

## EFSA EU gezondheidsclaim olijfolie

### Claim

Polyfenolen uit olijfolie dragen bij tot de bescherming van bloedvetten tegen oxidatieve stress.

*De claim mag alleen worden gebruikt voor olijfolie die ten minste 5 mg hydroxytyrosol en derivaten daarvan (bv. oleuropeïnecomplex en tyrosol) per 20 g olijfolie bevat. Om de claim te dragen moet informatie aan de consument worden verstrekt dat het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 20 g olijfolie.*

*Bron: [Publications Office of the European Union](#)*

### Note Olicious

Om aan de bovenstaande gezondheidsclaim te moeten voldoen is het noodzakelijk dat olijfolie minimaal 250 mg/kg aan polyfenolen bevat. Dit gehalte aan polyfenolen wordt door een gecertificeerd laboratorium bepaald wanneer de producent daar zijn monsters ter analyse aanbiedt. Het is belangrijk om te weten dat het aandeel polyfenolen over tijd daalt, o.a. door oxidatie van de olijfolie. In de regel is het zo dat een extra vergine olijfolie stabiel is en minder snel oxideert als het gehalte aan polyfenolen hoog is, bijvoorbeeld rond de 500. Als je een dergelijke extra vergine olijfolie van het meest recente oogstjaar koopt en ook binnen enkele maanden consumeert dan is de kans het grootst dat je profiteert van de gezondheidsvoordelen die in de EFSA gezondheidsclaim staan beschreven.

### Berekening van EU claim naar Polyfenolen

Polyfenolen meting wordt uitgedrukt in	mg / kg olijfolie
Gezondheidsclaim	5 mg polyfenolen / 20 gram olijfolie
Factor	1000 ml / 20 ml = 50
Gewenst aandeel polyfenolen per kg*	50 * 5 mg = <b><u>250 mg / 1000 gr</u></b>

*\*om aan de EU gezondheidsclaim te voldoen*

Een olijfolie die op het moment van consumptie dus minimaal 250 mg/kg aan polyfenolen bevat voldoet aan de EU gezondheidsclaim.

### Consumeer 2 eetlepels olijfolie per dag

Het gunstige effect van de olijfolie conform de gezondheidsclaim is een inname van 20 gram per dag. Dat komt overeen met 2 eetlepels:

Maat van 1 eetlepel	12 ml
	12 ml * 0,92 gr / ml = 11 gram olijfolie per eetlepel

2 eetlepels olijfolie vertegenwoordigen dus 22 gram

*Olicious aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor de juistheid van de berekening, danwel voor de gezondheidseffecten. Bij vragen dient u altijd een medisch deskundige te raadplegen.*