

Jaargang 10 | juni 2008 | nummer 6

Voeding NU

Onafhankelijk vaktijdschrift
over voedsel, voeding en gezondheid



Aanbevelingen
voor vis in België

Normen en
voedingsvoorlichting



Cholesterolbeheersende koekjes
Probioticacongres in Beverly Hills
Informatiecampagne rond veilig eten

Liga Continue Cholesterol Beheersend Een koekje voor bij de thee of koffie om je cholesterol te beheersen

Hans Kraak

'Dit koekje helpt je cholesterol op natuurlijke wijze te beheersen', staat er op de verpakking van Liga Continue, een nieuw tussendoortje dat fabrikant LU eind april introduceerde. Het koekje bevat de gepatenteerde havervezel Cereacol, met een verhoogd gehalte aan β -glucan. Wie van β -glucan 3 gram per dag inneemt zou zijn of haar totaal en LDL-cholesterolgehalte kunnen verlagen, met respectievelijk 4 en 6 procent, een bevinding waarvoor voldoende bewijs is volgens de wetenschappelijke commissie die de claim onderzocht.

JAN-WILLEM VAN DER KAMP, VEZELSPECIALIST ICC (INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR CEREAL SCIENCE AND TECHNOLOGY).

'Ik heb de documentatiemap van Liga bekeken en ik vind dat het bedrijf vanuit wetenschappelijk oogpunt een keurig verhaal over



JAN-WILLEM VAN DER KAMP

het product heeft gemaakt. Zij gaan voor een gezondheidsclaim - niet slechts een ingrediëntendeclaratie - waarvoor de onderbouwing klopt. Het is niet zo dat als je dit koekje neemt, dat je dan kunt zeggen dat het cholesterolgehalte substantieel verlaagt, maar het koekje levert een bescheiden bijdrage daaraan, daarom is zo'n koekje een goede keuze. Alle beetjes helpen als iemand een te hoog cholesterolgehalte heeft.

Daarbij is de onderbouwing van de claim op wetenschappelijke juistheid getoetst in het kader van de gedragscode rond de onderbouwing van gezondheidsclaims van het Voedingencentrum. Het is dus niet zo dat het bedrijf alleen roept dat hun koekje cholesterolverlagend is, maar dat wordt bevestigd door vier onafhankelijke deskundigen. Eerder werd in het kader van de gedragscode een soorgelijke gezondheidsclaim goedgekeurd voor brood met extra β -glucan. Het ging om dezelfde vezel die afkomstig is van het Zwitserse bedrijf CreaNutrition. De granen worden in Zweden geproduceerd.

Ik denk dat een koekje als Liga Continue waarschijnlijk ook zal passen in de nutriëntenprofielen van de Europese Voedsel en Warenautoriteit (EFSA), die overigens nog vastgesteld moeten worden. Belangrijk daarbij is dat producten met een gezondheidsclaim, als het gaat om de totale ingrediëntendeclaratie, bijvoorbeeld niet te veel verzadigd vet of suiker bevatten, waardoor ze alsnog niet binnen een gezond voedingspatroon zouden kunnen vallen. Dat is in het geval van Liga Continue niet aan de orde.

Om met de koekjes aan een dagelijkse consumptie van 3 gram β -glucan te komen, zou je er zo'n 12 van moeten eten. In dat

geval levert zo'n tussendoortje wel heel veel energie. Je moet er dan ook niet eindeloos van dooreten, maar bedenken dat het een bescheiden bijdrage kan leveren aan de verlaging van het cholesterolgehalte. Dat geldt voor individuen, maar zou ook op kunnen gaan op populatieniveau.'

GEORGE DE BEKKER, NUTRITION MANAGER, LU GENERAL BISCUITS NEDERLAND.

'Voor een biscuit met dezelfde samenstelling als LIGA Continue Cholesterol Beheersend is een gezondheidsclaim ingediend die door het Nederlandse ministerie van volksgezondheid op de lijst van gezondheidsclaims is gezet (met artikel 13-claims), die ter goedkeuring is voorgelegd aan EFSA. Daarbij gaat het om de claim het cholesterolgehalte te beheersen door een inname van β -glucan van minimaal 0,75 gram tot 3 gram per dag. Welke minimale hoeveelheid nodig is, hebben we ook bij



GEORGE DE BEKKER



Gezondheidsclaim op havervezels

Het rapport van de Gedragscode voor de wetenschappelijke onderbouwing van gezondheidsclaims, die door het Voedingscentrum wordt beheerd, bevestigt dat 3 gram β -glucan (van haver) per dag – als onderdeel van een voeding met een laag cholesterol- en verzadigd vetgehalte – bij personen met een verhoogd serumcholesterolgehalte naar verwachting na vijf weken het totaal- en LDL-cholesterolgehalte met gemiddeld respectievelijk 4 en 6 procent kan verlagen (1). Het rapport is gemaakt voor CreaNutrition AG Zug in Zwitserland dat het patent heeft op de havervezel met een hoog β -glucangehalte. Het verhoogde β -glucangehalte wordt verkregen door de scheiding van deze vezel van het zetmeelgedeelte van de graankorrel, door speciale maal en zeeftechnieken. Het resultaat is een havervezel die 22 procent β -glucan bevat.

de ontwikkeling van het koekje berekend. Dat was nog niet zo eenvoudig vast te stellen, omdat dit niet uit de wetenschappelijke literatuur naar voren komt. Het is ten eerste niet duidelijk wat de verhouding in de voeding zou moeten zijn tussen wateroplosbare en niet-oplosbare voedingsvezels. β -glucan is een oplosbare voedingsvezel. Analyse van voedselconsumptiegegevens, aangevuld met mondelinge informatie van vezelexperts, leverde de aanwijzing op dat een normale Nederlandse voeding zorgt voor een gemiddelde inname van in ieder geval 2,25 gram oplosbare vezels. Hieruit volgde, met bevestiging van de experts, de minimale aanvulling tot 3 gram, waarvan de werking onderbouwd is. Om 0,75 gram β -glucan in te nemen, zouden 3 koekjes Liga Continue volstaan, 25 procent van de gewenste dagelijkse inname voor een aangetoonde effect op een verlaging van het cholesterol gehalte.

Door de viscositeit en de oplosbaarheid van β -glucan is het niet mogelijk om in de koekjes een groter hoeveelheid hiervan toe te voegen. Er ontstaat gelvorming tijdens het bakproces en natuurlijk moet aan het eind van het productieproces een droog niet al te broos koekje overblijven. Brood kan bijvoorbeeld meer β -glucan bevatten omdat het zo'n 50 procent vocht bevat.

Bij de ontwikkeling van het product hebben we ook rekening gehouden met de dieetbehandelingsrichtlijn voor mensen met hyperlipidemie. Hiervoor was onder meer nodig dat de koekjes een laag gehalte aan verzadigd vet zouden hebben. Liga Continue bevat daarentegen n-3 en n-6-vetzuren. Dit komt omdat we voor onze koekjes van raapzaadolie gebruik maken, dat hier rijk

aan is. Overigens hebben we, al sinds in de begin jaren negentig de positieve effecten van enkelvoudig onverzadigde vetzuren bekend werden, de vetbronnen in onze koekjes hierop aangepast. Hoewel het koekje chocolade bevat, een klein beetje, voor de smaak, past het toch in het behandelprotocol. Tot verbazing van mensen die op dieet zijn, zo is al gebleken uit vragen van klanten die de koekjes hadden gekocht.'

JOYCE WIJNEN, BRAND MARKETEER, LU GENERAL BISCUITS NEDERLAND.

'We hebben zo'n 15 maanden gedaan over de ontwikkeling van Liga Continue cholesterol-beheersend. Het concept van de koekjes is in Nederland ontwikkeld, vanuit het Liga-gamma. Hierin zitten al meergranen en vezelrijke tussendoortjes voor alle marktsegmenten, maar we hadden eigenlijk nog geen product dat nutritioneel interessant is voor bij de koffie of de thee. We richten ons met Continue in eerste instantie op een wat oudere doelgroep van veertigplussers. Vooral vanaf middelbare leeftijd hebben zowel mannen als vrouwen een grotere kans op een verhoogd cholesterolgehalte en dat risico groeit met de jaren. Daar is niet iedereen zich van bewust. We weten dat zestig procent van de Nederlanders een licht verhoogd cholesterolgehalte heeft en we weten dat de oudere groep over het algemeen gevoelig is voor zaken die de gezondheid aangaan.



JOYCE WIJNEN

Het koekje wordt in Tsjechië geproduceerd. Behalve in Nederland is het binnenkort verkrijgbaar op de Italiaanse, Finse en Hongaarse consumentenmarkt. De interesse is groot.'

REFERENTIE

1. Assessment report Oatwell® cereal products, January 2008*/**, <http://www.voedingscentrum.nl/NR/rdonlyres/805C46A9-DDA6-4CCE-B162-7141D860B402/26479/Oatwellh.pdf>
- * Het ingrediënt Cereacol® dat bij LIGA Continue Cholesterol Beheersend is gebruikt, is precies hetzelfde ingrediënt als OatWell® uit het assessment report; Cereacol® is een andere commerciële naam hiervoor.
- ** In het assessment report OatWell® cereal products wordt gesproken over "OatWell® biscuit 28". Dit betreft de codenaam voor LIGA Continue Cholesterol Beheersend.



De werking van oplosbare havervezels, β-glucanen

De oplosbare havervezels zorgen ervoor dat de darmwand minder goed doorlaatbaar is. Hierdoor worden via de dikke darm minder galzuren opnieuw in het lichaam opgenomen. Galzuren bevatten veel cholesterol, dat een bouwsteen is voor de galzuren. Daarnaast vertaalt het slechte LDL-cholesterol, dat verpakt is in galzuren, het lichaam. Doordat minder galzuren weer in het lichaam worden opgenomen, en daarmee minder cholesterol, ontstaat in het lichaam de behoefte om nieuwe galzuren te vormen. Het cholesterol dat hiervoor nodig is, is hierdoor niet meer beschikbaar voor de productie van LDL-cholesterol in de lever. Hierdoor daalt de hoeveelheid LDL-cholesterol in het bloed.

