

New Yorkse restaurants moeten gezonder bakken

NEW YORK — New York wil zijn 20.000 restaurants streng verbieden nog transvetzuren te gebruiken in donuts, cakes, koekjes, brood en alle lekkers dat in het frituurvet moet. Eethuizen riskeren boetes tot 1.500 euro als controleurs op één bord meer dan een halve gram van het cholesterol-gevaarlijke vet vinden. Trans... wat? «Geen Belg die weet wat transvetzuren zijn, maar Amerikanen doen er hysterisch over», zegt de Leuvense prof Remi De Schrijver. «Ach, gewone verzadigde vetten zijn even schadelijk.» In België hebben we alvast geen 'transvet'-politie nodig: «In Europees voedsel zit dat vet minder.»

KATRIEN DE MEYER

New Yorkers zijn altijd de gezondheidstrendsetters van de VS geweest. Nadat ze de sigaret al verboden, liggen nu de transvetzuren op de slachtbank. Die jagen je cholesterol de hoogte in, maar houden gefrituurde voedingswaren en bakkerijproducten langer vers en knapperig. Twee gram per dag is de aanbevolen maximumhoeveelheid, maar in een bakje friet in een Amerikaanse vestiging van McDonald's zit al gauw 8 gram. Grote Amerikaans ketens als Starbucks en Wendy's beloofden alvast de transvetzuren in hun donuts en frietjes te verlagen.

Professor Remi De Schrijver, hoofd voedingslabo van de KU Leuven, legt uit waar die mysterieuze vetten vandaan komen: «In kleine mate komen

de vetten in rundervet voor. Maar ze ontstaan chemisch in grote hoeveelheden als je vloeibare plantaardige oliën harder wil maken. Als je sojaolie bijvoorbeeld omvormt tot smeerbare margarine. Tenminste, volgens de Amerikaanse productiemethode. In Europa gebruiken we een andere, gezondere hardings-techniek. Wij eten dus minder van het spul.»

HARTAANVALLEN

In *The Big Apple* denken ze met de beperking elk jaar 500 dodelijke hartaanvallen te kunnen voorkomen. In december stemt New York definitief over het verbod. Afgelopen dinsdag sprak de Gezondheidsraad zich al unaniem uit vóór. Overtreders krijgen boetes van 150 tot

1.500 euro. Ook Chicago en Boston staan al te popelen. Dik tegen de zin van de *Restaurant Association* natuurlijk. «Is vettig eten geen persoonlijke vrijheid dan? De stad moet zich niet moeien», vindt die.

De Leuvense prof vraagt zich af waarom de Amerikanen zich zo druk maken over die ene vetsoort. «Want alle verzadigde vetten zijn net zo schadelijk. Ook in België eten we — in veel kleinere mate — transvetzuren. Ze zitten in onze harde margarienes. En als de friturist in je frietkot harde 'blokken' plantaardig vet smelt om frieten mee te bakken, heb je er ook binnen. Maar af en toe kan echt geen kwaad.»

TYPISCH AMERIKAANS
Frituuruitbater Bernard Lefevre, voorzitter van het *Belgisch Friet-*



Transvetzuren - onder meer in koekjes, brood, donuts en gefrituurde lekkernijen - jagen de cholesterol omhoog.

”
Ook in België eten we transvetzuren, zij het in veel kleinere mate

Professor Remi De Schrijver

kotmuseum, is niet bang dat de New Yorkse histerie tegen transvetzuren naar hier zal overwaaien. «Als de wetenschappers zelf niet precies weten wat goed en slecht is, hoe kunnen wij dan volgen? Vroeger was margarine sowieso

beter dan boter, en nu hoor je het tegenovergestelde. Vroeger moesten we zoveel mogelijk vis eten, nu hoogstens tweemaal per week.

Ik vind: een goed dieet is een mix. Radicaal één ingrediënt bannen, is typisch Amerikaans. De machtige olieabrikanten zullen flink gelobbyd hebben, zeker?»

Zelfs de Belgische frietbakkers in New York liggen niet wakker van de plannen. We horen precies hetzelfde bij Annik Lamin die een authentiek Belgisch frietkot op Broadway uitbaat en in het Belgische restaurant *Markt*, beroemd voor zijn mosselen-friet: «Wij wisten dit niet eens. Tja, de mensen zijn zodanig gek op onze frieten dat we geen tijd hebben om naar het nieuws te kijken.»