

# Palmolie, veelzijdig ingrediënt en bron van vetten

*Palmolie is de meest gebruikte plantaardige olie in de wereld en een belangrijke bron van vetten in onze voeding. Het zit als ingrediënt in onder meer margarines, koekjes en ijs, maar ook in non-food producten als lippenstift en zeep. In levensmiddelen zorgt palmolie voor smaak, textuur en mondgevoel. Omdat palmolie in veel producten voorkomt die we dagelijks gebruiken, neemt Voeding Nu het ingrediënt onder de loep.*

Palmolie wordt gewonnen uit de palmvrucht. In levensmiddelen wordt palmolie bijna altijd gecombineerd met andere oliën en vetten. Samen bepalen ze de vetzuursamenstelling en functionaliteit van het eindproduct. De belangrijkste eigenschappen van palmolie op een rij:

1. Stabiliteit bij hoge temperaturen. Palmolie behoudt zijn eigenschappen relatief lang als het verhit wordt.
2. Een langere houdbaarheid. Palmolie houdt vocht vast in producten waardoor er

minder (snel) water beschikbaar komt voor micro-organismen, en levensmiddelen langer hun smaak en structuur behouden.

3. Neutrale smaak en geur. Palmolie kan in uiteenlopende voedingsmiddelen worden gebruikt als drager van de gewenste smaak.

4. Door de gebalanceerde vetzuursamenstelling kan palmolie levensmiddelen een relatief vaste structuur geven, en er bijvoorbeeld voor zorgen dat een product luchtig, knapperig of stevig, of juist smeerbaar of smeug is.

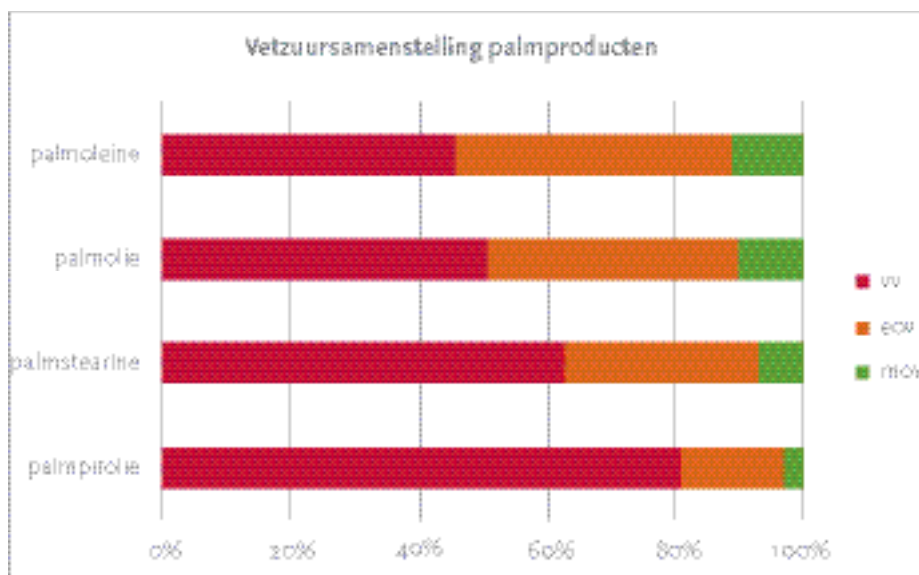
Deze eigenschappen maken palmolie een geschikt ingrediënt in uiteenlopende producten: van margarines, koekjes, chocolade, ijs, drinkbouillon en sauzen, tot shampoo, lippenstift en kaarsen. Door de gunstige karakteristieken kan palmolie lastig te vervangen zijn door andere oliën, als de smaak en structuur hetzelfde dienen te blijven.

**GEZONDHEIDSASPECTEN** In voedingsmiddelen wordt palmolie bijna uitsluitend gebruikt in combinatie met andere



oliën. Palmolie bevat ongeveer evenveel verzadigde als onverzadigde vetzuren; het meer vaste deel (stearine) bevat meer verzadigde vetzuren en het meer vloeibare deel (oleïne) bevat meer onverzadigde vetzuren (zie afbeelding 1). De verhouding tussen onverzadigde- en verzadigde vetzuren in een product is van invloed op de gezondheid. Individuele vetzuren hebben een verschillend effect op de plasmaconcentraties van het totaalcholesterol, het LDL- en HDL-cholesterol en daarmee op het risico op coronaire hartziekten. Voor de preventie van coronaire hartziekten is de vetzuursamenstelling van de voeding belangrijker dan de totale hoeveelheid vet. Onverzadigde vetzuren zijn gunstiger dan verzadigde vetzuren. Aangevoerd is dat zij in vergelijking met verzadigde vetzuren helpen een normaal cholesterolgehalte in stand te houden, terwijl verzadigde vetzuren het cholesterolgehalte in het bloed verhogen. In Nederland ligt de gemiddelde inname van verzadigde vetzuren tussen de 12 en 13en% (VCP 2007/2010). Hiermee ligt de consumptie iets boven de norm van 10en%. De gemiddelde verzadigde vetzureninname is in Nederland 33 gram per dag (VCP 2007/2010). De belangrijkste bronnen van verzadigde vetzuren in de Nederlandse voeding zijn kaas (19%), banket en zoetwaren

Vetzuursamenstelling palmproducten



AFBEELDING 1. DE VETZUURSAMENSTELLING VAN PALMPRODUCTEN. VV= VERZADIGD VETZUUR, EOV= ENKELVOUDIG ONVERZADIGD VETZUUR, MOV= MEERVOUDIG ONVERZADIGD VETZUUR.

(BRON: DGF - 2012: DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR FETTWISSENSCHAFT)



(13%), vlees en vleesbereidingen (12%) en melkproducten (11%).

Er zijn geen aanwijzingen dat de consumptie van palmolie als onderdeel van een gebalanceerd dieet een relatie heeft met enig gezondheidsrisico. Mede dankzij het gebruik van palmolie in veel voedingsmiddelen is het aandeel transvetzuren in onze voeding de afgelopen twintig jaar drastisch naar beneden gebracht. Transvetzuren verhogen de kans op coronaire hartziekten, en komen nu nauwelijks nog in de Nederlandse voeding voor. De gemiddelde inname van transvetzuren ligt inmiddels onder het aanbevolen maximum (1 en%) van de Gezondheidsraad, waardoor de inname van transvetzuren in Nederland geen gezondheidsissue meer is.

**OP HET ETIKET** Wanneer palmolie in een voedingsmiddel is gebruikt, staat dit



sinds kort op het etiket. Op grond van nieuwe Europese regels voor het etiketteren van voedingsmiddelen zijn fabrikanten verplicht om op het etiket aan te geven welke olie of welk vet in het product is gebruikt. Soms staat er bij vermeld 'in wisselende verhoudingen'. Dit komt doordat de oogst en de vetzuursamenstelling van de oliën kunnen verschillen per seizoen of per regio. Door te wisselen met de exacte hoeveelheden van de verschillende oliesoorten zorgen fabrikanten ervoor dat het product juist een constante kwaliteit heeft.

**DUURZAAM** Als gevolg van de bevolkingsgroei en de toename van de welvaart in landen als China en India blijft de vraag naar palmolie sterk groeien. De verwachting is dat de productie van palmolie tot 2020 met meer dan 25% groeit naar een mondiaal niveau van meer dan 68 miljoen ton. Door de hoge opbrengst bij de teelt van palmolie is vervanging van palmolie door andere oliën geen goede optie. Het is daarom belangrijk dat de teelt en productie van palmolie op een duurzame manier plaatsvindt, met respect voor mens, dier en milieu. Om de palmolieproductie wereldwijd duurzaam te maken is in 2004 een internationaal platform opgericht waarin maatschappelijke organisaties, industrie en supermarktketens samenwerken: de 'Roundtable on Sustainable Palm Oil' (RSPO). De RSPO heeft criteria opgesteld die een goede zorg waarborgen voor mens, dier en milieu en die naast het sociale en ecologische aspect ook rekening houden met economische aspecten. Het Wereld Natuur Fonds, Oxfam Novib, Solidaridad, en diverse lokale maatschappelijke organisaties maken deel uit van dit platform en werken samen met de industrie. Zij werken aan het verbeteren van de productieomstandigheden en het waarborgen van de verschillende handelsstromen. In 2014 werd hierdoor al 18% van de wereldpalmolie-

productie duurzaam geproduceerd (RSPO). Producten die duurzame palmolie bevatten kunnen het Greenpalm-logo of het RSPO-logo dragen.

**NEDERLAND** Binnen de Europese Unie is Nederland de grootste importeur van ruwe palmolie; zo'n 3 miljoen ton. Om de Nederlandse palmolieketen te verduurzamen, werd in 2010 de Task Force Duurzame Palmolie opgericht. De Task Force is een samenwerkingsverband van in Nederland gevestigde brancheorganisaties. Nederlandse bedrijven hebben de afspraak gemaakt dat uiterlijk eind 2015 alle in Nederland verwerkte palmolie duurzaam is. Samen met kweekvis en hout loopt palmolie voorop bij de verduurzaming van de handelsketens voor de Nederlandse markt (CBS Monitor Duurzame Agro-grondstoffen).

### Natuurlijke oorsprong

Palmolie wordt gewonnen uit de palmvrucht. De oliepalm groeit in een tropisch klimaat in gebieden rond de evenaar. Circa 85% van de teelt vindt plaats in Indonesië en Maleisië. De tropische vrucht is rood van kleur door het hoge gehalte aan bètacaroteen. De grootte is vergelijkbaar met die van een forse olijf. Palmvruchten groeien in trossen die wel 25 kg kunnen wegen. Elke palmvrucht bevat ongeveer 30-35% olie. Het vruchtvlees bevat veel antioxidanten en evenveel onverzadigde- als verzadigde vetzuren. De vrucht heeft een pit, waar palmpitolie van wordt gemaakt. Palmolie en palmpitolie verschillen aanzienlijk in vetzuursamenstelling, maar komen van dezelfde plant.