Linolzuur goed voor hart en bloedvaten ? Auteur: Melchior Meijer , wetenschapsjournalist

* Veertig jaar propaganda ten spijt is nooit wetenschappelijk aangetoond dat verzadigd vet atherosclerose en hart- en vaatziekten veroorzaakt.
* Margarinefabrikant Unilever houdt ons sinds midden jaren ’60 voor dat we verzadigd vet zoveel mogelijk moeten vervangen door onverzadigd vet, vooral door het cholesterolverlagende linolzuur. Hierdoor zou het risico op hart- en vaatziekten worden verminderd. Bij het verspreiden van deze boodschap wordt de industrie geholpen door de Nederlandse Hartstichting en het Voedingscentrum.
* Wetenschappelijk onderzoek wijst sinds midden jaren ’80 uit dat de westerse bevolking juist te véél linolzuur binnenkrijgt en dat dit leidt tot een cascade van ongunstige fysiologische reacties. Daardoor ontstaat ondermeer een verhoogd risico op juist hartinfarcten.
* Amerikaanse, Franse en Japanse experts waarschuwen daarom voor het gebruik van extra linolzuur.
* Unilever – producent van het linolzuurrijke Becel – noemt deze autoriteiten bij monde van een woordvoerder ‘hittepetitten’. Ook de Nederlandse Hartstichting, promoter van Becelproducten, doet het onderzoek van deze experts af als ‘niet relevant’.
* Linolzuur concurreert in het lichaam met een ander vetzuur: alfa linoleenzuur. Van alfa linoleenzuur is onomstotelijk aangetoond dat het fatale hartinfarcten voorkomt. De meeste mensen krijgen te weinig alfa linoleenzuur. Door veel linolzuur te consumeren, wordt hun relatieve gebrek aan alfa linoleenzuur nog groter.
* Unilever lijkt een Nederlandse studie naar het beschermende effect van alfa linoleenzuur te hebben gemanipuleerd. Het bedrijf weigerde Groningse onderzoekers een margarine met weinig linolzuur te verschaffen. Op die manier bleef het schadelijke effect van extra linolzuur – dat in buitenlandse studies reeds was aangetoond – onder de radar.

Onderstaand artikel over de mogelijk averechtse gezondheidseffecten van ‘hartvriendelijke’ margarines met veel linolzuur werd in het voorjaar van 2004 geschreven in opdracht van een groot Nederlands tijdschrift. De auteur(melchior meijer) stuurde de tekst zoals het hoort naar zijn bronnen bij margarineproducent Unilever, om hen de mogelijkheid te geven citaten te corrigeren. Hij hoorde niets meer. In plaats daarvan werd de redactie van betreffend tijdschrift door Unilever en de Nederlandse Hartstichting benaderd met het ‘dringende advies’ het artikel niet te plaatsen. De redactie werd ook gebeld door Patricia Schutte van het Voedingscentrum. Ook zij drong er op aan ‘het artikel van Meijer’ niet te plaatsen, omdat de inhoud niet zou kloppen.

Het Voedingscentrum is tijdens de research nooit benaderd en de auteur heeft zijn tekst nooit naar het Voedingscentrum gestuurd.

Het artikel is uiteindelijk niet gepubliceerd. Door de auteur benaderde Kamerleden reageerden niet, waarschijnlijk omdat de materie voor hen te ingewikkeld is.

Goed voor hart en bloedvaten?

Gezondheidsautoriteiten en media roepen al veertig jaar in koor dat verzadigd vet gevaarlijk is. Het zou dik maken en onze bloedvaten verstoppen. Zelfs wij nuchtere Hollanders hebben ons gek laten maken.

De consumptie van voortreffelijke polderwaren als volle melk en roomboter is sinds de jaren ’60 meer dan gedecimeerd. En dat is wrang.

Want het ziet er steeds meer naar uit dat de anti-vet boodschap op een dwaling berust. Alle pertinente adviezen ten spijt, bestaat er onder wetenschappers absoluut geen eenduidigheid over de invloed van verzadigd vet op het ontstaan van hart- en vaatziekten en overgewicht.

Sterker nog, het de hemel in geprezen linolzuur (‘goed voor hart en

bloedvaten’) zou wel eens een wolf in schaapskleren kunnen zijn.

Tijdens een vakantie in Italië begin jaren ’50 had Ancel Keys, een jonge epidemioloog uit de Verenigde Staten, een AH-erlebnis. De huisarts van het dorp waar hij verbleef, vertelde hem dat hij in zijn loopbaan slechts enkele malen een patiënt met een hartinfarct had gezien. In het Amerika van die dagen was dat ziektebeeld een plaag aan het worden. Het lokale dieet in Keys’ vakantiedorp bevatte weinig dierlijk vet en de epidemioloog had zijn ‘eureka’: verzadigd vet veroorzaakt hartinfarcten. Keys was wetenschapper genoeg om op te merken dat de inwoners van dorpen wat meer landinwaarts zich tegoed deden aan vette salami en mozzarella en óók nauwelijks hartproblemen kenden, maar hij was te zeer gegrepen door zijn idee om daar consequenties aan te verbinden. Hij zette een reusachtig onderzoek op.

In zeven landen zette hij de consumptie van verzadigd vet af tegen het aantal hartaanvallen. En jawel. Zes van die zeven landen lieten een zwak positief verband zien. Het bewijs was geleverd. Tot op de dag van vandaag is de ‘Zeven Landen Studie’ de belangrijkste pijler voor de magere voedingsadviezen van instanties als het Voedingscentrum.

“Keys vertelde er niet bij dat hij die zeven landen zorgvuldig had geselecteerd,” zegt Dr. Uffe Ravnskov, nierspecialist en biochemicus in het Zweedse Lund. Ravnskov is auteur van het boek ‘The Cholesterol Myths’ (De Cholesterol Mythen), een stevig onderbouwde en ontluisterende analyse van het wetenschappelijke dogma dat verzadigd vet en cholesterol hart- en vaatziekten veroorzaken. Die theorie luidt als volgt: verzadigd vet verhoogt het cholesterol. Een verhoogd cholesterol is een risicofactor voor hart en vaatziekten. Verzadigd vet veroorzaakt dus hart- en vaatziekten. Onlangs kreeg Ravnskov voor zijn werk de prestigieuze Skrabanekprijs van Trinity College in Dublin. “Toen Keys zijn ingeving kreeg, waren er al 22 landen op precies dezelfde manier onderzocht. In 16 van de 22 landen vonden de onderzoekers geen of zelfs een sterk omgekeerd verband. De Zwitsers zagen hun alsmaar toenemende gebruik van dierlijk vet bijvoorbeeld gepaard gaan met een scherpe afname van het aantal hartinfarcten. Iets dergelijks zie je op het moment in de mediterrane landen en Japan. ‘Ondanks’ de fors toenemende rol van dierlijk vet in hun cuisine is het met de gezondheid van hun hart momenteel nòg beter gesteld dan veertig jaar geleden. Een opmerkelijke studie die afgelopen mei verscheen, suggereert dat verzadigd vet krachtige bescherming biedt tegen cardiovasculaire aandoeningen. Van Okinawa, de Japanse eilandengroep met het hoogste percentage 100-jarigen ter wereld, wordt vaak beweerd dat het een magere keuken heeft, maar kijk voor de grap eens in hun kookboeken. De mensen die nu kerngezond stokoud zijn, aten dagelijks varkensvlees en kookten met reuzel.” Keys meldde ook niet dat hij in twee vlak bij elkaar gelegen provincies in Finland, waar exact dezelfde, grote hoeveelheden spek en vette worst werden gegeten, enorme verschillen in het aantal hartproblemen waarnam. Mensen in de ene provincie kregen de meeste hartinfarcten van de wereld, mensen honderd kilometer verderop waren qua hartconditie te vergelijken met Japanners.

Ravnskov: “Hij wist zich geen raad met die tegenstrijdige data en negeerde ze. Daarmee liet hij een gouden kans liggen. Waarom ging hij niet op zoek naar het waarom van dat verschil?”

Keys startte met zijn al of niet bewuste slordigheid een merkwaardige trend. In de stroom publicaties die nadien op gang kwam, komen nogal wat ‘onregelmatigheden’ voor. Een raar voorbeeld is de Framingham Heart Study, een onderzoek dat al veertig jaar loopt onder inwoners van een voorstad van Boston. In de samenvatting van een deelstudie meldden de auteurs dat iedere procent verhoging van het cholesterolgehalte gepaard ging met een twee procent verhoging van het risico op een hartinfarct.

Alle officiële adviezen, ook die van onze Hartstichting, stoelen daarop en de waarneming is in duizenden publicaties geciteerd. Diep verscholen in de eigenlijke studie, die volgens Ravnskov door niemand wordt gelezen, staat echter iets heel anders: ‘Elke daling van het cholesterolgehalte met 1 mg per deciliter bloed ging gepaard met een 11 procent hoger risico op een dodelijk hartinfarct’. Ravnskov legt de zere vinger op een aantal van dit soort cruciale ‘verschrijvingen’ en stelt dat mede daardoor een vals beeld is geschapen. De Zweed wijst er ook op dat de grote medische tijdschriften een halve eeuw lang vrijwel uitsluitend studies hebben gepubliceerd die de ‘vet is gevaarlijk’

gedachte ondersteunen. “Er is minstens zo veel degelijk materiaal dat de theorie onderuit haalt, maar dat ligt ongezien in de bibliotheek.”

Verzadigd vet verhoogt toch het cholesterol? “Als je meer eet dan je verbruikt,” nuanceert Dr Ravnskov. “En dan nog: so what? Cholesterol is een vitale stof – het heeft zelfs antioxidante eigenschappen – die het lichaam tegen van alles en nog wat beschermt. De lever maakt zelf dagelijks de hoeveelheid cholesterol aan die in een pak eieren zit. Het orgaan reguleert heel nauwkeurig hoeveel er in het bloed circuleert, daarom is het zo moeilijk om het met de voeding te beinvloeden. Als het sterk stijgt, is dat een teken dat het lichaam zich tegen iets probeert te wapenen. Zo is goed beschreven hoe ‘hoge’ cholesterolspiegels oudere mensen beschermen tegen infecties. Het omlaag brengen ervan kun je vergelijken met het gevangen nemen van brandweerlieden, met als argument dat brandweerlieden altijd worden gesignaleerd waar brand is.”

Het risico tussen een verhoogde cholesterolspiegel en het ontwikkelen van hartkwalen is volgens hem allerminst vanzelfsprekend. “De patholoog Kurt Landé en de biochemicus Warren Sperry onderzochten in 1936 een paar honderd overledenen en vergeleken het cholesterolgehalte in het bloed met de mate van slagaderverkalking. Hun grafiek had veel weg van een Turkse sterrenhemel. Mensen met hoge cholesterolspiegels hadden schone vaten, mensen met heel lage spiegels waren hartstikke verstopt en alles daartussenin... geen enkel verband. Dergelijk onderzoek is vaak herhaald, telkens met hetzelfde resultaat. Cardiologen zien dat trouwens dagelijks in hun praktijk.

Meer dan de helft van de mensen die een hartaanval krijgen, heeft een normaal of laag cholesterol. In Rusland en de Baltische staten geldt een laag cholesterol zelfs als forse risicofactor voor een hartinfarct.” Vorig jaar liet de LiviCordia studie zien dat mannen in Litouwen, die een tamelijk laag cholesterol hebben, vijf keer zo veel hartinfarcten krijgen als Zweedse mannen, wier bloed beduidend meer cholesterol bevat. “Het enige wapen dat de anti-vet lobby momenteel nog heeft, zijn de onderzoeken naar het effect van de cholesterolverlagende statines,” zegt Ravnskov. “Die blijken het aantal hartinfarcten inderdaad te verminderen. Maar ze doen dat onafhankelijk van hun cholesterolverlagende effect. Zelfs mensen met extreem lage cholesterolspiegels profiteren ervan.”

Ravnskov is geen verdwaalde eenling. Vier jaar geleden rapporteerde het Europese cardiologenvakblad: ‘Uit analyse van alle grote studies moet de conclusie worden getrokken dat vermindering van de inname van verzadigd geen lager risico op hart- en vaatziekten geeft. De enige dieetfactor die consequent gepaard gaat met een risicoverlaging is de consumptie van groenten, fruit en omega-3 vetzuren’. In de loop der jaren trokken veel wetenschappers krachtig aan de bel, maar een trein die op gang is gekomen, staat niet zomaar stil. Dr. Walter Willett, de hoogleraar humane voeding van Harvard die aan de wieg stond van de huidige ‘magere’ maaltijdschijf, stelde zijn visie onlangs drastisch bij. Tegen het tijdschrijft Science Magazine zei hij: “Enorme machten in de samenleving – politici, gezondheidsinstanties, diëtistes, journalisten en niet te vergeten de voedingsindustrie – gaan nog dagelijks voor het vuur voor een onhoudbare hypothese.” Maar hoe kon die ‘onhoudbare hypothese’ überhaupt wortelschieten? Willett vermoedt dat zelfs wetenschappers een naief beeld hebben van wat atherosclerose

(‘aderverkalking’) nou precies is. “Het idee dat verzadigd vet de bloedvaten verstopt en dik maakt klinkt zó logisch, dat mensen niet bereid of in staat zijn alle gegevens kritisch te bekijken. Achteraf blijkt het een te simplistische veronderstelling te zijn geweest.” Dr.

George Mann, een van ’s werelds vooraanstaandste vetexperts, drukt zich nog scherper uit. “Wie in de jaren ’70 en ’80 het lef had te wijzen op het krakkemikkige wetenschappelijke fundament voor de ‘magere’

consensus, kon naar geld voor onderzoek fluiten. Alleen de allerkoppigsten onder ons durfden openlijk kritiek te blijven leveren.

Het was een situatie waarin de mannen zich van de jochies onderscheidden. Maar moed werd geenszins beloond. Ruimte om plausibeler verklaringen te onderzoeken kwam er niet. De industrie had alle fisches ingezet op cholesterolverlaging door middel van linolzuur en medicijnen. Dit is een beschamend voorbeeld van te lang volgehouden ‘wishful science’. De vethysterie is de grootste miskleun in de geschiedenis van de medische wetenschap.”

Is het hartinfarct van alle tijden? Dat is handig om te weten als je wilt bepalen of een verandering in voeding of gedrag er invloed op heeft. Eisenhowers cardioloog Dr Paul Dudley White zei in 1954 in een

radio-uitzending: “Ik begon mijn praktijk in 1921 en ik had duvelsgoed geleerd hoe een hartinfarct eruit ziet. Het bestond, maar het was een zeldzaam fenomeen. Het duurde tot 1928 voor ik mijn eerste infarct zag.

Vanaf 1930 begon het ziektebeeld snel gebruikelijker te worden.

Collega’s in Europa meldden exact hetzelfde patroon.” Hij zei ook: “ Ik twijfel sterk aan het nut en zelfs aan de veiligheid van al die ‘hartvriendelijke’ margarines en olieën. Wat aten de mensen in de hartinfarctvrije dagen? Boter, reuzel, spek, eieren, alles wat de Hartstichting nu verbiedt. Van zonnebloemolie of linolzuur hadden ze nooit gehoord.”

Dudley White werd haastig afgekapt. Later meldde hij daarover: “De uitzending stond in het teken van een campagne van de Amerikaanse Hartstichting en die ontving fondsen van de margarinebranche.” Vijftig jaar later is de logische vraag die hij impliciet opwierp nog even

relevant: veroorzaken de ‘hartvriendelijke’ meervoudig onverzadigde vetzuren die kort vòòr de epidemie van hart en vaatziekten deel gingen uitmaken van onze voeding misschien juist hartinfarcten? Dat zou zacht uitgedrukt wrang zijn, want ook wij Nederlanders zijn sinds begin jaren ’60 gebombardeerd met de boodschap dat extra linolzuur absoluut noodzakelijk is. Wie herinnert zich niet de reclamespot met het knipperende voetgangerslicht en het vertrouwenwekkende ‘Goed voor hart en bloedvaten’?

“Ja, véél linolzuur kan hartinfarcten uitlokken,” luidt het droge commentaar van Dr Mary Enig van de Universiteit van Maryland, internationaal gerespecteerd vetzuurspecialist: “Niet alleen hartinfarcten, maar tal van aandoeningen waaraan ontstekingsprocessen en afwijkingen van het immuunsysteem ten grondslag liggen, zoals reuma, astma en kanker. Linolzuur – een zogenoemd omega-6 vetzuur – is essentieel. Je hebt er dagelijks een heel klein beetje van nodig. Maar door de agressieve promotie van goedkope plantaardige vetten is het zwaar oververtegenwoordigd in onze voeding. Essentiële vetzuren zijn de voorlopers van hormoonachtige stoffen die overal in het lichaam het verkeer regelen. Een eindeloos gecompliceerd mechanisme, dat naar behoren functioneert als de vetzuursamenstelling van de voeding in balans is. In te grote hoeveelheden blokkeert linolzuur een enzym dat een rol speelt bij de productie van die hormonale verkeersagenten. Het dwarsboomt een hele keten van mechanismen, waardoor de stollingsneiging van het bloed toeneemt en een sluimerende ontstekingstoestand kan optreden. Ontstekingsmechanismen liggen aan de basis van hart- en vaatziekten. Verder verlamt een onnatuurlijke hoeveelheid linolzuur het immuunsysteem.

Zonnebloemolie is nog een poos met succes toegepast bij transplantatiepatiënten. Door het immuunsysteem te verzwakken, worden afstotingsverschijnselen onderdrukt. Helaas verhoogt het ook het risico op een aantal vormen van kanker.”

Volgens de Amerikaanse arts en voedingsfysiologe Dr Artemis Simopoulos heeft het explosief toegenomen gebruik van linolzuurrijke margarines en olieën vooral de verhouding tussen de onverzadigde vetzuren in de war geschopt. “Aan het begin van de vorige eeuw kregen de meeste mensen met hun voeding ongeveer evenveel linolzuur als alfa linoleenzuur binnen,”

legt mevrouw Simopoulos uit. “Linolzuur is van het soort omega 6, linoleenzuur van het type omega 3. De ratio omega 6/omega 3 was toen dus ongeveer 1 op 1. Inmiddels krijgen we zoveel extra linolzuur binnen, dat de balans volkomen zoek is. In een land als Nederland wordt zo’n twintig à dertig keer meer linolzuur dan alfa linoleenzuur geconsumeerd. Dat leidt er ondermeer toe dat het bloed eerder klontert, dat mensen dus sneller trombose of een hartinfarct krijgen. Ook kan het ons cholesterol ranzig maken. Ranzig cholesterol is veel gevaarlijker dan ‘schoon’ cholesterol. Mijn onderzoeksgroep heeft bovendien aangetoond dat onze lichaamscellen vanaf een ratio van 4:1, dus vier keer meer linolzuur dan alfa linoleenzuur, minder gevoelig worden voor het bloedsuikerregulerende hormoon insuline. Die toestand, insulineresistentie, kan diabetes tot gevolg hebben, maar is ook op zichzelf een geduchte risicofactor voor een hartinfarct.”

De Nederlandse Hartstichting, die haar enthousiasme voor linolzuurrijke margarines traditioneel niet onder stoelen of banken steekt, verwijst de argumenten van de buitenlandse experts bij monde van mevrouw Ineke van Dis naar het land der fabelen. “Kom nou even. Veertien grote studies hebben onomstotelijk aangetoond dat extra linolzuur het cholesterolgehalte verlaagt. Dus is het goed voor hart en bloedvaten.”

Van Dis’ eerste opmerking klopt. Becelsmeerders verlagen hun cholesterol. Een beetje. Maar het effect op zogenoemde ‘harde eindpunten’ – hartinfarcten en sterfte – is niet florissant. Nogal wat grote buitenlandse studies naar het effect van cholesterolverlaging met linolzuur lieten een hogere sterfte zien. Aan kanker, maar in sommige studies ook aan hartinfarcten. Een voorbeeld: in de omvangrijke Nurses Health Study naar de invloed van voeding op de gezondheid was de inname van vier theelepels linolzuurrijke margarine per dag gekoppeld aan een

66 procent hoger risico op een hartinfarct. Een vergelijkbaar ‘paradoxaal’ risico werd gevonden in de WHO European Coronary Prevention Study. Mary Enig noemt ook nog de beruchte Israëlische Paradox. “Er zijn weinig landen waar meer linolzuur wordt gebruikt dan Israël en weinig landen waar hart- en vaatziekten en diabetes type 2 zo alomtegenwoordig zijn. Hetzelfde geldt voor bepaalde vegetarisch levende groepen in India, die pas hartproblemen ontwikkelden toen ze van geklaarde boter overschakelden op zonnebloemolie.”

Ook Nederlandse wetenschappers signaleren voorzichtig dat er iets niet klopt. Dr. Janneke Brouwer, klinisch chemicus aan de universiteit van Groningen, stelde in 1999 in haar proefschrift over de ‘klinische chemie van aderverkalking’ dat de promotie van linolzuurrijke levensmiddelen haar doel voorbij is geschoten. Net als Enig en Simopoulos wees ze erop dat andere essentiële vetzuren, vooral van de soort omega-3, in het gedrang komen. De impact van haar vaststelling bleek in datzelfde jaar tijdens de Lyon Diet Heart Study. Eén groep patiënten werd op het zogenoemde ‘Hartstichtingdieet’ gezet, een andere groep kreeg een voeding met weinig linolzuur, minder rood vlees, veel groene bladgroenten en vis en een omega-3 rijke, op basis van raapzaadolie (enkelvoudig onverzadigd, net als olijfolie) vervaardigde margarine. De cholesterolprofielen van beide groepen bleven exact gelijk, maar al na vier maanden tekende zich een verschil af van een heel andere orde. In de groep met het ‘Hartstichtingdieet’ begonnen zich fatale hartaanvallen voor te doen, in de linolzuurbeperkte ‘omega-

3 groep’ niet. Met elke maand die verstreek, werd het verschil in overleving groter en na twee jaar besloten de onderzoekers het experiment af te breken om ook de onfortuinlijke controlegroep van het onmiskenbare effect te laten profiteren.

Is de op koolzaadolie gebaseerde, linolzuurarme ‘wondermargarine’ die in Lyon kennelijk levens redde in Nederland te koop? Nee. Dr Ir Gert Meijer van Unilevers Health Institute zegt dat er niet voldoende bewijs is dat een margarine met weinig linolzuur en relatief veel alfa linoleenzuur de gezondheid van de consument ten goede komt. “Er worden uit het Lyon Diet Heart project helaas veel conclusies getrokken van het soort ‘lange halen, snel thuis’. Die mensen kregen niet alleen koolzaadoliemargarine, ze aten ook meer vis, minder rood vlees, meer peulvruchten, namen ’s avonds een wijntje, noem maar op. Je kunt onmogelijk zeggen dat de gunstige effecten puur een gevolg waren van de margarine.” De leider van de studie, Dr. Michèl de Lorgeril, is het daar niet mee eens. In de conclusie van zijn studie schrijft hij dat het verschil in hartaanvallen en sterfte, gezien de identieke cholesterolniveaus in beide groepen, alleen kan worden toegeschreven aan de verbeterde balans tussen omega 6 en omega 3. “Het was de enige factor in het bloed die verschilde,” aldus De Lorgeril, die vervolgens verwijst naar een dozijn kleinere studies die eenzelfde effect hebben laten zien. Meijer: “Unilever blijft er bij dat het bewijs daarvoor flinterdun is. De consensus is dat de meeste mensen nog altijd wat te weinig linolzuur binnenkrijgen. Je hebt altijd wetenschappers die van de consensus afwijken. Enig en Simopoulos zijn ‘believers’. Als we zulke hittepetitten serieus zouden nemen, zouden we geen stap vooruit komen. Overigens hebben we de vetzuursamenstelling van onze producten wel degelijk iets aangepast. Becel Pro Aktiv bevat nu bijvoorbeeld naast linolzuur ook wat alfa linoleenzuur.”

Het woord is gevallen: ‘consensus’. Meijer zegt dat alle serieuze wetenschappers vinden dat de linolzuur die zijn broodheer aan de man brengt, goed is voor hart en bloedvaten en dat iedereen er eigenlijk nog wat meer van zou moeten eten. Maar in een redactioneel commentaar in het vakblad Circulation schreef de vooraanstaande cardioloog en vetzuursprecialist Dr Alexander Leaf al in 1999: ‘Het is inmiddels boven iedere twijfel verheven dat zowel het aantal hartinfarcten als de totale sterfte alleen daalt (...), wanneer de inname van linolzuur wordt teruggebracht’. Is deze autoriteit ook zo’n ‘hittepetit’? Volgens Dr Janneke Brouwer is er iets heel anders aan hand. Unilever Nederland zou liever niet hebben dat de grote voordelen van een op koolzaadolie gebaseerde, linolzuurarme margarine breed bekend worden.

Brouwer was zijdelings betrokken bij MARGARIN, een Nederlandse poging om met de in Lyon gebruikte methode de relatief hoge sterfte aan hart- en vaatziekten in Oost-Groningen omlaag te krijgen. De onderzoekers vroegen om dezelfde margarine die in Lyon was gebruikt – met veel alfa- linoleenzuur en slechts heel weinig linolzuur – maar Unilever weigerde dat, aldus Brouwer. Unilever wilde best een margarine leveren met extra alfa-linoleenzuur, maar op voorwaarde dat het smeersel óók veel linolzuur zou bevatten. “Veel linolzuur verdringt in het lichaam alfa- linoleenzuur, dus kon op basis van reeds beschikbaar onderzoek worden verwacht dat de resultaten zouden tegenvallen,” zegt ze. De wetenschappers protesteerden heftig, maar stonden machteloos. En inderdaad, het MARGARIN project mat slechts een bescheiden effect. Het klinkt als een overtrokken complottheorie. Dus de mensen van MARGARIN maar eens benaderd. Dr Ir Wanda Bemelmans, destijds onderzoeksleider van het project en tegenwoordig hoofd epidemiologie bij het Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), ontkent het verhaal niet, maar weigert nader commentaar. Ze verwijst naar haar toenmalige mentor en mede-auteur, de inmiddels gepensioneerde Groningse huisartsenopleidster Prof Dr Betty Meyboom-De Jong. Die laat op haar beurt nogal geërgerd weten zich de details van het MARGARIN project niet meer goed te kunnen herinneren.

Een duidelijker bevestiging mag je van geintimideerde wetenschappers niet verwachten. Waarom weigert een multinational onafhankelijke onderzoekers het instrument te leveren waar ze om vragen? Vindt Unilever het, na decennia van massieve linolzuurpromotie in Nederland, misschien pijnlijk als zou blijken dat juist met een linolzuur-arme margarine een spectaculaire gezondheidswinst kan worden geboekt? Is er een economisch belang? Becel wordt gemaakt van linolzuurrijke vetbronnen als sojabonen, zonnebloempitten en mais. Heeft het concern mogelijk nog aantrekkelijke contracten lopen met leveranciers van dergelijke spotgoedkope bulk? In dat geval zou een margarine op basis van een ‘nieuwe’ grondstof (koolzaad is volgens cijfers van de EU

duurder) vooralsnog wat minder winst genereren. “Rabiate nonsens,”

reageert Gert Meijer. “Als we in een product geloven, brengen we het op de markt. En als de productiekosten hoger zijn, berekenen we die gewoon door aan de consument. Nogmaals, de science is niet hard genoeg.”

“De rol van linolzuur en alfa linoleenzuur bij het ontstaan danwel de preventie van hartinfarcten is momenteel een hot item in de wetenschap,” erkent Prof Dr Ir Daan Kromhout, internationaal gerespecteerd epidemioloog en directeur van het RIVM. Kromhout droeg bij aan de bekende Zeven Landen Studie en verrichtte baanbrekend onderzoek naar het beschermende effect van met name visvetzuren. “Veel pleit voor een advies om de consumptie van omega-3 vetzuren te verhogen. Maar wie beweert dat de inname van linolzuur omlaag moet, begeeft zich op glad ijs. Daar bestaat geen consensus over.” Dat valt te bezien. De Zweedse equivalenten van onze Hartstichting en ons Voedingscentrum waarschuwen duidelijk voor de gevaren van te veel linolzuur. Ze baseren zich op dezelfde, eenduidige literatuur. Het verschil is dat ze volledig met belastinggeld worden betaald en geen banden onderhouden met ‘belanghebbende derden’, zoals margarineproducenten. Japan moet in ogen van Kromhout helemààl vloeken tegen de gemaakte ‘afspraken’. Vetzuurspecialist Dr Harumi

Okuyama: “Wij adviseren onze bevolking nadrukkelijk om meer omega-3, maar vooral ook minder linolzuur te gebruiken. Terugkeer naar traditioneel Japanse eetgewoonten is absoluut noodzakelijk als wij typisch westerse aandoeningen als aderverkalking, allergieën en sommige kankers willen voorkomen. De grote studies suggereren dat hartinfarcten eerder worden veroorzaakt door te veel linolzuur dan door een verhoogd cholesterol.”