

Sundhedsanprisninger smurt i olivenolie

Kort rapport

A Astrup

MD, DSc, The State Danish Nutrition Council, Mørkhøj, Denmark

P Marckmann

MD, DSc, Research Department of Human Nutrition, Royal Veterinary & Agricultural University, Frederiksberg C, Denmark

J Blundell

PhD, The School of Psychology, The University of Leeds, Leeds, West Yorkshire, UK

II Det bliver tiltagende almindeligt at benytte sundhedsbudskaber i markedsføring af fødevarer. Et eksempel herpå er en række EU-sponsorerede olivenoliekampagner, der har kostet mere end 100 millioner engelske pund gennem de sidste 10–12 år. I 1999 blev yderligere 30 millioner pund doneret til fortsættelsen af disse kampagner, der har til formål at støtte Sydeuropas olivenproducerende landmænd. Som en del af olivenoliekampagnerne er detaljerede videnskabelige meddelelser og en videnskabelig konsensusreddegørelse der opsummerer olivenolies helbredseffekter, udsendt til læger og andre professionelle i sundhedssektoren i hele Europa [1]. Desværre indeholder skrifterne en række fordrejninger og udeladelser, og den uopmærksomme læser kan derved få udokumenterede, positive opfattelser af olivenolie. De tre følgende eksempler, taget fra konsensusreddegørelsen, kan benyttes til at illustrere dette problem.

Under overskriften: »*What are the mechanisms by which olive oil exerts its beneficial effect on health?*« hedder det at: »... *monounsaturated fatty acids – as contained in olive oil – reduce total and LDL cholesterol concentrations*« sammenlignet med mættede fedtsyrer. Selvom denne udtalelse er korrekt, kan den efterlade opfattelsen af, at dette er en speciel egenskab for olivenolie. Faktisk resulterer de fleste andre umættede vegetabiliske olier i endnu lavere LDL-kolesterolkoncentrationer og mere favorable LDL/HDL-kolesteroltal end olivenolie [2].

Under overskriften: »*What role could olive oil and the Mediterranean-style diet play in the prevention of CHD?*«, refererer konsensusreddegørelsen til et studie ved navn: Diet Heart Trial [3]. Dette interventionsstudie viste, at en modifi-

ceret Middelhavskost reducerede hjerstedødeligheden med 80 procent. Der blev imidlertid ikke brugt olivenolie i studiet, men en margarine baseret på rapsolie, som den primære fedtkilde, og forskerne understregede, at rapsoliens indhold af alfa-linolensyre (4–8 procent) var den næringsstofkomponent, som sandsynligvis var hovedårsagen til den observerede kardioprotektive effekt [3]. Olivenolie indeholder næsten ingen alfa-linolensyre (0,6 procent) [3].

En konsensusudtalelse publiceret i år [4] antyder, at olivenolie ikke fremmer fedme: »Fedme er hovedsageligt en uorden i energibalancen. Selv om det videnskabelige materiale er begrænset i befolkningsstudier, er der ikke påvist nogen stærk sammenhæng mellem fedt i mad og kropsfedme. Selv om Middelhavskosten ikke er en fedtfattig kost, kan den, forudsat at den er kontrolleret vedr. kalorier, muligvis bidrage til forebyggelse og behandling af fedme på grund af, at den er varieret og velsmagende.«

Tre meta-analyser af kost-interventionsstudier har samstemmende vist, at øgning af kostens totale fedtindhold øger kalorieindtaget og kropsvægten, [5–7] og ingen studier antyder, at olivenolie er en undtagelse. Det er således misvisende at give det indtryk, at olivenolie ikke bidrager til fedme. Der er endog studier, som tyder på, at olivenolie kan være mere fedende end polyumættede fedtsyrer [8, 9].

Middelhavskostens positive indvirkning på sundheden kan ikke udelukkende henføres til olivenolie. Virkningerne synes snarere at afhænge af en kompleks kombination af kostens karakteristika, så som et lavt indhold af mættet fedt, masser af brød, grøntsager og frugt, samt at vin og hvidløg indgår i den daglige kost.

Det er bekymrende, når fødevarer bliver markedsført med udokumenterede sundhedsanprisninger eller i en sammenhæng, hvor yderst relevante informationer tilbageholdes (i dette tilfælde det faktum, at alternative vegetabiliske olier kunne være et meget attraktivt valg set ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt). Det gælder i særlig grad, når sådanne kampagner finansieres af regeringer. Set i lyset af det meget store generelle problem med tilladelse af sundhedsanprisninger i markedsføringen af fødevarer – et emne der til stadighed er til ivrig diskussion i EU – er der måske behov for en uafhængig komité, som et



Foto: Lars-Olof Nilén

Margarin baseret på rapsolja kan utgöra ett bra, om inte bättre, alternativ till olivolja.

reklamestandard råd, der overvåger fødevarekampagner.

Referenser

1. Assmann G, de Backer G, Bagnara S, et al. Olive oil and the Mediterranean diet: implications for health in Europe. International consensus statement. April 11, 1997. London: Eurosciences Communication.
2. Mensink RP, Katan MB. Effect of dietary fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a meta-analysis of 27 trials. *Arterioscler Thromb* 1992;12:911-19.
3. de Lorgeril M, Salen P, Martin JL, Monjaud I, Delaye J, Mamelle N. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation* 1999;99:779-85.
4. 2000 International conference on the Mediterranean diet. 2000 Consensus statement: dietary fat, the Mediterranean diet, and lifelong good health. European Community: International Olive Oil Council, Jan 15, 2000, London: Eurosciences Communication.
5. Bray GA, Popkin BM. Dietary fat intake does affect obesity. *Am J Clin Nutr*. 1998; 68: 157-73.
6. Yu-Poth S, Zhao G, Etherton T, et al. Effects of the National Cholesterol Education Program's Step I and Step II dietary intervention programs on cardiovascular disease risk factors: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 1998;69:632-46.
7. Astrup A, Ryal L, Grunwald GK, et al. The role of dietary fat in body fatness: Evidence from a preliminary meta-analysis. *Br J Nutr* 2000; 83(suppl1):S25-32.
8. Doucet E, Almérás N, White MD, Despres JP, Bouchard C, Tremblay A. Dietary fat composition and human adiposity. *Eur J Clin Nutr* 1998;52:2-6.
9. Lawton CL, Delargy HJ, Brockman J, Smith FC, Blundell JE. The degree of saturation of fatty acids influences post-ingestive satiety. *Br J Nutr* 2000;83:473-82.