

Vetzuursamenstelling oliën

Wat is het verschil in vetzuursamenstelling tussen raapzaadolie en sojaolie? Hoeveel alfa-linoleenzuur zit er in lijnzaadolie? Hoeveel MCT's zitten er in kokosolie? Regelmatig komen dergelijke vragen bij ons binnen. Speciaal voor u hebben we daarom de vetzuursamenstelling van de meest voorkomende plantaardige oliën op een rijtje gezet.

In onderstaande tabel staan voor veel plantaardige oliën het gehalte aan individuele verzadigde, enkelvoudig onverzadigde en meervoudig onverzadigde vetzuren. Omdat de vetzuursamenstelling van een olie kan variëren, is in de tabel als gehalte vaak een

range opgenomen waartussen het gehalte in een olie varieert. Deze variatie heeft te maken met klimatologische omstandigheden waaronder de zaden of vruchten hebben gegroeid, maar ook het land van herkomst is van invloed. Zo kan een olijfolie

uit Griekenland een andere gehalte aan oliezuur hebben dan een olijfolie uit Italië. Komt het vetzuur niet voor in deze olie, dan is het vakje in de tabel leeg.

Mocht u andere vragen hebben over plantaardige oliën of vetten, vetten en gezondheid of vragen over margarine, halvarine en bak- en braadproducten, dan kunt u deze ten aller tijde stellen aan het Voorlichtingsbureau. Contactgegevens staan opgenomen in de colofon. •

	Pinda-olie	Kokosolie	Lijnzaad-olie	Maisolie	Olijfolie	Palmolie	Raapzaad-olie	Saffloer-olie	Soja-olie	Zonnebloemolie
Verzadigde vetzuren										
C6:0	Capronzuur	0,4-0,6								
C8:0	Caprylzuur	5-10								
C10:0	Caprinezuur	4,5-8								
C12:0	Laurinezuur	43-51				< 0,4				
C14:0	Mystrinezuur	16-21				0,5-2			< 0,5	
C15:0	Pentadinezuur									
C16:0	Palmitinezuur	6-16	7,5-10	4-7	9-14	7,5-20	41-47	2,5-6	2-10	7-14
C17:0	Heptadecaanzuur									
C18:0	Stearinezuur	1,3-6,5	2-4	2-5	0,5-4	0,5-5	3,5-6	0,8-2,5	1-10	3-5,5
C20:0	Arachidezuur	1-3			< 1	< 0,6	< 1	0,1-1,2	< 0,5	< 0,6
C22:0	Beheenzuur	1-5						< 0,5		
C24:0	Lignocerinezuur	0,5-3			< 0,5					
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren										
C16:1	Palmitoliezuur	< 1,0			< 0,5	0,3-3,5	< 0,6	< 0,6	< 0,5	< 1
C17:1	Heptadeceenzuur									
C18:1	Oliezuur	35-72	5-10	12-34	24-42	55-83	36-44	50-66	7-42	18-26
C20:1	Gadoleinezuur	0,5-2,1			< 0,5			0,1-4,3	< 0,5	< 1
C22:1	Erucazuur	0,5-3			< 0,5					
Meervoudig onverzadigde vetzuren										
C18:2	Linolzuur	13-45	1-2,5	7-27	34-62	3,5-21	6,5-12	18-28	55-81	50-57
C18:3	Linoleenzuur (ALA)	< 0,3		35-65	< 2	< 1,5	< 0,5	6-14	< 1	5,5-10

Bron: M. Bockisch, AOCS Press, 1998

