

Oil-pulling: hoax of heilzaam?

Olie Trekken

”Olie trekken”. Als je dit als tandheelkundig zorgprofessional aan je patiënt zou aanbevelen, zou menigeen je vreemd aankijken. Noem je het in plaats daarvan ‘oil-pulling’, dan staat het in diverse lifestyleblogs en gezondheidsmagazines en is er vast een groep mensen die daar fanatiek mee bezig gaan. Zeker als ook Rens Kroes er enthousiast over is. Met oil-pulling spoel je olie met een soort trekkende en duwende beweging tussen je tanden en kiezen door, voor maar liefst 15-20 minuten.

Fridus van der Weijden, Dagmar Else Slot

Met de deadline van dit artikel in het vooruitzicht, belt voor de zoveelste keer een journalist met vragen over de nieuwe trend in gezonde en natuurlijke zelfzorg: ‘oil-pulling’. Ook vroeg laatst een blijde patiënt enthousiast of het spoelen met olie zin heeft. Bij het onderzoek van haar mond was de geur van olijfolie nog waarneembaar.

Om een antwoord te formuleren op de vraag of het spoelen met olie zinvol is, levert een speurtocht op internet interessante informatie op. Rens Kroes schrijft bijvoorbeeld op haar blog:

‘...Oil-pulling klinkt als een nieuwe trend, maar eigenlijk is het een eeuwenoude methode. Dagelijks doe je (op een nuchtere maag) één eetlepel koudgeperste olie in je mond, zonder door te slikken. Je mond spoelen met olie heeft blijkbaar veel gezondheidsvoordelen. Je slaapt bijvoorbeeld beter, je huid gaat stralen, je tanden worden minder gevoelig en het brengt je hormoonhuishouding in balans. Een manier om je lichaam te ontgiften dus...’.

Ayuverdisch

Oil-pulling komt oorspronkelijk uit de Ayurvedische geneeskunde, een traditionele inheemse gezondheidsleer die zijn oorsprong heeft in India. Binnen de Ayurveda wordt oil-pulling gebruikt voor dagelijkse mondverzorging, omdat het zou zorgen voor minder tandplak en tandvleesontsteking. Daarbij krijg je wittere tanden en een frisse adem. Het is één van de oudste doe-het-zelftechnieken om het lichaam te ontgiften en te verjongen. Bij voorkeur koudgeperste olie wordt gebruikt – sesamololie, zonnebloemolie, kokosolie – verkrijgbaar bij de reform of natuurwinkel, maar ook worden olijfolie, druivenpitolie en hennepzaadolie beschreven. Het zou in staat zijn afvalstoffen uit de mond en kennelijk ook uit andere delen van het lichaam te ‘trekken’ en aan zich te binden. Na het uitgebreide spoelritueel kun je de olie uitspugen en daarmee de afvalstoffen kwijt raken. In 2008 zorgde het boek *Oil-pulling Therapy: Detoxifying and Healing the Body Through Oral Cleansing* van natuurgeneeskundig therapeut en voedingsdeskundige Bruce Fife ervoor dat meer mensen en-



thousiast raakten over oil-pulling. Het is inmiddels wereldwijd populair bij moderne lijfstijl- en gezondheidgoeroes.

Een gebruiksaanwijzing op internet beschrijft:

'...Je neemt één eetlepel ongeraffineerde plantaardige, liefst biologische olie in je mond en spoelt daarmee gedurende 15 tot 20 minuten door de olie langzaam in de hele mondholte en tussen de tanden en kiezen te bewegen. Kies hiervoor bijvoorbeeld koudgeperste zonnebloem- sesam- of kokosolie. Hoe meer warmte er namelijk vrij komt bij de persing van deze oliën, hoe meer voedingsstoffen in de olie verloren gaan. Naarmate de minuten verstrijken wordt de olie vermengd met speeksel en steeds dunner. Als de tijd is verstreken spuug je de olie (in het toilet!) uit en slikt het dus niet door...'

Wetenschappelijk

Op internet zijn veel succesverhalen te lezen van mensen die baat menen te hebben gehad bij oil-pulling, maar er zijn nog niet zoveel wetenschappelijke onderzoeken gedaan die dit kunnen ondersteunen.

Een speurtocht met *PubMed* leert ons dat er slechts zeer beperkt onderzoek naar oil-pulling is gedaan. De wetenschappelijke artikelen zijn daarbij op twee na ook nog eens allemaal van dezelfde (hoofd) auteur. Het gaat om onderzoek waarbij de deelnemers in groepjes van 10 personen worden verdeeld over de producten. Een groep die 's ochtends chloorhexidine gebruikt (als positieve controle) en een groep die met sesamololie spoelt. In al deze onderzoeken ontbreekt een gewone (negatieve) controlegroep die bijvoorbeeld niet spoelt of met water, zodat niet duidelijk is of de bevindingen afwijken van wat mensen in het normale leven doen en of de resultaten niet beïnvloed zijn door het meedoen aan een onderzoek. In een onderzoek uit 2008 werd gekeken naar de aantallen *Streptococcus Mutans* in het speeksel. Zowel de groep die met olie spoelde als de groep die spoelde met chloorhexidine vertoonden een daling, maar er was geen verschil tussen beide groepen. In onderzoek uit 2009 en 2011 werd naar het effect op plaque, gingivitis en halitose gekeken. Weer blijkt dat zowel het spoelen met olie als het spoelen met



chloorhexidine een reductie geeft, maar dat er geen verschil is tussen de groepen. Een onderzoek uit 2015 met kokosnootolie liet al na 7 dagen spoelen een reductie van plaque en gingivitis zien, zonder positieve of negatieve controlegroep. Groter opgezet onderzoek uit 2014 evalueert in 3 groepen van 20 proefpersonen het effect van sesamololie, chloorhexidine en een placebo. Het bleek dat er ten opzichte van de placebogroep een significant effect werd gemeten met zowel de olie als de chloorhexidine. Het meest recente onderzoek uit 2015 toont ten opzichte van de controlegroep geen effect van oil-pulling op cariësactiviteit bij kinderen. Al met al is er geen overtuigend wetenschappelijk bewijs voorhanden voor het fenomeen oil-pulling.

Emulsie

In een onderzoeksproject uit 2011 vond de Indiase onderzoeker wel aanwijzingen voor emulsiëvorming en 'verzeping' als gevolg van het spoelen. In de conclusie staat bijna verontwaardigd dat de mythe dat er bij oil-pulling slechts sprake was van een placebo-effect daarmee toch echt weerlegd was. De patiënt die we eerder bespraken gaf ook aan dat de spoelvloeistof na het spoelen helemaal wit werd en ging er daarom van uit dat het dan dus echt wel moest werken. Emulsiëvorming is echter vergelijkbaar met wat er in een vinaigrette gebeurt, waarbij olie en azijn worden vermengd. Verzeping roept herinneringen op aan vroeger. De lekke koppakking van de Peugeot 504 zorgde ervoor dat er olie in het koelwater kwam en dat er door deze menging van water en olie een witte vloeibare zeepachtige substantie ontstond. Dit fenomeen is vergelijkbaar met wat er gebeurt door langdurig en intensief spoelen met olie dat zich dan natuurlijk vermengd met speeksel.

De American Dental Association (ADA) schrijft op haar website in de rubriek 'Wetenschap en Onderzoek' dat door gebrek aan wetenschappelijk bewijs oil-pulling niet moet worden aangeraden als toevoeging aan dagelijks mondverzorging. Het moet ook zeker geen alternatief zijn voor mondverzorgingsproducten waarvan al is aangetoond dat ze effectief werken. De ADA adviseert twee maal daags te poetsen met een fluoridehoudende tandpasta. Een advies dat we herkennen van het Ivoren Kruis.

Conclusie

Samenvattend: Als oil-pulling als wondertherapie nog niet door de wetenschap wordt ondersteund, is het idee van een dagelijkse hap olie in de mond nou niet een heel aantrekkelijke. Het smaakt meer naar 'een mond vol nonsens' zoals ook als stelling is te vinden op internet. Geef ons dan maar goede olijfolie over de sla, dat is tenminste gezond en lekker. En oh ja, vergeet niet het koelwater van uw auto te checken.



Fridus van der Weijden,
Paro Praktijk Utrecht
Dagmar Else Slot,
Sectie parodontologie ACTA