

weekend

# Studie na studie toont aan: ultrabewerkt voedsel is niet goed voor ons

**VOEDING** Na suiker en verzadigde vetten nemen wetenschappers nu industrieel voedsel in het vizier. Wie er veel van eet, wordt dikker, heeft een grotere kans op hart- en vaatziekten en sterft vroeger. 'Er is iets loos met die categorie van ultrabewerkte etenswaren – los van hun vaak hoge gehalte aan suiker, vet en zout.'

Ze heeft de revolutie niet uitgeroepen thuis, zegt Fran Devos (46). Het zijn veeleer 'ministapjes' die ze sinds deze zomer zet, zoals die van de mayonaise. Devos koopt mayonaise niet langer in de winkel, maar maakt de saus thuis met ei, azijn, olie, mosterd en de elektrische mixer. Ook haar granola bakt ze volgens een eigen recept. Haar kinderen, drie tieners, eten 's ochtends wel het liefst een witte boterham met choco. 'Die chocopot ga ik ze ook niet verbieden. De weg naar nul industrieel voedsel bij ons thuis is dus nog lang, maar het gaat langzaam de juiste kant op.'

Devos, die financieel verantwoordelijke is bij een vzw, kreeg deze zomer van haar dokter te horen dat haar bloedwaarden niet goed waren. Dat zette haar aan het denken over wat er allemaal op tafel komt en hoe gebalanceerd ze eet. 'De laatste jaren heb ik almaar vaker vleesvervangers klaargemaakt. Het aanbod voor vegetariërs is enorm gegroeid. Maar je liegt jezelf voor als je regelmatig veggieburgers eet en denkt dat je gezond bezig bent. Dat is

ultrabewerkte voeding.'

'Ultrabewerking' slaat op wat in fabrieken gebeurt bij de productie van eten. Daar worden stoffen toegevoegd aan voeding die niemand in zijn keukenkast heeft staan, zoals emulgatoren, stabilisatoren, anti-klontermiddelen, vulstoffen en meelverbeters. Er worden technieken gebruikt die je thuis niet kunt nabootsen, zoals 'extrusie', het proces waarbij bijvoorbeeld baconchips hun typische luchtige, porceuze structuur krijgen (zie infografiek).

Het wantrouwen groeit over wat de voedingsindustrie ons voorschotelt. Niet alleen bij Fran Devos en tientallen lezers die na een oproep van *De Standaard* mailen dat ze geen voldoening halen uit hapklare voedingsproducten met ellenlange ingrediëntenlijsten. Ook de voedingswetenschap ziet almaar meer aanwijzingen dat ultrabewerkte etenswaren en drank minder gezond zijn dan wat we zelf klaarmaken. Stilaan verschuift het debat over welke voedingsstoffen of 'nutriënten' in eten het meest bijdragen tot de obesitaspanidemie –

de vetten, de suiker, een bepaalde combinatie van zout, vet en suiker? – naar een discussie over kant-en-klaar-producten, verpakt in plastic en met een lange houdbaarheidsdatum. Daarbij komt niet alleen de klassieke junkfood zoals diepvriespizza in het vizier. Ook sommige stoommaaltijden met kipfilet en potjes met hummus uit de koeltoeg behoren tot de categorie van ultrabewerkte voeding.

## Meer dan vet en suiker alleen

'Er is iets aan de hand met ultrabewerkte voeding', zegt Kevin Hall, die zich als professor aan de National Institutes of Health (NIH) heeft gespecialiseerd in het samenspel van voeding en stofwisseling. 'Studie na studie blijkt dat mensen die veel ultrabewerkte voeding eten, meer risico hebben om obes te worden, om hart- en vaatandoeningen te krijgen en om vroeger te overlijden. Door statistische analyses weten we dat we die effecten niet volledig kunnen verklaren door het vaak hoge vet- en suikergehalte in die producten.'

Italiaanse onderzoekers schreven vorig jaar in het vakblad *The BMJ* dat ze in een grote studie een duidelijk verband zagen tussen het risico dat een deelnemer overleed en hoeveel ultrabewerkte voeding hij of zij zool at. De onderzoekers konden dat verband niet volledig terugbrengen tot de nutriënten in de ultrabewerkte producten. De combinatie van veel van dat soort voeding én veel zout, vet, suiker en co. gaf wel het hoogste overlijdensrisico.

Een gelijkaardige studie, deze keer bij Franse volwassenen, vond een link tussen ultrabewerkte voeding en het risico op hart- en vaatandoeningen. Als het aandeel ultrabewerkte voeding in iemands eetpatroon met 10 procent stijgt, blijkt het risico op een hart- en vaatziekte 12 procent groter, berekenden de vorsers. En ook hier bleef de link overeind als de onderzoekers rekening hielden met de hoeveelheid vet, suiker, zout en vezels die een persoon eet.

Voor Stefanie Vandevijvere, voedingswetenschapper bij het gezondheidsinstituut Sciensano, staat intussen buiten kijf dat we niet langer alleen het aantal gram suikers, verzadigde vetten, zout, vezels en de vitamines moeten tellen om te beoordelen of een voedingsproduct gezond is of niet. 'Er verandert niets aan de boodschap dat veel suiker, zout en verzadigd vet ongezond is. Maar met de bewerking van voeding moeten we óók rekening houden.'

**100 calorieën onder de vorm van ultrabewerkte voeding kost minder dan de helft van 100 calorieën uit niet- of minimaal bewerkte voeding'**

Uit onderzoek van Vandevijvere blijkt dat er vandaag geen ontsnappen meer is aan ultrabewerkte voeding. De Belgische supermarkten liggen er vol mee. De grote ketens stellen, ondanks beloftes, ultrabewerkte voeding uit op prominente plaatsen (*DS 8 september*). Bij de laatste meting van Sciensano (uit 2014-2015) haalde de gemiddelde Belg rond 30 procent van zijn of haar energie uit ultrabewerkte voeding. Die producten zijn, zo becijferde Vandevijvere, ook een pak goedkoper dan vers bereide voeding. 100 calorieën die je in huis haalt onder de vorm van ultrabewerkte voeding, kost je minder dan de helft dan 100 calorieën uit onbewerkte of minimaal bewerkte voeding.

Het klinkt wel gek: de 100 goedkope calorieën in koekjes uit het pakje zijn misschien ongezonder dan 100 calorieën van koekjes waarvoor je bloem, boter, suiker en bakpapier in huis moest halen. Maar een studie waarbij Kevin Hall en zijn collega's



Henk Vandenbroucke: 'Als je tot de laatste minuut wacht om te bedenken wat je gaat eten, trap je in de val van snel en ongezond eten.'



Fran Devos: 'Gezond koken vergt niet veel tijd, maar zelfdiscipline.'

gedurende vier weken twintig proefpersonen in hun onderzoekscentrum lieten logeren, trekt precies die verbluffende conclusie.

In het experiment kreeg de ene helft van de deelnemers de eerste twee weken zo goed als alleen ultrabewerkte voeding; cornflakes, zoete yoghurt, ravioli uit blik, hotdog uit een pakje. De andere groep kreeg twee weken lang maaltijden die vers bereid waren met haverhout, gestoomde groenten, sla, gegrilde kip. Na twee weken wisselden de groepen van dieet. Wie eerst alleen ultrabewerkte voeding kreeg, werd daarna op vers bereid eten gezet en vice versa. Maar, belangrijk, de onderzoekers maakten dat beide groepen steeds evenveel calorieën, koolhydraten, vet en vezels aangeboden werd.

Alle deelnemers kregen royale porties, ze mochten zelf kiezen hoeveel ze ervan aten. Wat de vrijwilligers niet wisten: het overgebleven eten werd door de onderzoekers gewogen. Zo berekenden ze hoeveel calorieën elke deelnemer per dag had binnengewerkt.

De twee groepen bleken even tevreden over wat werd opgediend. En toch aten de personen in de groep met het ultrabewerkte dieet gemiddeld 500 calorieën per dag meer dan de groep die vers bereide voeding kreeg. Dat is een vijfde tot een kwart van de energie die een gemiddelde volwassene dagelijks nodig heeft. Het mag dus niet verbazen dat de studiedeelnemers zwaarder werden tijdens hun weken met het ultrabewerkte dieet en afvielen bij het vers bereide dieet.

'Uit onze studie kun je concluderen dat ultrabewerkte voeding mensen te veel doet consumeren en ze doet aankomen', zegt Hall. Hebben we daarmee de verklaring voor de niet te stoppen obesitaspandemie

► Lees verder op blz. 18

## Wat is ultrabewerkte voeding?



◀ Vervolg van blz. 17

en de toename van hart- en vaatziekten? 'Het is te vroeg voor die conclusie. Want wat maakt dat mensen meer eten als de voeding ultrabewerkt is? We weten nog niet wat ultrabewerkte voeding precies in gang zet in het lichaam.'

### Slechter slapen, minder fit

De Britse arts Chris van Tulleken is er wel van overtuigd dat ultrabewerkte voeding de oorzaak is van de obesitaspanemie. In zijn onlangs verschenen boek *De voedsel-fuik* stelt hij de effecten van ultrabewerkte voeding en de verantwoordelijkheid van de voedingsindustrie aan de kaak. 'Obesitas neemt toe in alle landen waar de westerse ultrabewerkte voeding haar intrede heeft gedaan', zegt hij in een gesprek met *De Standaard*. 'Ultrabewerkte voeding is de grootste oorzaak dat mensen ongezonder worden.'

Voor *De voedsel-fuik* zette Van Tulleken zichzelf op een dieet van ultrabewerkte voeding. Een maand lang haalde hij 80 procent van zijn energie uit ultrabewerkte voeding. In het VK houdt ongeveer een op de vijf mensen er zo'n dieet op na. 'In week drie was ik geconstipeerd, ik sliep slecht en lag 's nachts te piekeren. Overdag was ik slecht gezind. Het is maar één individuele ervaring natuurlijk, maar ze strookt met wetenschappelijk onderzoek.'

Het strookt ook met wat Henk Vandenbroucke (50) uit Edegem vertelt. Al enkele jaren vermijdt Vandenbroucke bij het winkelen 'de rommel', zoals hij het noemt. Hij legt vooral producten in de winkelkar die slechts één ingrediënt bevatten. Noten, bijvoorbeeld, een stuk onbewerkt vlees, vis, veldsla en rijst. 'Ik ben er zeker van dat het een verschil maakt voor mijn gezondheid. Ik ben fitter en alerter dan vroeger. Soms laat ik me toch eens gaan en eet ik chips, gebak of bereide maaltijden. Daarna voel ik me opgeblazen, slaap ik slechter en zijn mijn sportprestaties minder', zegt de managementconsultant. 'Ultrabewerkte voeding heeft volgens mij niet alleen effect op de lange termijn. Ik voel het onmiddellijk.'

En Fran Devos? Voelt zij zich beter na enkele maanden met minder ultrabewerkte voeding? 'Stilaan komt de energie terug. In november laat ik opnieuw mijn bloed controleren.'

### Houtvezels in het gebak

De vraag van één miljoen in de voedingswetenschap is wat ultrabewerkte voeding precies anders maakt dan traditioneel bereid eten. Zijn het de emulgatoren en stabilisatoren? Ontregelen ze de darmflora en werken ze zo ziekten in de hand? Of maakt de industrie met allerlei technieken en stoffes haar producten té smakelijk en té smeug (of net lekker krokant), zodat we niet willen stoppen met eten? Kauen we minder lang op ultrabewerkte producten, waardoor we in korte tijd meer energie binnenkrijgen? Of 'besmetten' de stoffen uit de plastic verpakking de voeding en sturen die de hormonen in de darmen in de war?

Een analyse van Inserm, het Franse nationale instituut voor gezondheid en medisch onderzoek, lichtte vorige maand een tipje van de sluier. Daar loopt sinds 2009 de grootschalige NutriNet-Santé-studie waarbij ruim 100.000 Fransen worden opgevolgd om na te gaan hoe eetpatroon en gezondheid samenhangen.

De deelnemers geven regelmatig via een website gedetailleerd door wat ze in één dag hebben gegeten en van welke merken. Eén keer per jaar wordt hen ook naar hun gezondheid en nieuwe diagnoses gevraagd.

De onderzoekers ontdekten zo een link tussen emulgatoren in ultrabewerkte producten en de hart- en vaatziekten bij hun studiedeelnemers. Ze vonden het verband voor twee groepen van emulgatoren, waaronder cellulosen. Die zitten in veel industrieel gebak, koeken, zuivel en ijs. Een van die cellulose-emulgatoren is E460, die uit houtvezels wordt gehaald. Het is een goedkoop verdikkings- en vulmiddel. En, niet

onbelangrijk, E460 verhoogt het gehalte van vezels in een product, wat goed is voor de nutriscore, de bekende kleurencode op voedingsproducten.

Hoe meer van zulke emulgatoren de Franse studiedeelnemers aten, des te hoger bleek hun risico op een hart- en vaat-aandoening. Een belangrijke kanttekening: het risico verdubbelt niet, maar verhoogt met enkele procenten. 'Levert onze studie het definitieve antwoord op de vraag wat het probleem is met ultrabewerkte voeding? Allicht niet', zegt studieleidster Mathilde Touvier. 'Ik verwacht eerder dat verschillende factoren samenspielen, waaronder de emulgatoren, andere additieven en stoffen uit de verpakking. We hebben nog veel onderzoekswerk voor de boeg.'

### Struikelblok: zelfdiscipline

Maar het is geen optie om nog langer te wachten om mensen aan te sporen om meer voeding te eten die minimaal bewerkt is, vindt Touvier. Ze pleit nu samen met haar collega's voor een uitbreiding van de nutriscore, die Touvier mee heeft ontwikkeld. 'We stellen voor om bij ultrabewerkte producten een zwart kader rond de kleurencode te zetten, zodat mensen in één oogopslag informatie over de nutriënten in de producten krijgen én over de mate van bewerking.'

De Amerikaanse vorser Kevin Hall maant daarentegen tot voorzichtigheid als het om advies voor het brede publiek gaat, toch tot we exact weten wat ultrabewerkte voeding ongezonder maakt. 'Bovendien: is een aanbeveling zinvol als je alleen geprivilegieerde mensen bereikt die de tijd, de motivatie en de vaardigheden hebben om hun dieet aan te passen?'

**"We hebben elke dag tijd om Facebook en Instagram te checken, maar we hebben geen vijf minuten over om mayonaise te maken. Dat is toch gek?"**

**Fran Devos**

Probeert vaker zelf te koken

Het kost inderdaad moeite om ultrabewerkte voeding links te laten liggen, vertellen Henk Vandenbroucke en Fran Devos. 'Het is vooral een kwestie van organisatie om altijd vers eten te maken', zegt Vandenbroucke. 'Je moet er 's avonds aan denken om incens twee kalkoenfilets te bakken, zodat je de volgende middag snel een slaatje met kalkoen kunt maken. Als je tot de laatste minuut wacht om te bedenken wat je wilt eten, trap je in de val van snel en ongezonder eten.'

Zo ging het ook bij Fran Devos na haar scheiding. In de weken waarin de kinderen bij hun vader waren, viel de vaste structuur rond de maaltijden weg. De snelle, gemakkelijke maaltijden deden hun intrede. Nu probeert ze dus het tij te keren. Niet alleen de granola en mayonaise maakt Devos zelf, ook haar vegetarische groenteburgers. Haar partner heeft zich verdiept in de ambachtelijke productie van chocolade en heeft een recept zonder geraffineerde suiker gevonden. 'Als ik alles optel, ben ik nu per week een tot anderhalf uur extra bezig in de keuken. Het vergt niet veel tijd, maar zelfdiscipline. Je moet continu vooruitdenken. Dat is het struikelblok. Daarom zet ik liever kleine stappen dan incens alle ultrabewerkte voeding te bannen.'

Door bewuster met haar eten bezig te zijn, vertelt Devos, kijkt ze nu anders naar de plaats die de bereiding van eten in haar leven heeft. 'We hebben allemaal elke dag tijd om Facebook en Instagram te checken, maar we hebben geen vijf minuten over om mayonaise te maken. Dat is toch gek?'

Door Maxie Eckert  
Foto's Christophe De Muynck