

**Kokosolie bij slagaderverkalking**

Kokosnootolie bevat het middellangeketen verzadigde vet laurinezuur. Inname van laurinezuur uit  extra virgine kokosnootolie verhoogt het goede HDL cholesterol, verlaagt het lichaamsgewicht (BMI) en vermindert tailleomtrek bij ouderen met slagaderverkalking, zo blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Rio de Janeiro, Brazilië. (Cardoso, Moreira, De Oliveira, Raggio Luiz, & Rosa).

Hartpatiënten (n=116, gemiddelde leeftijd 62 jaar) werden gedurende drie maanden intensief voedingskundig begeleid volgens de richtlijnen voeding bij dyslipidemie. Vervolgens werden deze deelnemers willekeurig over twee groepen verdeeld: een groep die extra kokosnootolie innam (13 mL dagelijks) en een groep die het voedingskundige dieet bij dyslipidemie voorgeschreven kreeg. Deze tweede fase van het onderzoek duurde nog eens drie maanden. Tailleomtrek daalde gemiddeld meer in de kokosnootoliegroep  -2.1 ± 2,7cm; p < 0.01. Bij gelijke niveaus van LDL verhoogde het HDL-C met 3.1 ± 7.4 mg/dL; p = 0.02 in de kokosnootoliegroep. De ketenlengte van kokosnootvetten hebben een gunstig effect op vet rondom de taille (abdominaal vet), waarschijnlijk omdat de middellange ketens zich lastig laten opnemen in buikvetweefsel.

Onderzoekers stellen dat het verzadigde vet laurinezuur uit kokosnootolie goed is voor ouderen met slagaderverkalking. Een relatie tussen hoge inname van dit verzadigde vet en een vergroot risico op hart- en vaatziekte is –in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht- niet gevonden. Uit deze studie wordt het tegendeel geconcludeerd; dat naast aanpassing naar een gezonde leefstijl, inname van extra kokosnootolie ook goed is voor hartpatiënten.

**Bron:**  
Cardoso, D. A., Moreira, A. S. B., De Oliveira, G. M. M., Raggio Luiz, R., & Rosa, G.  A COCONUT EXTRA VIRGIN OIL-RICH DIET INCREASES HDL CHOLESTEROL AND DECREASES WAIST CIRCUMFERENCE AND BODY MASS IN CORONARY ARTERY DISEASE PATIENTS.Nutricion Hospitalaria, 32(n05), 2144–2152. doi:10.3305/nh.2015.32.5.9642

Bron: [Vakblad voor de natuurgeneeskundige](http://www.vngk.nl/algemeen/kokosnootolie-bij-slagaderverkalking.html)