

HOOFDSTUK 25

OLIE IN MIJN BROOD

Naar aanleiding van het artikel over kokosolie ontvingen we veel interessante reacties, waaronder een aantal goede vragen die de inspiratie vormden voor dit artikel. Hier is een reactie:

“Onlangs probeerde ik licht volkoren/speltbrood te bakken voor mijn gezin en ben ik begonnen met het gebruik van extra vierge, koudgeperste biologische olijfolie (ongeveer 1 tot 1,5 eetlepel in een groot brood). Mijn gezin is dol op goed, gezond brood. Ik voel me er zelf niet loom van en niemand lijkt last te hebben van spijsverteringsproblemen, maar ik vraag me er toch iets over af. Moet ik me hier zorgen over maken? Kan dit problemen veroorzaken bij de vertering van zetmeel? Heeft uw vrouw een goed recept voor licht volkorenbrood zonder olie? (Ik zou het graag willen weten!). Alvast bedankt en God zegene u.”

Bedankt voor je bericht en je vragen. Hier is een handige link naar een video over hoe je lekker brood kunt bakken zonder olie: <https://youtu.be/xsmchOVc8mU>

En hoe zit het met bakken met olie? Werd er in Bijbelse tijden immers niet ook olie gebruikt? Mijn vraag is: zouden we de olie die in Bijbelse tijden werd gebruikt, herkennen? En hoeveel olie denk je dat er per persoon dagelijks werd gebruikt door meer dan een miljoen mensen die te voet door een woestijn trokken?

Maar hoe zit het met bakken met oliën? Even terzijde, maar wel relevant voor dit onderwerp: een veelgebruikte manier om oliën te gebruiken is frituren. We weten echter dat frituren hun waardevolle eigenschappen aanzienlijk aantast en ze verzadigd raakt met geoxideerde producten van thermische degeneratie, ook wel

lipideperoxidatie genoemd.¹ Geoxideerde vetten zijn een bron van veel ziekte en leed.

Maar hoe zit het met simpel bakken met olie, zoals het toevoegen van een beetje olie uit een flesje aan een broodrecept? Ik was gefascineerd toen ik (tijdens mijn wetenschappelijk onderzoek naar de schadelijke effecten van het mengen van groenten en fruit zoals sla en tomaten) bij toeval een aantal artikelen over broodbakken ontdekte. Uit een vergelijking bleek dat het toevoegen van olie aan brood de oxidatieve stress met maar liefst tien keer verhoogde!^{2,3} Dat klopt, tien keer hogere oxidatieve stress in brood dat gebakken is met olie uit een flesje als een van de ingrediënten. We hebben het hier over dezelfde oxidatieve stress die het risico op hart- en vaatziekten verhoogt,^{4,5} reumatoïde artritis⁶ en psychische stoornissen.⁷ Ja, psychische stoornissen. Dus, als je olieminnende vrienden een beetje gestoord lijken, geef ze dan wat ruimte en wijt het aan hun voedingskeuzes.

Bakken en frituren zijn natuurlijk niet de enige manieren waarop we plantaardige oliën gebruiken. Maar over het algemeen heeft een toegenomen gebruik van plantaardige oliën een negatieve invloed op de gezondheid. Oké, je bent nu waarschijnlijk even aan het schrikken en denkt: "Hij klinkt niet echt als een loyale verkoper van een oliemaatschappij." Welnu, hier is waarom. Een hoge inname van plantaardige olie verhoogt het risico op maagkanker met een factor 4,5⁸ en op borstkanker met bijna een factor 5.⁹ Bovendien verhoogt het het risico op hoge bloeddruk¹⁰ met alle bijbehorende gezondheidsgevolgen.

Nu ik dat gezegd heb, zal iemand vragen: "En hoe zit het dan met mijn 100% pure extra vierge

koudgeperste olijfolie?" Mijn eerste vraag zal dan zijn: hoe weet je dat je 100% pure extra vierge koudgeperste olijfolie hebt? Sommigen zeggen dat het moeilijk te vinden is¹¹, anderen zeggen van niet.¹² De bovengenoemde studie over de achteruitgang van frituurolie betrof olijfolie, en die gaat inderdaad achteruit als hij verhit wordt.

Veroorzaakt de toevoeging van vrije olie, oftewel plantaardige olie uit flessen, aan gebakken etenswaren problemen bij de vertering van zetmeel? Het gevolg van het koken van zetmeel met olie is dat het zetmeel resistent wordt tegen vertering.¹³ Terwijl de vertering van zetmeel in de mond begint, gefaciliteerd door enzymen op waterbasis, vindt de vertering van olie plaats in de dunne darm, gefaciliteerd door gal- of vetenzymen. Als het zetmeel met olie is omhuld, kunnen de enzymen op waterbasis er niet bij om het te verteren.

Dus, hoe maak ik mijn favoriete recept dan zonder olie? Nou, er zijn een aantal goede alternatieven, prima vervangers. Ik zeg niet dat je met deze vervangers alles kunt frituren, maar in recepten kunnen ze prima werken.

Gemalen lijnzaad kan in sommige recepten worden gebruikt, zoals in het broodrecept via de link hierboven. Zo werkt het: vervang elke eetlepel olie, margarine of boter die in het recept staat door driemaal zoveel gemalen lijnzaad. Gemalen lijnzaad kan alle oliën of vetten in het recept vervangen, of slechts een deel ervan. Let wel op, wat je bakt zal hierdoor sneller bruin worden. Je kunt ook overwegen om iets meer vloeistof aan het recept toe te voegen of de andere droge ingrediënten iets te verminderen om het extra droge lijnzaad te compenseren.

Persoonlijk geef ik er bij het bakken van brood de voorkeur aan om de olie eetlepel voor eetlepel te vervangen door ongezoete appelmoes. Dus als het recept één eetlepel plantaardige olie voorschrijft, vervang ik die door één eetlepel appelmoes.

Een ander handig alternatief voor het bakken is om 2 eetlepels sojameel toe te voegen aan 1 kopje graanmeel. Dit voegt natuurlijk vet toe aan je culinaire creatie.

Al met al wil ik jullie allemaal bedanken voor jullie feedback en vragen over het artikel over kokosolie.

DIT IS WAT JE ZEI

Hallo. Ik heb net uw artikel gelezen over "Drie dagen lang lusteloos"... En ik moest denken aan de jaren 80. Mijn overleden vrouw en ik gingen EENMAAL PER JAAR, voor Kerstmis, naar de taartenwinkel en ik bestelde dan Boysenberry Pie Alamode (met twee bolletjes ijs bovenop de warme taart). Ik merkte dat ik me drie dagen lang lusteloos voelde! Mijn geest was zo traag dat ik de behoefte voelde (ik gebruikte er verder geen) om een rekenmachine te gebruiken om de kosten te berekenen. Na drie dagen verdween de lusteloosheid langzaam. Ik kan me volledig vinden in wat u zegt en ik ben het er 100% mee eens. Maar het heeft misschien niet bij iedereen hetzelfde effect. Ik heb mensen gevraagd of ze hetzelfde effect van dat soort voedsel ervaren en de meesten merken er niets van... Of ze kennen het verschil niet.

Ik heb net uw nieuwsbrief en artikel over kokosolie ontvangen. Het bevestigde wat we al dachten. We hebben nog nooit margarine, Smart Balance of andere plantaardige oliën gebruikt om te frituren of te koken. Als ik er buitenshuis per ongeluk iets van eet, kan ik bevestigen dat ik me er zo lusteloos, slaperig en mentaal niet meer helder van geest door voel.

Hartelijk bedankt John voor deze geweldige informatie - alweer een gevoelig onderwerp. Je had de reactie moeten horen toen ik mijn kerkbroeders en -zusters mailde over fermentatie!

Weg met de kokosolie! Ik moet jullie nageven, jullie besparen me echt geld! God zegene jullie, Julie en Conner!

Dokter Clark,

Hartelijk dank voor uw nieuwsbrief. Het is zo makkelijk om de draad kwijt te raken. Uw artikel over kokosolie en -vet waren precies wat ik nodig had. Die extra herinnering was wel zo handig. We zijn zoveel onderweg dat je al snel te veel vetten binnenkrijgt.

Dokter John, bedankt voor de goede artikelen. De onderwerpen zijn goed behandeld en ik heb er veel interesse in.

In Rusland lijkt al het volkorenbrood zuurdesembrood te zijn. Tijdens mijn zendingswerk in Phuket, Thailand, waar kokosnoten dagelijks werden geconsumeerd, kwamen er in dat plattelandsgedebied destijds geen hartziekten voor. Volwaardige voeding lijkt de oplossing te zijn.

REFERENTIES

- 1 Gómez-Alonso S, Fregapane G, Salvador MD, Gordon MH. Changes in phenolic composition and antioxidant activity of virgin olive oil during frying. *J Agric Food Chem*. 2003 Jan 29;51(3):667-72.
- 2 Ranawana V, Campbell F, Bestwick C, Nicol P, Milne L, Duthie G, Raikos V. Breads Fortified with Freeze-Dried Vegetables: Quality and Nutritional Attributes. Part II: Breads Not Containing Oil as an Ingredient. *Foods*. 2016 Sep 8;5(3). pii: E62.
- 3 Ranawana V, Raikos V, Campbell F, Bestwick C, Nicol P, Milne L, Duthie G. Breads Fortified with Freeze-Dried Vegetables: Quality and Nutritional Attributes. Part I: Breads Containing Oil as an Ingredient. *Foods*. 2016 Mar 14;5(1). pii: E19.
- 4 Schisterman EF, Faraggi D, Browne R, Freudenheim J, Dorn J, Muti P, Armstrong D, Reiser B, Trevisan M. Minimal and best linear combination of oxidative stress and antioxidant biomarkers to discriminate cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2002 Oct;12(5):259-66.
- 5 Walter MF, Jacob RF, Jeffers B, Ghadanfar MM, Preston GM, Buch J, Mason RP; PREVENT study. Serum levels of thiobarbituric acid reactive substances predict cardiovascular events in patients with stable coronary artery disease: a longitudinal analysis of the PREVENT study. *J Am Coll Cardiol*. 2004 Nov 16;44(10):1996-2002.
- 6 Mateen S, Moin S, Khan AQ, Zafar A, Fatima N. Increased Reactive Oxygen Species Formation and Oxidative Stress in Rheumatoid Arthritis. *PLoS One*. 2016 Apr 4;11(4):e0152925.
- 7 Chakraborty S, Singh OP, Dasgupta A, Mandal N, Nath Das H. Correlation between lipid peroxidation-induced TBARS level and disease severity in obsessive-compulsive disorder. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2009 Mar 17;33(2):363-6.
- 8 Suwanrungruang K, Sriamporn S, Wiangnon S, Rangsrakajee D, Sookprasert A, Thipsuntornsak N, Satitvipawee P, Poomphakwaen K, Tokudome S. Lifestyle-related risk factors for stomach cancer in northeast Thailand. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2008 Jan-Mar;9(1):71-5.
- 9 Ceber E, Sogukpinar N, Mermer G, Aydemir G. Nutrition, lifestyle, and breast cancer risk among Turkish women. *Nutr Cancer*. 2005;53(2):152-9.
- 10 Kaufman LN, Peterson MM, Smith SM. Hypertensive effect of polyunsaturated dietary fat. *Metabolism*. 1994 Jan;43(1):1-3.
- 11 <https://www.forbes.com/sites/ceciliarodriguez/2016/02/10/the-olive-oil-scam-if-80-is-fake-why-do-you-keep-buying-it/#67c0dc03639d>
- 12 <https://www.aboutoliveoil.org/olive-oil-fraud>
- 13 Farooq AM, Dhital S, Li C, Zhang B, Huang Q. Effects of palm oil on structural and in vitro digestion properties of cooked rice starches. *Int J Biol Macromol*. 2018 Feb;107(Pt A):1080-1085.