

Zijn geharde vetten ongezond?

Harden of hydrogeneren is een techniek die als doel heeft de consistentie van het vet te wijzigen en de stabiliteit voor hitte of oxidatie te vergroten. In dit proces worden waterstofatomen met behulp van een katalysator aan de onverzadigde, 'dubbele' bindingen in de vetzuren gekoppeld. In het verleden ontstonden er bij het gedeeltelijk harden van een plantaardige olie tot een plantaardig vet hoge gehalten aan transvetzuren. Nieuwe technologieën maken het echter mogelijk om hierbij nauwelijks nog transvetzuren meer te laten ontstaan.

Daarnaast ontstaan bij het volledig doorharden van oliën helemaal geen transvetzuren. Tegelijkertijd is het zo dat in veel levensmiddelen een vet met een zekere hardheid als grondstof nog steeds vereist is voor een bepaalde functionaliteit. In de oliën en vettensector kunnen meerdere technieken toegepast worden om vetten te maken met de gewenste functionaliteit/hardheid en een betere vetzuursamenstelling.

Eén daarvan is hydrogeneren. Vetmengsels met daarin geharde vetten kunnen in een aantal gevallen een betere vetzuursamenstelling hebben dan vetmengsels zonder geharde vetten, bij vergelijkbare functionaliteit. Mede om die reden maakt MVO zich hard voor een uitgebreide etikettering van vetten op de verpakkingen, dit in tegenstelling tot het verplicht noemen van de term 'gehydrogeneerd' of 'gehard'. Uiteindelijk gaat het om de vetzuursamenstelling van een product (zo weinig mogelijk verzadigde vetzuren en transvetzuren, zoveel mogelijk onverzadigde vetzuren) en niet om de technieken waarmee die verhouding bereikt wordt.