

Het kokosolie wonder

Gebruik dit elixer van de natuur om:

- af te vallen
- huid en haar mooier te maken
- hart- en vaatziekten, kanker en diabetes te voorkomen
- het immuunsysteem te versterken



Bruce Fife, C.N., N.D.

Het kokosoliewonder

Copyright © 1999-2014 by Bruce Fife
originele titel: *The Coconutoil Miracle*
Eerder uitgebracht onder de titel
The Healing Miracles of Coconut Oil

This edition is published by the arrangement with Avery,
a member of Penguin Group (USA) through Ulf Töregård Agency AB

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm,
internet of op welke andere wijze dan ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2014 voor deze uitgave:
Succesboeken.nl
The Netherlands
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789079872732
Nur: 860
Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Luuk Zandstra
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans
1e druk mei 2014

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te
verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig
mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk
gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of
letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of
indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.
De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als
vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Voorwoord door Jon J. Kabara, Ph.D. | VII |
| Inleiding | XI |
| 1 De waarheid over kokosolie | 1 |
| 2 Inzicht in vetten | 15 |
| 3 Een nieuw wapen tegen hart- en vaatziekten | 37 |
| 4 De geweldige ziektekiembestrijder van de natuur | 61 |
| 5 Eet vet en val af | 93 |
| 6 Prachtige huid en haren | 115 |
| 7 Kokosolie als voedsel en als geneesmiddel | 137 |
| 8 Eet jezelf naar een betere gezondheid | 187 |
| 9 Recepten voor voeding en schoonheid | 213 |
| | |
| Bronnen | 243 |
| Verwijzingen | 247 |
| Over de schrijver | 256 |
| Verklarende lijst van woorden en begrippen | 257 |
| Afkortingen in gezondheidszorg | 268 |
| Index | 269 |



Voorwoord

Tot nu toe was er slechts een kleine groep onderzoekers van lipiden (vetten) die met de ongelooflijk heilzame werking van een unieke groep verzadigde vetten in kokosolie bekend was. De meeste mensen in de gezondheidsindustrie zijn over het algemeen onbekend met die heilzame werking en schuwen kokosolie vanwege de algemene misvattingen met betrekking tot deze voedingsvetten.

Maar naarmate de verbazingwekkende voedings- en therapeutische effecten van tropische oliën meer bekend worden, begint er verandering in deze situatie te komen.

In dit boek zal de lezer leren dat verzadigde vetten niet ongezond zijn. Er bestaat in feite een subgroep van verzadigde vetten die een positief effect op de gezondheid heeft. Dit boek biedt een korte opsomming van de opmerkelijk heilzame werkingen van een groep verzadigde vetten die in moedermelk en kokosolie worden aangetroffen en die onderzoekers naar lipiden langzamerhand beginnen te ontrafelen. Ze staan bekend als *middellangeketenvetzuren*. Het is een fascinerend verhaal dat een uitgesproken effect op je gezondheid kan hebben.

Degenen die de tijd nemen om dit boek op te pakken, zullen verbaasd staan dat deze verzadigde vetten de gezondheid bevorderen. In tegenstelling tot wat in het algemeen door zowel leken als zorgverleners wordt aangenomen, zijn de verzadigde vetten die in kokosolie worden aangetroffen feitelijk goed voor je.

Dit zou je niet moeten verbazen, want als kokosolie ongezond zou zijn, dan zou dat in de bevolkingsgroepen die het generaties lang hebben gebruikt, bewezen moeten zijn. In feite is juist het tegenovergestelde het geval. Die bevolkingsgroepen die kokosolie gebruiken, vertonen een opmerkelijk goede gezondheid.

Historisch gezien, is kokosolie een van de eerste oliën die als voedingsmiddel en als geneesmiddel werden gebruikt. In de Ayurvedische literatuur worden de voordelen voor de gezondheid en de cosmetische voordelen al heel lang gepromoot. Zelfs heden ten dage gebruikt de

Aziatische bevolking van de Stille Oceaan, die zo'n beetje de halve wereldbevolking vertegenwoordigt, op de een of andere manier nog steeds kokosolie. Vele van deze mensen vertonen een opmerkelijk goede gezondheid en leven lang.

Onderzoek naar mensen die in de tropen leven en die een voedingspatroon hebben dat rijk aan kokosolie is, toont aan dat zij gezonder zijn en minder last van hart- en vaatziekten, kanker, klachten van de spijsvertering en prostaatproblemen hebben.

In Noord-Amerika en Europa deden populaire kookboeken uit de late negentiende eeuw vaak kokosolie in veel recepten en toch kwamen hart- en vaatziekten en kanker in die tijd nauwelijks voor. Logischerwijs zou dat suggereren dat de verzadigde vetten in kokosolie niet het vergif zijn waar ze vaak voor worden uitgemaakt.

Waar komt dan al die negatieve publiciteit met betrekking tot kokosolie vandaan? Sinds men van mening is dat *verzadigde vetten* bij het optreden van hart- en vaatziekten zijn betrokken, wordt kokosolie als een gezondheidsrisico beschouwd. Veel informatie die een link legt tussen kokosolie en een toename van hart- en vaatziekten, is echter in het beste geval indirect en in het slechtste geval gebrekkig te noemen.

Onderzoek dat aantoonde dat kokosolie in de voeding het cholesterolgehalte in het bloed en het mogelijke risico op hart- en vaatziekten verhoogt, is slecht opgezet, omdat de essentiële vetzuren in het voedingspatroon buiten beschouwing waren gelaten.

Bevolkingsgroepen met een hoge consumptie van kokosolie voegen voor een evenwichtiger voeding ook altijd andere oliën uit groenten of vis aan hun voedingspatroon toe.

Zowel *wetenschappelijke* als politieke propaganda door de *American Soybean Association* – Amerikaanse sojavereniging – en het *Center for Science in the Public Interest* – Centrum voor wetenschap in het belang van het publiek – (of in dat van henzelf?) hebben de handen ineengeslagen in een campagne om tropische oliën door meervoudig onverzadigde sojaolie van Amerikaanse boeren te vervangen.

Door die campagne zijn voedselabrikanten en restaurantketens van kokosolie naar meervoudig onverzadigde oliën overgestapt. Zelfs vertegenwoordigers van diëtisten en medici hebben, verblind door alle

negatieve publiciteit, die overgang naar meervoudig onverzadigde oliën als zijnde *gezond voor het hart*, ondersteund.

Deze campagne heeft alle verzadigde vetten in hun algemeenheid tot *vergif* veroordeeld. Zowel de lekenpers als de wetenschappelijke pers vergaten het feit te vermelden dat bepaalde subgroepen van verzadigde vetten een positieve heilzame werking op de gezondheid hebben.

De overvloed aan bewezen wetenschappelijke feiten die voor het schrijven van dit boek zijn bekeken, vertellen, zoals Paul Harvey zou zeggen 'de rest van het verhaal'. Naarmate het verhaal zich ontvouwt, zal de lezer beter begrijpen dat verzadigde vetten in twee belangrijke categorieën worden ingedeeld:

1. langeketenvetten en
2. korte- en middellangeketenvetten

Elke subgroep heeft duidelijk andere biologische effecten. Er zal worden aangetoond dat de overconsumptie van meervoudig onverzadigde vetten in onze voeding schadelijker voor onze gezondheid is dan de consumptie van verzadigde vetten die in tropische oliën worden aangetroffen.

Kokosolie is niet alleen geen gif, maar het bevat een opmerkelijk vet dat *monolaurine* wordt genoemd. Als middellangeketenvet, dat voor het eerst in mijn laboratorium werd ontdekt, vertegenwoordigt monolaurine een van de meest uitzonderlijke en inspirerende groepen vet die in de natuur worden aangetroffen.

Dit unieke vet, dat van nature in moedermelk en kokosolie zit, is nu commercieel als Lauricidin® beschikbaar. Monolaurine (Lauricidin®) wordt momenteel als behandeling voor herpes genitalis, hepatitis-C en hiv klinisch onderzocht. (Herpes is een virusinfectie met huiduitslag van met vocht gevulde blaasjes. Hepatitis is een ontsteking van de lever. Klinisch onderzoek is een onderzoek op mensen – vert.)

De eerste resultaten uit het klinisch onderzoek zijn veelbelovend en vertonen interessante mogelijkheden voor een belangrijk nieuw wapen in de alternatieve geneeskunde.

Dr. Bruce Fife verdient alle lof voor het in dit zeer leesbare boek bijeenbrengen van de heilzame voordelen van kokosolie en dan met name van monolaurine. De onderzoekende lezer krijgt een nieuw en evenwichtiger inzicht in de rol van vetten, en in het bijzonder van verzadigde vetten, in onze voeding.

Jon J. Kabara, Ph.D.

*Professor Emeritus, Chemistry and Pharmacology
Michigan State University*

Inleiding

Enkele jaren geleden zat ik op een bijeenkomst met een groep voedingsdeskundigen, toen een van de groepsleden de opmerking maakte: “Kokosolie is goed voor je.” We keken haar allemaal ongelovig aan. *Kokosolie, gezond? Belachelijk*, dachten we. Overall werd ons verteld hoe slecht kokosolie wel niet is, omdat het een bron van *slagaderverstoppend*, verzadigd vet is. Hoe kon kokosolie nou goed voor je zijn?

Ze wist dat we aan haar bewering zouden twijfelen en verklaarde: “Kokosolie wordt onterecht bekritiseerd en is in werkelijkheid een van de goede vetten.” Ze haalde verschillende onderzoeken aan om ons te bewijzen dat het niet de kwaaië pier was die men ervan had gemaakt, en dat het eigenlijk veel waardevolle voordelen voor de gezondheid had.

Ik kwam te weten dat het al decennialang in infuusvloeistoffen wordt toegepast om ernstig zieke mensen te voeden en dat het een belangrijk bestanddeel van flesvoeding is, omdat het veel van dezelfde voedingsstoffen bevat die ook in moedermelk zitten.

Ik kwam te weten dat kokosolie als behandeling voor een aantal veel voorkomende aandoeningen kan worden gebruikt en dat het door de *Food and Drug Administration (FDA)* – de geneesmiddelen en voedselautoriteit van de Verenigde Staten – als een veilig en natuurlijk voedingsmiddel wordt beschouwd. (Het staat op de exclusieve GRAS-lijst, wat betekent dat het *generally regarded as safe* – in het algemeen als veilig – wordt beschouwd.)

Ik was geïntrigeerd na de bijeenkomst. Ik had veel geleerd, maar ik bleef met veel lastige vragen zitten.

Bijvoorbeeld, als kokosolie goed is, waarom wordt het dan zo vaak als ongezond afgeschilderd? Als het waar is dat het zoveel voordelen voor de gezondheid heeft, waarom hebben we daar dan niet eerder van gehoord? Waarom horen we dan niets over het gebruik van kokosolie in ziekenhuizen, flesvoeding en elders? Als het goed voor zieken en de

allerjongsten is, waarom is het dan niet net zo goed voor ons? Waarom zou de overheid het op de lijst van veilige voedingsmiddelen zetten als het ongezond zou zijn? Waarom worden de onderzoeken over kokosolie niet beter gepubliceerd? Waarom zijn we misleid ... of zijn we wel misleid? Misschien *is* kokosolie wel slecht en worden patiënten in ziekenhuizen en ouders van baby's met flesvoeding bedrogen.

Deze en veel meer vragen spookten door mijn hoofd. Ik moest de antwoorden vinden.

Ik begon een zoektocht om alles over kokosolie te vinden wat er maar te vinden was. Het eerste dat ik ontdekte was dat er in tijdschriften en boeken erg weinig over kokosolie was geschreven. Zelfs mijn leerboeken over voedingsleer waren over dat onderwerp betrekkelijk stil. Niemand scheen er veel over te weten. Bijna alles dat ik in de *populaire* gezondheidsliteratuur tegenkwam was kritisch en beweerde dat kokosolie slecht was, omdat het rijk aan verzadigde vetten is.

De auteurs leken elkaar klakkeloos na te praten. Het leek wel of er naar alle auteurs een koninklijk decreet was afgekondigd, dat vermeldde dat ze allemaal exact hetzelfde over kokosolie moesten zeggen om politiek correct (maar niet noodzakelijkerwijs accuraat) te zijn.

Iets anders zeggen was tegen de regels en daar was de kous mee af. Ik kon maar weinig – heel weinig – auteurs vinden die tegen deze holle retoriek in wilden gaan en ronduit zeiden dat kokosolie niet slecht was, maar ook die gaven weinig details. Het leek wel alsof niemand er echt iets van afwist.

De enige plaats waar ik keiharde feiten kon vinden was in vaak genegeerde onderzoekstijdschriften. Daar vond ik een goudmijn aan informatie en het antwoord op al mijn vragen. Dit was voor mij de beste plaats om te zoeken, omdat deze tijdschriften de werkelijke resultaten van onderzoeken vermeldden en niet alleen maar de mening van mensen, zoals bij het meeste materiaal in de populaire tijdschriften en boeken het geval is.

Er waren letterlijk honderden onderzoeken in tientallen gerespecteerde wetenschappelijke en medische tijdschriften gepubliceerd. Wat ik daar te weten kwam was ronduit verbazingwekkend. Ik ontdekte dat kokosolie een van de meest opmerkelijke, gezondste voedingsmidde-

len is die er zijn. Het voelde alsof ik een oud gezondheidsvoedsel had herontdekt dat de wereld bijna was vergeten. Ik leerde ook waarom kokosolie in een kwaad daglicht was gesteld en niet begrepen werd. Ik kom daar later op terug en het antwoord zal je shockeren en zelfs boos maken.

Ik begon zelf kokosolie te gebruiken en het aan mijn cliënten aan te bevelen (ik ben een gediplomeerd voedingsdeskundige en natuurarts). Ik heb onder andere chronische psoriasis – een schubbigheidsziekte, roos, huiddefecten in het voorstadium van kanker, chronische vermoeidheid en aambeien zien verdwijnen of verminderen. Daarnaast heb ik griep sneller zien genezen en blaasontstekingen een halt toegeroepen zien worden.

Daarbij rapporteert de wetenschappelijke literatuur het mogelijke gebruik voor de behandeling van cariës (gaatjes in het gebit), maagzweren, goedaardige prostaatvergroting, kanker, epilepsie, de ziekte van Alzheimer, herpes genitalis, hepatitis-C en hiv/aids. Jazeker, hoe ongelooflijk dit ook mag klinken, ik ontdekte dat kokosolie bij de behandeling van aids – een verschrikkelijke ziekte die als ongeneeslijk bekend staat – gebruikt kan worden! Vele aidspatiënten hebben er inmiddels al hun voordeel mee gedaan. Laat ik je over één voorbeeld vertellen.

In september 1996 dacht hiv-patiënt Chris Dafoe uit Cloverdale, Indiana, dat zijn tijd erop zat. Hij was sterk vermagerd, had nauwelijks nog energie en voelde zich met de dag slechter. Zijn laboratoriumuitlagen leken de laatste nagel aan zijn doodskist: ze gaven een virale belasting van meer dan 600.000 aan – een aanwijzing van een ongebreidelde hiv-infectie en een teken dat hij niet veel tijd meer te leven had. (De virale belasting is een maat voor het aantal virussen in het bloed – vert.)

Hij regelde dus zijn begrafenis en betaalde alle onkosten vooruit. Maar voordat hij dood ging en terwijl hij nog genoeg kracht had, wilde hij nog één keer op vakantie – een droomvakantie naar de jungle van Zuid-Amerika. Hij vloog naar de kleine republiek Suriname en zocht zijn weg door de jungle waar hij korte tijd bij een groep van de inheemse bevolking verbleef. Terwijl hij daar was, at hij hetzelfde voedsel als de autochtonen, waaronder een dagelijkse portie gekookte kokos.

“Het indiaanse opperhoofd vertelde me,” zegt Dafoe, “dat zij de kokosnoot als basis voor al hun medicijnen gebruiken. Ook gebruiken ze de melk uit het binnenste van de kokosnoot en andere planten en kruiden uit de jungle om medicijnen van te maken. Ze eten iedere ochtend gekookte kokos om ziekte te voorkomen.”

Terwijl hij daar verbleef, knapte de gezondheid van Dafoe op, hij werd sterker en zijn energie nam toe en hij kwam 16 kilo aan. Toen hij zes weken later weer thuis was, liet hij weer een laboratoriumonderzoek doen. Deze keer was de uitslag dat de virale belasting naar niet meer waarneembaar niveau was gedaald. Het aidsvirus dat eerst zijn lichaam overspoelde, was niet langer waarneembaar.

Hij blijft iedere dag ontbijten met gekookte kokos, vermengd met warme ontbijtvlokken. Hij is ervan overtuigd dat dit het virus onder controle en hem in goede gezondheid houdt. En met nieuwe levenslust zegt hij: “Ik voel me fantastisch. Ik heb meer energie dan ik ooit eerder heb gehad.”

Een ander opmerkelijk voordeel van kokosolie is haar vermogen om hart- en vaatziekten te voorkomen. Ja, ik zei hart- en vaatziekten *voorkómen*. Hoewel ons jarenlang is voorgehouden dat kokosolie deze aandoening bevordert, bewijst recent onderzoek het tegendeel. In de nabije toekomst kan het in feite als een krachtige hulp in de strijd tegen hart- en vaatziekten breed worden aanvaard.

Ik ben door blijven gaan met kokosolie en andere oliën te onderzoeken. Ik ben zo onder de indruk van de mogelijke gezondheidsvoordelen van kokosolie geraakt dat ik me verplicht voel om wat ik heb ontdekt met de rest van de wereld te delen. Dat is de reden dat ik dit boek heb geschreven. Laat me, voordat ik verder ga, als eerste aangeven dat ik *geen* kokosolie verkoop of enig financieel belang in de kokosindustrie heb.

Mijn doel met het schrijven van dit boek is om de mythen en misvattingen over kokosolie de wereld uit te helpen en om enkele van de vele helende wonderen van kokosolie aan jou te onthullen. Wat je in dit boek zult leren, kan ongelooflijk klinken, en soms zelfs te ongelooflijk, maar ik verzin het allemaal niet.

Iedere bewering die ik in dit boek doe wordt door gepubliceerd

wetenschappelijk onderzoek, historische data en persoonlijke ervaring onderbouwd. Voor het geval dat je dit wilt nagaan, zijn de verwijzingen en toegevoegde bronnen achter in dit boek opgenomen.

Wanneer ik het over kokosolie heb, is het eerste wat mensen denken: is dat niet slecht voor je? Dit zou toen je dit boek voor het eerst zag ook jouw reactie kunnen zijn geweest. Stop even en denk er even over na. Je hoeft alleen maar je gezonde verstand te gebruiken en dan zul je zien hoe belachelijk het is te denken dat kokosolie schadelijk is.

Kokosnoten (en kokosolie) zijn duizenden jaren door miljoenen mensen in Azië, de eilanden van de Stille Oceaan, Afrika en Centraal-Amerika als een belangrijke voedingsbron gebruikt, en nog. Traditioneel hebben deze mensen een betere gezondheid dan degenen in Noord-Amerika en Europa die geen kokosnoot gebruiken.

Vóór de introductie van moderne voedingsmiddelen, waren veel van deze mensen voor het behoud van hun leven bijna volledig van de kokosnoot afhankelijk. Ze leden niet aan hart- en vaatziekten, kanker, artritis, diabetes en andere moderne degeneratieve aandoeningen, tenminste niet totdat zij afstand deden van hun traditionele, op kokosnoot gebaseerde voeding en modern voedsel gingen eten.

Het zou je nu duidelijk moeten zijn, en anders komt dat snel, dat kokosolie niet de kwaaië pier is die men in het algemeen denkt dat zij is.



Hoofdstuk 1

De waarheid over kokosolie

Als je de wereld rond zou reizen op zoek naar mensen die een mate van gezondheid hebben die ver uitstijgt boven wat in de meeste landen wordt aangetroffen, mensen die redelijk vrij van de verlamrende effecten van degeneratieve aandoeningen zijn, dan kun je er niet omheen om onder de indruk van de inheemse bevolking van de eilanden van de Stille Oceaan te zijn.

Deze mensen hebben in hun tropische paradijs een opmerkelijke graad van gezondheid, ze zijn redelijk vrij van het ongemak en de pijn van de degeneratieve aandoeningen die het grootste deel van de rest van de wereld plagen. Deze mensen zijn robuust en gezond. Hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en artritis komen bijna niet voor – tenminste onder degenen die op de traditionele, inheemse voeding blijven leven.

Onderzoekers hebben al lang geleden gemerkt dat als die mensen hun traditionele voeding laten varen en op westers voedsel overgaan, hun gezondheid achteruit gaat. Hoe meer de mensen verwesteren, des te meer hun ziekten op de ziekten die in het Westen algemeen voorkomen gaan lijken.

Ian Prior, M.D., een cardioloog en directeur van de afdeling epidemiologie – studie van het optreden en de verspreiding van ziekten onder de bevolking – van het *Wellington Hospital* in Nieuw-Zeeland, zegt dat dit patroon zeer duidelijk door de eilandbewoners van de Stille Oceaan wordt aangetoond. Hoe verder de inheemse eilandbewoners van het voedingspatroon van hun voorvaders af komen te staan, des te vaker ze degeneratieve aandoeningen als jicht, diabetes, atherosclerose – slagaderverkalking, obesitas – zwaarlijvigheid, sterk overgewicht – en een hoge bloeddruk krijgen.

Wat is dan het wondervoedsel dat deze mensen eten dat hen tegen

degeneratieve aandoeningen beschermt? Wat is dan dit mysterieuze voedsel dat in alle tropische eilandculturen in de Stille Oceaan wordt gebruikt en toch betrekkelijk ongewoon in de westerse voeding is? Een overzicht van de soorten voedsel van deze mensen omvat banaan, mango, papaja, kiwi, taro, sagopalmwortel en kokosnoot.

Hoewel deze soorten voedsel algemeen in de tropen voorkomen, zijn er maar een paar wijdverbreid die ook als basisvoedsel door de miljoenen eilandbewoners worden gebruikt. Mango's worden bijvoorbeeld alleen maar op een beperkt aantal plaatsen aangetroffen en zijn voor de meeste eilandbewoners geen belangrijke voedselbron. Hetzelfde geldt voor bananen, die op sommige plaatsen overvloedig aanwezig zijn, maar op andere plaatsen betrekkelijk zeldzaam zijn en niet veel of helemaal niet aan het voedingspatroon van mensen op andere plaatsen bijdragen.

Het meest universele voedsel onder de Polynesische en Aziatische gemeenschappen rond de Stille Oceaan zijn de wortels van de taro en sagopalm en de vruchten van de kokospalm. Taro en de wortels van de sagopalm zijn rijk aan koolhydraten en vezels en vormen het basisvoedsel van vele eilandbevolkingen, net zoals rijst en tarwe dat in andere delen van de wereld zijn.

Als voedsel zijn ze echter ondergeschikt aan rijst en tarwe, omdat ze naar volume minder vitaminen en mineralen bevatten. Dergelijk voedsel kan bepaald niet het geheim van de goede gezondheid van de eilandbewoners zijn.

Het enige andere voedsel dat universeel in het hele gebied gegeten wordt, is de kokosnoot. Kokosnoten worden in dit gebied al eeuwenlang als basisonderdeel van het voedingspatroon van bijna alle Polynesische en Melanesische en veel Aziatische bevolkingsgroepen gebruikt. Ze worden als voedsel en smaakversterker gebruikt en er worden dranken van gemaakt. Ze worden hogelijk gewaardeerd vanwege hun rijke oliegehalte dat voor alle doeleinden bij het bereiden van het eten wordt gebruikt.

Kokosolie heeft wereldwijd in vele culturen een lange en zeer gewaardeerde reputatie, niet alleen als een waardevol voedingsmiddel, maar ook als effectief medicijn. Het wordt overal in de tropen in vele traditionele systemen van geneeskunde gebruikt.

In India is het bijvoorbeeld een belangrijk ingrediënt van sommige Ayurvedische medische recepten. Ayurvedische geneeskunde wordt al duizenden jaren in India beoefend en wordt nog steeds als de belangrijkste vorm van medische behandeling bij miljoenen mensen gebruikt.

In het Centraal-Amerikaanse land Panama staan mensen erom bekend dat ze wanneer ze ziek zijn, kokosolie per kop drinken. Ze hebben van generatie op generatie geleerd dat kokosolie de genezing versnelt. In Jamaica wordt kokosolie als een gezond tonicum voor het hart beschouwd. In Nigeria en andere delen van tropisch Afrika is palmpitolie (dat zeer vergelijkbaar met kokosolie is) een vertrouwd middel tegen allerlei ziekten. Het wordt daar al zolang met succes gebruikt dat het de meest algemeen toegediende, traditionele behandeling is.

In China bevatten meer dan 2000 jaar oude medische leerboeken het gebruik van kokosnoot voor de behandeling en genezing van ten minste 69 ziekten. Onder de Polynesische bevolking wordt de kokospalm meer dan alle andere planten om zijn voedingswaarde en gezondheidsbrengende eigenschappen gewaardeerd. De heilzame wonderen van de kokosnoot worden reeds lang in de culturen waar zij groeit, erkend. Pas sinds kort beginnen deze voordelen in de rest van de wereld bekend te worden.

Hoewel in de westerse samenleving nog alom onbekend, zijn de therapeutische voordelen van de unieke olie goed bekend onder de onderzoekers van lipiden (oliën). Deze olie wordt in ziekenhuizen gebruikt om patiënten met spijsverteringsstoornissen en malabsorptie – slechte opname van voedsel in de darmen – te voeden. Het wordt algemeen aan zuigelingen en kleine kinderen gegeven die geen andere vetten kunnen verteren. Het is een belangrijk ingrediënt in de meeste flesvoeding.

In tegenstelling tot andere vetten beschermt kokosolie tegen hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en een groot aantal andere, degeneratieve aandoeningen. Zij ondersteunt en versterkt het immuunsysteem en helpt het lichaam daarmee infectie en ziekte af te weren. Zij is uniek onder de oliën, omdat zij gewichtsverlies bevordert, waarmee zij de reputatie heeft gekregen dat zij 's werelds enige caloriearme vet is.

In onze moderne samenleving wordt ons constant geadviseerd om minder vet te eten. Het klinkt dan ook vreemd dat het eten van een bepaald soort vet gezond kan zijn en in feite ziekte voorkomt. Het eten van meer vet zou echter wel eens een van de gezondste veranderingen in je voedingspatroon kunnen zijn die je kunt maken – als het tenminste kokosvet is.

Er wordt ons verteld dat we, om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen, onze consumptie van vet tot 30% van het totaal aantal calorieën dat we per dag eten, moeten verlagen.

Maar Polynesische volkeren eten grote hoeveelheden vet, dat voornamelijk van kokosnoot afkomstig is. Bij sommigen is de hoeveelheid vet die ze consumeren wel 60% van het totaal aantal calorieën – twee maal zoveel als de hoeveelheid die als verstandig wordt aangeraden. De 30%-grens is wellicht een goede standaard voor oliën die bij uitstek in het Westen worden gegeten, maar kokosolie verschilt daarin.

Het is een van de *goede* oliën die een betere gezondheid bevorderen. Sinds onderzoekers kokosolie zijn gaan bestuderen, is deze naar voren gekomen als de belangrijkste voedingsolie aller tijden, die voordelen voor de gezondheid biedt die zelfs die van de andere, hoog aangeschreven oliën overstijgen.

Overigens gebruik ik de woorden kokosvet en kokosolie door elkaar; ze zijn namelijk hetzelfde. Kokosvet is gestolde kokosolie. Kokosolie krijg je wanneer het boven de ± 25 graden is.

Wanneer men het over kokosolie heeft, denken de meeste mensen onmiddellijk aan verzadigde vetten en nemen daarom aan dat het slecht moet zijn. Wat men zich echter niet realiseert, is dat er veel verschillende soorten verzadigde vetten zijn en ze allemaal een andere invloed op het lichaam hebben.

Het soort verzadigd vet dat in kokosolie, een plantaardige olie, wordt aangetroffen, verschilt van het soort dat in dieren wordt aangetroffen. Het verschil is enorm en door jaren wetenschappelijk onderzoek ruimschoots gedocumenteerd.

Als je vanwege het feit dat het verzadigde vetten bevat kokosolie hebt vermeden, dan bevind je jezelf onder honderdduizenden anderen die doelbewust door zelfverrijkende commerciële bedrijven zijn misleid. Op dit punt ben je misschien sceptisch en sta je afkerig tegen-

over het idee dat kokosolie gezond zou kunnen zijn. Op een bepaald moment had ik dat ook.

Maar jaren van intensief onderzoek van de wetenschappelijke literatuur en het gebruik van kokosolie in de klinische praktijk door mijzelf hebben mij een nieuw inzicht in deze geweldige voedingsolie bezorgd. Veel van de informatie die in dit boek wordt gepresenteerd is zo nieuw dat zelfs de meeste zorgverleners dit niet weten.

Het gebruik van kokosolie voor alle voedselbereiding zou wel eens een van de gezondste beslissingen kunnen zijn die je ooit zult maken. In dit boek zul je veel van de gezondheidsbevorderende voordelen ontdekken die de kokosnoot en kokosolie je kunnen geven. Je zult te weten komen waarom veel onderzoekers kokosolie nu als de gezondste olie op aarde beschouwen.

Je zult ook ontdekken waarom veel Aziatische en Polynesische volkeren de kokospalm de *Levensboom* noemen.

De tropische-olie-oorlog

Je zou je nu kunnen afvragen: “Als kokosolie zo goed is als je beweert, waarom heeft het dan zo’n slechte reputatie?” De reden is eenvoudig: geld, politiek en misverstanden. Iedereen weet dat kokosolie een verzadigd vet is en er wordt ons constant verteld dat we de hoeveelheid vet die we eten moeten verminderen.

De woorden *verzadigde vetten* zijn bijna synoniem voor *hart- en vaatziekten* geworden. Maar weinig mensen weten het verschil tussen middellangeketenverzadigde vetzuren in kokosolie en de langeketenverzadigde vetzuren in vlees en andere voedingsmiddelen.

Voor de meesten is verzadigd vet verzadigd vet – een slechte substantie die op een kans loert om aan te vallen en je een hartaanval te bezorgen. Zelfs zorgverleners weten niet dat er een verschil bestaat. De meesten weten zelfs niet dat er meer dan één soort verzadigd vet bestaat (de verschillende soorten worden in het volgende hoofdstuk besproken).

Helaas herhalen veel zorgverleners en schrijvers over gezondheid en fitness alleen maar wat ze horen, en hebben ze geen kennis over

vetten en hun invloed op het lichaam. De waarheid over kokosolie is pas sinds kort weer boven water gekomen.

Al in de vijftiger jaren van de vorige eeuw begon onderzoek de heilzame werking van kokosolie aan te tonen. Jarenlang werd het als een goede olie met een veelzijdig gebruik in de voeding beschouwd. Hoe kon kokosolie een verafschuwde, slagaderverstoppende slechterik worden?

Dat is voor een groot gedeelte aan de *American Soybean Association (ASA)* te danken. Het is allemaal midden tachtiger jaren begonnen. In die tijd werden de media tot een hype opgejut om het publiek te waarschuwen voor een nieuw ontdekte bedreiging van de gezondheid – tropische oliën.

Kokosolie, zo beweerden ze, was een verzadigd vet en zou hartaanvallen veroorzaken. Overal waar je keek, werd elk product waar kokosolie of palmolie in zat als *ongezond* afgeschilderd.

In antwoord op de schijnbaar overweldigende reactie van het publiek begonnen bioscopen hun popcorn in sojaolie te bakken; gingen voedselabrikanten van de tropische oliën, die ze jarenlang hadden gebruikt, overstappen op sojaolie en vervingen restaurants hun tropische oliën door sojaolie of andere plantaardige oliën.

Begin jaren negentig was de markt voor tropische oliën ingezakt tot een fractie van wat het ooit was geweest. De aanjagers van dit media-offensief riepen de overwinning uit in hun strijd tegen tropische oliën.

Helaas is iedere man, vrouw en kind in Amerika (en elders) slachtoffer van deze olieoorlog geworden. Het is tragisch dat de olie die de kokos- en palmolie verving *gehydrogeneerde* plantaardige olie was (voornamelijk van sojabonen) – een van de meest gezondheidsbedreigende voedingsoliën die er bestaan – en de enigen die in feite van deze nieuwe gezondheidshype profiteerden, waren degenen in de soja-industrie. (Hydrogeneren is omzetten van onverzadigd vet naar verzadigd vet middels waterstof – vert.)

Deze gehydrogeneerde vervangers bevatten net zo veel verzadigde vetten als de tropische oliën, maar ze zijn niet van de makkelijk te verteren middellangeketenvetzuren gemaakt die in kokosolie worden aangetroffen – ze bestaan uit giftige transvetzuren. Het gevolg is geweest dat gezonde tropische oliën door zeer slechte, chemisch

gewijzigde plantaardige oliën werden vervangen. We zijn allemaal slachtoffer, omdat wanneer we voedingsmiddelen eten die deze oliën bevatten onze gezondheid eronder lijdt.

De totale campagne was een zorgvuldig door de ASA gearrangeerd plan om de concurrentie van geïmporteerde tropische oliën om zeep te helpen. Gedurende de zestiger en zeventiger jaren gaf onderzoek aan dat sommige vormen van verzadigd vet het cholesterolgehalte in het bloed verhogen.

Daar een verhoogd cholesterolgehalte als risicofactor voor het krijgen van hart- en vaatziekten bekend staat, wordt verzadigd vet als gevolg daarvan als een ongewenst bestanddeel van de voeding beschouwd en wordt ons geadviseerd om er minder van te eten. De overheersende gedachte was dat hoe minder verzadigd vet je at, hoe beter.

Inspelend op de groeiende angst voor verzadigde vetten bij het publiek en het veronderstelde verband ervan met hart- en vaatziekten, creëerde de ASA een gezondheids crisis. De crisis die zij hadden gepland zou zo verschrikkelijk zijn dat het mensen letterlijk van het gebruik van tropische oliën zou afschrikken.

In 1986 stuurde de ASA een *Fat Fighter Kit* – een vetbestrijdingskit – aan alle sojaboeren om hen aan te moedigen om naar de overheid, voedselabrikanten, enzovoort te schrijven om tegen de invasie van *sterk verzadigde tropische vetten zoals palm- en kokosolie te protesteren*. De vrouwen en gezinnen van zo'n 400.000 sojaboeren werden aangemoedigd om door het hele land de heilzame voordelen van sojaolie te verspreiden.

Goedbedoelende, maar misleide gezondheidsgroeperingen zoals het *Center for Science in the Public Interest (CSPI)* verenigden zich in de strijd en gaven nieuwe informatie uit die naar kokos-, palm- en palmpitolie als *slagaderverstoppende vetten* verwees.

De CSPI, een non-profit groep van consumentenactivisten, heeft verzadigde vetten al sinds de oprichting in de zeventiger jaren bekritiseerd. Net zoals de meeste pleitbezorgers op het gebied van voeding in die tijd, waren ze abusievelijk van mening dat alle verzadigde vetten hetzelfde waren en gingen die keihard te lijf.

Zij begonnen hun aanval, aangemoedigd door de publiciteit die

door de ASA werd aangewakkerd, te verhevigen. De tropische oliën werden, omdat ze sterk verzadigd waren, in hun promotieliteratuur, persberichten en lobby's enorm krachtig bekritiseerd. Het leek alsof de CSPI verzadigd vet als het grootste kwaad beschouwde dat de mensheid ooit had getroffen. De ASA had in de campagne om de markt van tropische oliën over te nemen een krachtige, luidruchtige bondgenoot gevonden.

Voor een groep die beweerde een pleitbezorger voor verantwoorde informatie over voeding te zijn, vertoonde CSPI een verrassende onwetendheid met betrekking tot verzadigde vetten, met name voor wat betreft kokosolie. In plaats van het publiek over de waarheid van verzadigde vetten te informeren, zijn ze er alleen maar in geslaagd de misvattingen en leugens te versterken.

Het gebrek aan kennis van de CSPI van de biochemie – wetenschap van de chemische processen in levende organismen – van lipiden wordt in een boekje dat ze hebben gepubliceerd met de titel *Saturated Fat Attack* onthuld.

Terwijl leken en vele zorgverleners door de informatie in dit boekje voor de gek werden gehouden, zegt voedingsbiochemicus Mary G. Enig, Ph.D.: “Er staan heel veel wezenlijke fouten in dit boekje, waaronder fouten in de beschrijving van de biochemie van vetten en oliën en volledig foutieve beweringen over de vet- en oliesamenstelling van veel van de producten.”

De meeste mensen hebben dat echter nooit geweten en het boekje en andere onnauwkeurige informatie die door de groep naar buiten werd gebracht, slaagden erin velen ervan te overtuigen tropische oliën volledig te mijden. Het gebrek aan accurate wetenschappelijke kennis van de CSPI heeft hen een nietsvermoedende marionet van de ASA gemaakt.

In oktober 1988 sprong Phil Sokolof, een miljonair uit Nebraska op de mediatrein. Phil Sokolof was een hersteld hartpatiënt en oprichter van de *National Heart Savers Association* – nationaal genootschap van redders van het hart. Hij liet paginagrote dagbladadvertenties plaatsen, waarin hij voedselabrikanten beschuldigde dat ze Amerika met het gebruik van tropische oliën met een hoog gehalte aan verzadigde vetten vergiftigden. Omdat hij radicaal tegen verzadigd vet was,

organiseerde hij een vernietigende landelijke advertentiecampagne waarin hij tropische oliën als een gevaar voor de gezondheid aanviel.

Eén advertentie toonde een kokosnoot afgebeeld als bom met een brandende lont, en waarschuwde de consument dat zijn gezondheid door kokos- en palmolie werd bedreigd. Het duurde niet lang of iedereen geloofde dat kokosolie hart- en vaatziekten veroorzaakte.

De voedselabrikanten gingen ook meedoen. In de hoop om ook een graantje van de anti-tropische-olie-gedachte mee te pikken, probeerden ze hun producten te etiketteren met *bevat geen tropische oliën*. De *Federal Trade Commission* (FTC) – organisatie voor bescherming van consumenten – verklaarde dergelijke etikettering als onwettelijk, daar de bewering een gezondheidsclaim inhield die het product als beter afschilderde, omdat het geen tropische oliën bevatte, en er was geen bewijs dat dit ondersteunde.

Verzinsels winnen het van feiten

Ondertussen hadden de exporteurs van tropische oliën in Maleisië een pr-campagne voorbereid tegen wat ze *kwaadaardige afschrikkingstactieken* noemden die tegen hun product werden gebruikt. De tropische-olie-oorlog was volledig op stoom. Er stond in de Verenigde Staten, waar de dominerende binnenlandse producenten van sojaolie een kwaadaardige propaganda-oorlog tegen buitenlandse concurrentie hadden gelanceerd, een markt van plantaardige olie van drie miljard dollar op het spel.

De tropische olie-industrie, die weinig bondgenoten en in vergelijking weinig financiële middelen had, kon niet tegen de gecombineerde inspanningen van de ASA, CSPI en andere op. Weinigen luisterden naar de eenzame geluiden die tegen de verspreiding van valse informatie, die de tropische olie aanviel, protesteerden.

Toen de aanval op kokosolie begon vroegen de medici en wetenschappers die er verstand van hadden zich af waarom dit gebeurde. Ze wisten dat kokosolie niet aan hart- en vaatziekten bijdroeg en dat het veel voordelen voor de gezondheid bezat. Sommigen traden zelfs naar buiten om een en ander recht te zetten. Maar tegen die tijd stond

het sentiment van het publiek al aan de kant van de ASA en wilde niemand luisteren.

Onderzoekers met verstand van tropische oliën werden als getuigen over de gezondheidskwesties van deze producten naar Senaatscommissies geroepen. “Kokosolie heeft zelfs in situaties waarin het de enige bron van vet is, een neutraal effect op het cholesterolgehalte in het bloed”, rapporteerde dr. George Blackburn, een onderzoeker aan de *Harvard Medical School* die op 21 juni 1988 voor een hoorzitting van het Congres over tropische oliën getuigde.

“Deze (tropische) oliën worden al duizenden jaren door vele groepen als een aanzienlijk deel van hun voeding gebruikt, zonder dat er maar van enig schadelijk effect op de bevolkingsgroepen die het gebruiken sprake is”, zegt Mary G. Enig, Ph.D., een expert op het gebied van vetten en oliën en een voormalig *research associate* – onderzoeker – aan de *University of Maryland*.

Dr. C. Everett Koop, voormalig *surgeon general* van de Verenigde Staten, noemde de angst voor tropische oliën ‘dwaasheid’. Commerciële belangen, die de schuld bij anderen probeerden te leggen of in onwetendheid de verzadigde vethysterie volgden, ‘maken het publiek bang om niets’.

Dr. David Klurfeld, voorzitter van het *Department of Nutrition and Food Science* van *Wayne State University*, noemde de campagne tegen tropische oliën ‘een pr-poppenkast’.

Hij wees erop dat tropische oliën ongeveer 2% van het Amerikaanse voedingspatroon uitmaakten en dat zelfs als ze zo slecht zouden zijn als de ASA beweerde, ze weinig effect op de gezondheid zouden hebben: “De hoeveelheid tropische oliën in het voedingspatroon in de Verenigde Staten is zo laag dat er geen reden bestaat om je er zorgen over te maken.

De landen met de hoogste palmolieconsumptie ter wereld zijn Costa Rica en Maleisië. Het aantal hart- en vaatziekten en de cholesterolgehalten in het bloed zijn daar veel lager dan in de westerse landen. Dit (de angst voor tropische oliën) is nooit een echte gezondheidskwestie geweest.”

Ondanks de getuigenissen van gerespecteerde medische professionals en onderzoekers van lipiden – vetten of vetachtige stoffen –

besteedden de media er geen aandacht aan. De verzadigd-vet-crisis was nieuws en haalde de krantenkoppen. De grote dagbladen en televisie- en radiostations pakten de advertenties tegen verzadigde oliën op en creëerden alarmerend nieuws. Eén zo’n verhaal was getiteld: *The Oil from Hell* – de olie uit de hel. Degenen die de waarheid over kokosolie kenden, werden door degenen die door het mediaoffensief waren gehersenspoeld, genegeerd en zelfs bekritiseerd.

Door de vlaag van waanzin die door de ASA en hun vrienden was gecreëerd, won de door hen verkondigde, verzonnen boodschap het van de wetenschappelijke feiten.

De vloek van de transvetzuren

Om op de gevoelens van het publiek in te haken, kondigden McDonald’s, Burger King en Wendy’s aan dat zij de verzadigde vetten die ze gebruikten door *gezondere* plantaardige oliën zouden vervangen. De overgang naar de nieuwe plantaardige oliën verhoogde in wezen het vetgehalte van de gebakken etenswaren – en dat is nauwelijks een gezonde actie te noemen.

Uit testen die door de FDA en anderen werden gedaan, kwam naar voren dat patat die in rundervet werd gefrituurd minder vet opnam dan patat die in plantaardige olie werd gefrituurd, wat tot schattingen leidde dat de overgang naar plantaardige olie het vetgehalte van patat verdubbelde en als gevolg daarvan de vetconsumptie verhoogde.

Daar komt bij dat het vet gehydrogeneerd was. Dit soort vet is slechter dan rundervet omdat het giftige transvetzuren bevat. Transvetzuren hebben een sterker negatief effect op het cholesterolgehalte in het bloed dan rundervet en worden daardoor als een groter risico voor hart- en vaatziekten beschouwd.

De ASA is erin geslaagd om een gezondheidscrisis te veroorzaken waar er geen was. De algemene onwetendheid van de meeste mensen over voeding dreef hen in de armen van de soja-industrie, wat bewijst **dat geld en politiek de waarheid kunnen overstemmen.**

In werkelijkheid was er geen openbaar protest; de verandering werd voornamelijk voltrokken door een agressieve, negatieve campagne.

Met als gevolg dat de meeste, grote voedselabrikanten, gevoelig voor de angst van de consument, honderden producten herformuleerden en tropische oliën door gehydrogeneerde oliën vervingen.

De fastfoodindustrie frituurt haar patat sinds 1990 in gehydrogeneerde, plantaardige oliën in plaats van in rundervet en tropische oliën. Ze zijn vanwege de gangbare mening dat plantaardige oliën gezonder zijn dan andere oliën tot die verandering overgegaan.

Tot eind tachtiger jaren waren tropische oliën algemeen voorkomende ingrediënten in vele voedingsmiddelen: brood, koek, crackers, soep, stoofvlees, sauzen, snoep en allerlei soorten diepgevroren en kant-en-klaarmaaltijden. Tropische oliën werden uitgebreid door de voedingsindustrie gebruikt, omdat ze het voedsel veel wenselijke eigenschappen gaven.

Omdat ze zo stabiel waren, werden deze van planten afkomstige, verzadigde vetten niet, zoals onverzadigde vetten, ranzig. Als er tropische oliën werden gebruikt, bleef het voedsel langer vers en was het beter voor je.

Als gevolg van de tropische-olie-oorlog zijn kokosolie en palmolie nagenoeg uit onze voeding verdwenen. Het gevolg is dat we nu veel minder gezondheidsbevorderende vetzuren die in kokosolie worden aangetroffen, verorberen, en we veel meer van de gezondheidsvernietigende transvetzuren die in gehydrogeneerde sojaolie worden aangetroffen, consumeren.

Tegenwoordig komt bijna 80% van alle plantaardige oliën in de Verenigde Staten van sojabonen. Driekwart van die olie is gehydrogeneerd (en bevat dan tot 50% transvetzuren). Dit komt op een akelige hoeveelheid transvetzuren in ons voedsel neer die er eerst niet waren.

Een enkele maaltijd in een restaurant bijvoorbeeld, die in 1982 slechts 2,4 gram transvetzuren bevatte, bevat tegenwoordig maar liefst 19,2 gram transvetzuren. Het voedsel is hetzelfde; alleen de olie is anders. Omdat gehydrogeneerde oliën overal gebruikt worden, zijn we zo ongeveer iedere keer dat we iets eten gedoemd transvetzuren te eten (tenzij we ons voedsel helemaal zelf bereiden).

Ja, we hebben de strijd verloren. We zijn de vele gezonde voordelen van de regelmatige consumptie van kokosproducten kwijtgeraakt. En we hebben er ook iets voor teruggekregen. We hebben er een ver-

hoogde kans op het krijgen van hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, infectieziekten, obesitas en immuunstoornissen voor teruggekregen.

Dit zijn allemaal aandoeningen die met geheel en gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën in verband worden gebracht. Door de slimme marketingstrategieën van de ASA en de misleide inspanningen van consumentengroeperingen hebben we een goed, gezondheidsbevorderend vet door een zeer destructief en schadelijk vet vervangen.

Zelfs nu nog branden de sintels van deze oorlog. Vele slecht geïnformeerde schrijvers en sprekers gaan door met kokosolie als een olie met *slagaderverstoppende* vetten te veroordelen. Maar wie ga je geloven? Ga je de soja-industrie geloven, die een enorm financieel belang heeft, of ga je het onderzoek geloven dat op de eilandbewoners van de Stille Oceaan is gebaseerd, die veel kokosolie eten en een veel betere gezondheid hebben dan wij allemaal, en op de inwoners van Sri Lanka, die veel kokosolie eten maar een van de laagste percentages hart- en vaatziekten ter wereld hebben?

Persoonlijk geloof ik die mensen die kokosolie nuttigen en geen hart- en vaatziekten hebben. In westerse landen wordt zeer weinig kokosolie gegeten, maar een aanzienlijke hoeveelheid gehydrogeneerde, plantaardige oliën. Het resultaat? Hart- en vaatziekten grijpen wild om zich heen. Het is onze nummer één moordenaar.

Onderzoek heeft duidelijk aangetoond dat natuurlijke kokosolie als onderdeel van een normale voeding een neutraliserend effect op het cholesterolgehalte in het bloed heeft. Niet-gehydrogeneerde, onbewerkte kokosolie heeft absoluut geen nadelige effecten op de gezondheid.

Epidemiologisch onderzoek toont overtuigend aan dat bevolkingsgroepen die grote hoeveelheden kokosolie consumeren nagenoeg geen hart- en vaatziekten ondervinden. Dit in vergelijking met andere bevolkingsgroepen waarbij de voeding slechts een kleine hoeveelheid kokosolie bevat.

Als kokosolie wel enige nadelige effecten in zich zou hebben, dan zouden we dat in de morbiditeit en mortaliteit van bevolkingsgroepen die veel kokosolie gebruiken terugzien.

(De morbiditeit is het ziektecijfer; het aantal ziektegevallen. De mortaliteit is het sterftcijfer; het aantal sterfgevallen – vert.)

En toch zijn het de gezondste mensen ter wereld. Eenvoudige logica weerlegt de lastercampagne van de ASA. Zoals je in de volgende hoofdstukken zult ontdekken, biedt kokosolie zó veel gezonde voordelen dat het terecht **de gezondste olie ter wereld** mag worden genoemd.

Hoofdstuk 2

Inzicht in vetten

In dit hoofdstuk beschrijf ik de verschillen tussen verzadigde en onverzadigde vetten en leg ik uit wat de reden is dat kokosolie zo van de rest verschilt. Daar het unieke karakter van iedere olie van diens chemische samenstelling afhangt, ben ik gedwongen om de verschillen in chemische termen te beschrijven.

Helaas is het voor mensen die geen wetenschappelijke achtergrond hebben maar al te gemakkelijk om in de war te raken wanneer er chemie om de hoek komt kijken.

Heb geduld; ik zal mijn uitleg eenvoudig genoeg maken zodat de leek het kan begrijpen. Het geeft niet als je in de war raakt – blader gewoon door het materiaal en ga door naar het einde van dit hoofdstuk. Het doel van dit hoofdstuk is om je van de wetenschappelijke onderbouwing te voorzien, maar je hoeft geen verstand van scheikunde te hebben om van het gebruik van kokosolie te kunnen profiteren.

Triglyceriden en vetzuren

Artsen gebruiken vaak de term *lipiden* wanneer ze het over vet hebben. Lipide is een algemene term waaronder verschillende vetachtige bestanddelen van het lichaam vallen. Verreweg de meest voorkomende en belangrijkste zijn de triglyceriden. Wanneer we het over vetten en oliën hebben, gaat het vaak over triglyceriden.

Twee andere lipiden – fosfolipiden en sterolen (waaronder cholesterol) – zijn technisch gezien geen vetten, omdat het geen triglyceriden zijn. Maar ze hebben vergelijkbare kenmerken en er wordt vaak naar verwezen als vetten.