord. De raffinage heeft weinig belang aangezien extra zuivere olijfolie en olijfolie respectievelijk 18 en 14 keer meer squaleen bevatten dan de oliesoorten van granen.

Kracht van olijfolie? Veel meer dan vet!

Voor Nicolas Guggenbühl bestaan er reeds enkele aanwijzingen dat de minder belangrijke bestanddelen van extra zuivere olijfolie een krachtig antioxiderend vermogen bezitten. Zo vermindert de toevoeging van de extracten van extra zuivere olijfolie aan een olie zonder enig polyfenol de zelfoxidatie van deze olie. Hydroxytyrosol kan de oxidatie van de LDL-lipoproteïnen blokkeren, maar ook de experimenteel geïnduceerde oxidatieve stress op de darmcellen. Het antioxiderende effect van extra zuivere olijfolie is vermoedelijk hoger dan van de oliesoorten van granen. Het eten van tomaten overgoten met een scheutje extra zuivere olijfolie verhoogt aanzienlijk de antioxiderende activiteit van het plasma, een parameter die niet vastgesteld wordt bij de inname van een vergelijkbare hoeveelheid tomaten met zonnebloemolie. Allemaal effecten van een zuiver vruchtensap waar de voedingswetenschap in de toekomst niet langer naast mag kijken!

Er is olie en olie

Het totaal fenolgehalte (enkelvoudige fenolen en lignanen in het bijzonder) is in extra zuivere olijfolie bijzonder hoog. De benamingen zuivere olijfolie en olijfolie (die geraffineerde olie bevat) verwijzen, in de vermelde volgorde, naar oliesoorten waarvan de organoleptische en antioxiderende eigenschap vermindert en de zuurgraad vermeerderd.

Wat te denken van het “marketing” concept rond de mediterrane voeding en meer bepaald margarines en andere botersoorten met olijfolie? “We moeten indachtig zijn dat deze producten weliswaar op basis van olijfolie vervaardigd zijn, maar dat die vaak niet meer dan 25% van de vetten uit het voedingsmiddel uitmaakt”, aldus Nicolas Guggenbühl. “Bovendien gaat het vaak om geraffineerde olijfolie, die dus een warmtebehandeling onderging om de vrije vetzuren te verwijderen, dragers van ongewenste aroma’s. Ze met extra zuivere olfolie vergelijken zou dus bijzonder beperkend zijn aangezien ze niet dezelfde voedingseigenschappen bezitten. De verhouding verzadigde vetzuren is viermaal hoger in boter met olijfolie en de polyfenol fractie is door de raffinage nagenoeg verdwenen.”