

## HANDIG, VERSLAVEND EN KANKERVERWEKKEND: DE GEVAREN VAN 'SUPERMARKTETEN'

**D**e Wereldgezondheidsorganisatie heeft alvast alarm geslagen en de VN-lidstaten opgeroepen om de consumptie van ultrabewerkt voedsel te ontmoedigen. Door de alomtegenwoordige reclame voor zulke goedkope voeding aan banden te leggen, bijvoorbeeld, of door prijsmaatregelen te nemen en de grote beschikbaarheid ervan te beperken. Bij ons knikkerde het Vlaams Instituut Gezond Leven ultrabewerkte voeding twee jaar geleden al zonder pardon uit de voedingsdriehoek.

**HUMO** Wat wordt er juist onder ultrabewerkte voeding verstaan?

**LOES NEVEN** (voedingsexperte Vlaams Instituut Gezond Leven) «Ultrabewerkte voedingsmiddelen zijn producten die zoveel industriële processen hebben ondergaan, en waarvan zoveel andere stoffen zijn toegevoegd, dat de oorspronkelijke ingrediënten nauwelijks te herkennen zijn. In Fanta zit bijvoorbeeld nog maar een kleine fractie sinaasappelsap: het bestaat vooral uit water, smaakstoffen en toegevoegde suiker. Het is voeding die je bij wijze van spreken niet in je eigen keuken kunt maken. Vaak gaat het ook om kant-en-klare producten die je letterlijk recht uit de verpakking kunt eten.

»Voorbeelden van ultrabewerkte voeding zijn vetrijke

's Morgens ontbijtgranen, 's middags gerookte worst, 's avonds een kant-en-klaarmaaltijd, voor de tv nog wat zoute knabbels, en om de dag door te komen tussendoor een graanreep. Een steeds groter deel van ons dieet bestaat uit zogenaamd supermarkteten: industriële producten die aantrekkelijk en goedkoop zijn, maar vaak kraak noch smaak hebben, ontdaan zijn van iedere voedingswaarde en vol zitten met additieven. Weet straks niemand meer hoe een aardbei moet smaken, een Franse zweetvoetkaas écht ruikt of een vanillestokje er van dichtbij uitziet? En welke impact heeft één en ander op uw zo al tere gezondheid?

MARC VAN SPRINGEL

snacks en fastfood, zoals chips, hamburgers, diepvriespizza en frieten, en suikerrijke producten als chocolade, koekjes, cake, taart, snoep, choco, speculaaspasta en roomijs. Vallen er ook onder: rood of wit vlees dat is bewerkt – bijvoorbeeld gerookt of gedroogd – zoals salami, ham, kippen- en kalkoenham en andere charcuterie. Verder: frisdrank, energiedranken en alcoholische dranken. Het is een hele lijst.»

**HUMO** Welke bewerkingen ondergaat zulke voeding zoal?

**NINA HERMANS** (professor Voedingssleer aan de Universiteit Antwerpen) «Men kan voedsel malen, pureren, fractioneren, bakken of frituren. Vaak worden ook verschillende ingrediënten gecombineerd, die

elk afzonderlijk bepaalde bewerkingsprocessen hebben ondergaan. Er worden ook allerlei additieven toegevoegd om producten een bepaalde kleur of textuur te geven, of om de smaak te versterken.»

**JOACHIM SCHOUTETEN** (voedingsonderzoeker aan de UGent) «Misschien wel het eenvoudigste voorbeeld is de donut. Die heb je, zeker in Amerika, in duizend-en-één varianten. Maar het glazuur is eigenlijk altijd hetzelfde. Men voegt er gewoon telkens een ander kleurtje en een andere smaakstof aan toe.»

**HUMO** Op etiketten lees je weleens ingewikkelde termen als 'hydrolyseren' of 'hydrogeneren'. Wat betekenen die?

**HERMANS** «Hydrogeneren be-

tekent dat een plantaardige olie die bij kamertemperatuur vloeibaar is, een chemisch proces ondergaat waardoor de vetzuren meer verzadigd worden, en meer op dierlijke vetten gaan lijken. Dat proces wordt bijvoorbeeld gebruikt om margarine vaster en smeerbaarder te maken.

»Hydrolyse is een bewerking waarbij bepaalde voedingseiwitten, bijvoorbeeld eiwitten uit melk, in stukjes worden geknipt, zodat ze andere eigenschappen krijgen. Het wordt bijvoorbeeld gebruikt om zuigelingsvoeding minder allergische reacties te laten veroorzaken.

»In ultrabewerkte voeding zit ook nooit vers ei, maar ei dat verwerkt is tot een poeder of vloeistof.»

**HUMO** Waarom zijn al die bewerkingen nodig?

**NEVEN** «Het doel is producten te maken die voor de consument zo gebruiksklaar en aantrekkelijk mogelijk zijn qua textuur, kleur en smaak, maar ook om ze langer te kunnen bewaren.»

**HERMANS** «Niet alle bewerkingen zijn per se nadelig voor de consument. Door die bewerkingsprocessen worden eierproducten bijvoorbeeld gepasteuriseerd, waardoor de voeding die wij in supermarkten kopen microbiologisch veilig is. Met mayonaise uit de winkel moet je niet vrezen voor een besmetting met salmonella



of toxoplasmose. Als je zelf in je keuken met rauwe eieren aan de slag gaat, loop je dat risico wél.»

**HUMO** Als je thuis tomatensoep maakt, heb je maar een handjevol ingrediënten nodig. Op een blik tomatensoep staan er al gauw tientallen. Wat draait men daar allemaal in?

**NEVEN** «Allerlei additieven, emulgatoren, smaakversterkers en bewaarmiddelen. Je moet er als fabrikant voor zorgen dat je product er nog altijd appetijtelijk uitziet na een paar weken in het winkelrek. Als je zelf een smoothie maakt en je laat die een week in de koelkast staan, dan ziet die er niet meer uit: de vezels zakken naar de bodem, hij kleurt bruin... Om dat te voorkomen gebruikt de industrie allerlei hulpstoffen die zorgen dat de ingrediënten mooi vermengd blijven, de kleur behouden blijft en in het product geen bacteriën kunnen groeien.»

**HUMO** Ultrabewerkte voeding bevat vaak veel suiker. Dikwijls gaat het om verborgen suikers, die op het etiket vermeld staan onder kleurrijke namen als sapconcentraat, dextrose, fructosestroop, galactose, maltodextrine, saccharose of agavenectar. Waarom worden ze zo vaak toegevoegd?

**NEVEN** «Om te beginnen voor de smaak, uiteraard. We zijn dol op zoet. Suikers geven ook textuur en volume. Dat wil zeggen dat je ze niet zomaar uit een product kunt halen of door iets anders vervangen. Het is voor de industrie ook een interessant ingrediënt omdat het zo goedkoop is. Men gebruikt verschillende varianten omdat voedingsproducten elk hun

# 'DE SPIJTIGE WAARHEID IS VOOR VEEL MENSEN

# DAT GEZONDE VOEDING GEWOON TE DUUR IS'



► eigen smeugheid vereisen, en die wordt mee bepaald door de suiker. In een vloeibaar product kun je geen kristalsuiker gebruiken, die lost er niet in op.

»Palm- of kokosvet, dat ook in veel ultrabewerkte voeding zit, zorgt eveneens voor textuur. Een product dat vet bevat, vinden wij smeug, lekker en aantrekkelijk.»

**SCHOUTETEN** «Suiker wordt ook vaak toegevoegd om een product langer te kunnen bewaren. Men probeert nu de hoeveelheid suiker in bewerkte producten als salami te verlagen, maar dan ontstaan er problemen met de houdbaarheid.»

**HUMO Suikers zouden gemiddeld goed zijn voor ruim 21 procent van de calorieën in ultrabewerkte voeding. In weinig of niet bewerkte voeding is dat ongeveer 2,4 procent.**

**NEVEN** «Het hangt natuurlijk sterk af van het product. Bij frisdranken is suiker vrijwel de enige bron van calorieën. Heel vaak wordt er ook aan hartige of zoute producten een beetje suiker toegevoegd, opnieuw om de smaakervaring te bevorderen.

»Smaak is overigens maar één van de redenen waarom men suiker en vet toevoegt. Het gaat ook om wat *palatability* wordt genoemd: de mate waarin voedsel het beloningssysteem in onze hersenen stimuleert. Hoe meer dat wordt geprikkeld door bepaalde voeding, hoe lastiger het is om eraf te blijven. Waarvoor we er makkelijk te véél van eten. Hoe sterk dat effect is, hebben we allemaal weleens ondervonden. Probeer maar eens een zak chips te openen en maar vijf of zes stukjes te eten: dat is haast onmogelijk. Je eet meteen de hele zak leeg.

»Dat heeft met de hele smaakbeleving te maken: het aroma van die chips, hoe ze kraken in de mond... Onderschat de rol van mondgevoel en geluid niet. Dat draagt allemaal bij tot die prikkeling van onze

hersen. Men heeft bovendien uitgedokterd wat de ideale verhouding is tussen suiker, zout en vet om het beloningcentrum maximaal te stimuleren, en het zal u niet verbazen dat in ultrabewerkte voeding vaak net die verhouding wordt gebruikt. Daardoor zijn sommige producten letterlijk onweerstaanbaar.»

#### MARKETINGTRUCJES

**HUMO Producten waarvan je het niet meteen zou verwachten, blijken vaak ook ultrabewerkt. Veel vleesvervangers zijn bijvoorbeeld een stuk minder gezond dan we zouden denken.**

**SIMON NOVEMBER** (Test-Aankoop) «Wij hebben onlangs nog enkele plantaardige burgers getest: de Beyond Burger, de Greenway Burger en de Incredible Burger. Ze bleken kleurstoffen, antioxidantia en verdikkingsmiddelen te bevatten, en ook afgeleide voedingsmiddelen als erwtenbloem en aroma's. Ze moeten dus als ultrabewerkt worden beschouwd. In vergelijking met een magere rundsburger bevatten ze vaak méér zout en verzadigd vet. De geteste veggieburgers waren dus niet gezonder dan een gewone gekruide

runds- of varkensburger.»

**NEVEN** «In plaats van meteen naar die kant-en-klare plantaardige burgers te grijpen kun je beter wél vlees eten, maar niet dagelijks en in kleinere porties, en dat afwisselen met minder bewerkte alternatieven zoals kikkererwten, linzen of andere peulvruchten.

»Je kunt het vergelijken met de light-hype van een aantal jaren geleden. Mensen wilden minder calorieën en minder vlees eten, en de industrie speelt daar handig op in. Via uitgekende marketing doen ze ons geloven dat lichtproducten of voedingsmiddelen zonder suiker gezonder zijn. Maar dat is niet noodzakelijk zo.»

**HUMO Nog een product dat vaak minder voedzaam is dan wij denken, is brood. Als het donker is, wil dat nog niet zeggen dat er veel granen en vezels in zitten.**

**NEVEN** «Ook in de broodsector worden marketingtrucs toegepast. Wat pitjes toevoegen, en mout voor een donkere kleur, en mensen denken dat ze gezond brood in huis halen. Het gewone volkorenbrood is eigenlijk het beste. Dan weet je zeker dat je een vezelrijk brood zonder onnodige toevoegingen hebt. En met een natuurlijkere

smaak – die uiteraard ook weer niet door iedereen geapprecieerd wordt, omdat we gewend zijn aan de smaak van flets wit of lichtbruin brood uit de industriële bakkerij.»

**HUMO Veel ultrabewerkte voeding heeft stralend mooi fruit op de verpakking staan, maar hoeveel fruit zit er eigenlijk nog in?**

**NOVEMBER** «Meestal zeer weinig. Op sommige koekjes staan bijvoorbeeld bosbessen afgebeeld, maar die zitten er in de vorm van puree en stukjes in. Die stukjes zijn geen echt fruit maar een samengesteld product van pulp, suiker, additieven, vezels en aroma's. Vaak staat op verpakkingen exotisch fruit afgebeeld, zoals passievrucht en mango, en dat zit er dan wel in, maar in veel kleinere hoeveelheden dan goedkope fruit als appels of sinaasappelen. De prijs is overigens niet de enige factor: soms wordt fruit uit technische overwegingen weggelaten, bijvoorbeeld om koekjes een betere structuur te geven. Te veel fruit kan de stabiliteit van het product in het gedrang brengen.

»Het is vooral een marketingprobleem: fruit trekt mensen aan omdat het goed is voor onze gezondheid, maar voor de fabrikant is het interessanter om er zo weinig mogelijk van te gebruiken. De wetgeving is nochtans duidelijk: wanneer een bepaalde vrucht in woord of beeld op de verpakking staat, moet die ook aanwezig zijn in het product en moet het percentage ervan vermeld worden in de ingrediëntenlijst. En dat is niet altijd het geval.

»Ook melkdrankjes bevatten dikwijls amper 1 tot 2 procent vruchtensap, maar de producenten gebruiken die kleine hoeveelheid wel als voorwendsel om fruit op de verpakking te kunnen afbeelden of in de benaming te gebruiken. Drankjes die aardbeien, kersen en frambozen beloven, blijken vaak vooral uit appelsap

en vlierbessensap te bestaan. Rood fruit valt gemakkelijk na te bootsen met veel goedkope aroma's en kleurstoffen. Eigenlijk zouden er voor fruit, groenten, noten en volle granen minimumpercentages moeten worden opgelegd. Worden die percentages niet gehaald, dan mag op de verpakking niet in woord of beeld worden aangegeven dat het product die ingrediënten bevat.

»Vorig jaar hebben we hazelnootpasta's getest: die bleken voor de helft uit suikers te bestaan, voor een vijfde uit olie of palmolie en voor 10 tot 13 procent uit hazelnoot. Twee hazelnootpasta's bevatten zelfs amper 2 procent noten. Dat zou je eigenlijk geen hazelnootpasta meer mogen noemen.»

**HUMO Hoe worden consumenten nog misleid tot het kopen van ultrabewerkte voeding?**

**NOVEMBER** «Een klassieker zijn vermeldingen als 'artisanal', 'traditioneel', 'ambachtelijk bereid' of 'op grootmoeders wijze'. Op de verpakking staat vaak een afbeelding van een kok of een sympathieke oma in de keuken, maar veel van die voedingsmiddelen komen gewoon uit de fabriek en zitten tjokvol additieven. Recent werden richtlijnen opgesteld voor de term 'ambachtelijk', maar voor ons zou de wetgeving gerust wat strenger mogen.»

#### LEGE CALORIEËN

**HUMO Hebben de technische processen die ultrabewerkte voeding ondergaat een invloed op de smaak?**

**SCHOUTETEN** «Men kan de smaak van natuurlijke producten zeer dicht benaderen met kunstmatige smaakstoffen, maar die zijn erg duur. Fabrikanten zullen vaak voor goedkopere smaakstoffen gaan, die van de honderden smaakmoleculen in een natuurlijk product vooral de dominante moleculen nabootsen. Dan gaat er natuurlijk wel enige smaaknuance verloren.»

**NEVEN** «Mensen krijgen steeds meer eentonige smaken binnen. Al die producten hebben eenzelfde mate van zoetheid, zout of smaakverstarkers. Mensen raken gewend aan die afgevlakte smaken en gaan minder op zoek naar de uitgesproken smaak van bepaalde groenten, fruit en kazen.

»Het is ook aangetoond bij jonge kinderen. Van nature vindt iedereen zoet lekker. Maar meer uitgesproken smaken, van bittere groenten bijvoorbeeld, moet je leren eten. Als je van jongs af enkel in aanraking komt met afgevlakte smaken, leer je dat niet en beperk je je smakenpalet. Terwijl er zoveel verschillende smaken te ontdekken zijn.»

**HUMO Hoe zit het met de voedingswaarde van ultrabewerkte voeding?**

**NEVEN** «Men spreekt wel eens over 'lege calorieën': het is vooral vulling en heel weinig voeding. We krijgen er veel overbodige calorieën mee binnen, en zeer weinig nuttige stoffen zoals vezels, vitaminen en mineralen – net de dingen die we echt nodig hebben om gezond te blijven. Het beste is er tijdens het bewerkingsproces uitgehaald.»

**HUMO Steeds meer mensen grijpen naar biologische voeding, maar die blijkt vaak niet veel gezonder.**

**NEVEN** «De onderzoeken zijn tegenstrijdig. Zo is nog niet eenduidig aangetoond dat biologische voeding op het vlak van gezondheid, bijvoorbeeld door minder gebruik van pesticiden, veel beter is dan de conventionele teelt. Wij promoten het alvast niet actief. Biovoeding bevat ook niet aantoonbaar meer vitaminen, mineralen en andere nuttige voedingsstoffen. Het is met andere woorden belangrijker voldoende verse groenten te eten dan te kiezen voor bio.»

**HUMO Wie voor fruit en groenten kiest, is in de supermarkt**



**niet altijd goed af. Ook in de land- en tuinbouw regeren winst en efficiëntie, en worden vooral soorten gekweekt die snel en makkelijk te telen zijn. Smaak, kwaliteit en variatie moeten het daarbij afleggen.**

**SCHOUTETEN** «De slinger is op dat vlak misschien wat te verdoorgeslagen. Maar het is inderdaad een kwestie van efficiëntie, voor de landbouwer én voor de retailer. De machines waarmee pakweg bloemkolen

smaak, dat weet iedereen die een moestuin heeft.

»Als je van goeie en gevarieerde smaken houdt, eet je het best volgens de seizoenen. En ga voor de korte keten, zodat je verse producten hebt. Er zijn genoeg boerderijen waar je rechtstreeks producten kunt aankopen of zelf kunt telen.»

**HUMO Waaraan kun je ultrabewerkt voedsel herkennen? Als een product meer dan vijf ingrediënten bevat, mag je het als ultrabewerkt beschouwen, is naar verluidt de regel.**

**NEVEN** «Dat is inderdaad een goed criterium. Andere tekenen zijn dat het product verpakt is, niet gekoeld bewaard moet worden en lang houdbaar is. Vaak ziet de verpakking er ook zo aantrekkelijk mogelijk uit en worden er veel geld en middelen in marketing en reclame gestoken. Het verschil met de reclame-

## « Suiker en vet stimuleren het beloningssysteem in onze hersenen. Probeer maar eens een zak chips níet leeg te eten: dat is haast onmogelijk »

worden geoogst, zijn afgesteld op bepaalde formaten. Als je twintig verschillende soorten zou kweken, zouden de oogst en verwerking daarvan een hoop extra werk en dus geld kosten. Het is maar de vraag of de consument bereid is die meerprijs te betalen.

»We willen ook het hele jaar door alles kunnen eten. Maar je weet dat aardbeien in de winter minder goed smaken: dan zijn ze waterig omdat ze uit Marokko of Spanje komen en te weinig zon hebben gehad. De weersomstandigheden hebben een grote invloed op de

budgetten voor verse groenten en fruit is echt enorm.»

**HUMO Amerikanen en Britten halen ondertussen ongeveer 60 procent van hun calorieën uit ultrabewerkte voeding, Duitsers 46 procent. Hoe zit dat bij ons?**

**NEVEN** «De meest recente cijfers zijn die van de voedselconsumptiepeiling uit 2014: daaruit bleek dat Vlamingen ongeveer 35 procent van hun calorieën uit dat soort voeding halen. De helft van de Britten en de Amerikanen dus, en minder dan de Duitsers, maar nog altijd veel.»





► **HUMO** Uit buitenlands onderzoek blijkt dat mannen meer ultrabewerkte voeding consumeren dan vrouwen. Vooral jonge mannen blijken hun energie uit zulke voeding te halen.

**NEVEN** «We weten niet goed hoe we dat moeten verklaren. Misschien zijn het jonge mannen die op kot zitten of alleen wonen, en die weinig zelf koken. Vaak grijpen ze uit gemakzucht naar die kant-en-klare producten. En bij jongeren zijn suikerrijke dranken en snacks natuurlijk zeer populair. Ook een factor is dat vrouwen over het algemeen meer belang hechten aan gezondheid en hun gewicht.»

**HUMO** Bestaat er zoiets als een maximale aanbevolen hoeveelheid ultrabewerkte voeding? Of mijden we ze het best gewoon helemaal?

**NEVEN** «We proberen voorzichtig te zijn met maximale waarden of streefdoelen. Ik denk dat je voor jezelf moet kijken hoeveel ruimte je in je eetpatroon over hebt voor die producten. Als je overwegend gezond eet en je gewicht is oké, dan heb je wel wat marge om tussendoor eens te snoepen of een diepvriespizza te eten. Voor veel mensen vormen die ultrabewerkte producten echter het hoofdaandeel van hun voeding, terwijl ze eerder een aanvulling zouden moeten zijn.»

»De bewerkingsgraad mag ook niet de enige richtlijn zijn om te beoordelen of iets gezond is. Margarine is een bewerkt product, maar het bevat wel minder verzadigde vetten dan roomboter. Bij producten als vleesvervangers, broodbeleg en ontbijtgranen is het nuttig om ook naar de Nutri-Score te kijken. Die geeft een idee over de voedingswaarde en de mate waarin die tijdens het bewerkingsproces behouden is.»

**HUMO** Uit een recent Amerikaans onderzoek bleek dat liefst 70 procent van de 230.000 voedingsproducten

in een supermarkt ultrabewerkt was. Is dat bij ons ook het geval?

**NEVEN** «Ik heb geen exacte cijfers voor ons land, maar wel voor West-Europa, en daaruit blijkt dat in de gemiddelde supermarkt 60 tot 85 procent van de producten als ultrabewerkt kan worden beschouwd. Een zeer hoog percentage, maar dat hoeft ook weer niet te verbazen. Op die voeding zitten de grootste winstmarges voor de voedingsfabrikanten. Het aandeel is sinds de jaren 60, met de opkomst van de supermarkten, exponentieel toegenomen.»

»Het lijkt alsof supermarkten een heel gevarieerd aanbod hebben, maar als je kijkt naar de samenstelling van die producten blijkt dat ze heel vaak van dezelfde basisingrediënten zijn gemaakt: witte bloem, zetmeel, suiker, palmolie... Die ingrediënten komen van de landbouw, en je ziet ook daar dat de diversiteit heel sterk achteruitgegaan is en heeft plaatsgemaakt voor een steeds grotere eenvormigheid.

»Palmolie, soja en gewassen voor suiker, zoals bieten, riet en mais, behoren wereldwijd tot de grootste teelten en vormen de basis van heel wat ultrabewerkte producten. De impact op het milieu, met name op het water- en landgebruik, is weer een ander verhaal.

»Het huidige voedingsstelsel – van landbouw en productie tot distributie en consumptie – is sterk op die

ultrabewerkte voeding gericht. Men begint daar nu wel een beetje van terug te komen. De nadelen worden meer en meer duidelijk.»

### KANKER EN DIABETES

**HUMO** Eén van de grootste nadelen is dat ultrabewerkte voeding slecht is voor de gezondheid.

**NEVEN** «Klopt. Uit een recent Amerikaans onderzoek bleek dat een groep proefpersonen op een dieet van ultrabewerkte voeding aanzienlijk méér at dan een groep die zich aan een dieet van minimaal bewerkte of onbewerkte voeding hield, tot zelfs 500 calorieën extra per dag. Dat komt volgens de onderzoekers omdat die producten zo makkelijk te eten zijn. Je

## « Groentenburgers bevatten net zoveel additieven als rundsburgers, en soms méér zout en vet. Ze zijn dus niet per se gezonder »

moet er haast niet op kauwen, en je voelt je ook minder snel vol en minder lang verzadigd. Dat werkt overgewicht in de hand.

»Omdat ze vaak geraffineerde witte bloem en suiker bevat, veroorzaakt ultrabewerkte voeding scherpe pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel.

In een stuk fruit zit óók suiker, maar die wordt veel trager door ons lichaam opgenomen. De suikers zitten helemaal ingekapseld in de cellen van de vrucht: onze spijsvertering moet werk leveren om eraan te geraken. Omdat de vezels en de cellen in pakweg een blikje frisdrank al op voorhand kapot zijn gemaakt, zijn de suikers daarin onmiddellijk toegankelijk. Daarom adviseert men ook altijd om cola te drinken of een zoete snack te eten als je je slapjes voelt: de suiker in die producten heeft meteen effect. En de scherpe pieken en dalen in de suikerspiegel die dat veroorzaakt, zijn schadelijk voor de gezondheid. Op lange termijn kunnen ze insulineresistentie en diabetes veroorzaken»

**HUMO** Volgens een grote Franse studie bleek dat mensen die hun dagelijkse consumptie van ultrabewerkte voeding met 10 procent verhoogden, een 14 procent grotere kans maakten om voortijdig te overlijden. Het risico op kanker verhoogde met 12 procent.

**NEVEN** «Ik heb die specifieke studie niet gezien, maar we weten wel dat er een duidelijke link is tussen ongezonde voeding en voortijdig overlijden of kanker. Het kan ook een indirect verband zijn, door een verhoogd risico op obesitas als je veel van dat soort voeding eet. En obesitas wordt zoals bekend in verband gebracht met hart- en vaatandoeningen, diabetes en bepaalde kankers.»

**HUMO** Sommige additieven in ultrabewerkte voedingsmiddelen zouden kanker-

verwekkende eigenschappen hebben. Titaandioxide bijvoorbeeld, een stof die gebruikt wordt om producten te bleken en die ontstekingen in de darmen veroorzaakt.

**NEVEN** «Bewerkt vlees is vaak behandeld met nitriet, en daarvan weten we dat het het risico op darmkanker kan verhogen. Recent is men ook het effect van voeding op onze darmflora beginnen te onderzoeken. De bacteriën die in onze darmen leven, hebben een groot effect op onze gezondheid. We weten dat onbewerkt, vezelrijk voedsel de goede bacteriën voedt, en ultrabewerkte voeding een nefaste invloed heeft op onze darmflora.»

»Ook bekend is dat tijdens het productieproces schadelijke stoffen kunnen ontstaan. Bij frituren of bakken van koolhydraatrijke producten als aardappelen of granen ontstaan bijvoorbeeld acrylamiden. Die stoffen kunnen in hoge doses kankerverwekkend zijn.»

**HERMANS** «Bewerkt vlees dat gerookt is, bevat meer nitrosamines en polycyclische aromatische koolwaterstoffen, ook wel bekend als PAK's. Die verhogen het risico op bepaalde kankers, zoals darmkanker. Daarom zijn gerookte vleeswaren niet echt gezond, ook al behoren ze vaak tot de magerste vleesproducten.»

»Ultrabewerkte voeding zit ook vaak verpakt in plastic. Het zou kunnen dat bepaalde componenten daarvan in de voeding terecht komen. Heel duidelijk is het nog niet, maar ik maak me er soms wel zorgen over. Zelfs verse groenten en vruchten worden steeds vaker in plastics verpakt.»

### SMAAKKLASSEN

**HUMO** De onderzoekers van die Amerikaanse studie merkten op dat ultrabewerkte voeding 40 procent minder kost dan gezonde. Zijn sommige eetwaren te goedkoop geworden?

**NEVEN** «Zeker. En het is alle-



maal ook nog eens zo gemakkelijk in gebruik. Tegenwoordig kun je voor tien euro vijf diepvriespizza's kopen. Voor datzelfde geld heb je ook de ingrediënten voor een gezonde maaltijd, maar het kost tijd en moeite om die te bereiden. Je moet al wat kunnen koken en een goed uitgeruste keuken hebben. Een pizza maak je klaar met één druk op een knop. Dan is voor veel mensen de keuze snel gemaakt.»

**SCHOUTETEN** «De vraag is: als we voedsel duurder maken, aan wiens handen blijft het geld dan kleven? Dat zal wellicht niet de boer zijn, die nu al maar een fractie van de totaalprijs krijgt, maar wel de voedingsindustrie of de supermarkten.»

**HUMO** Is een taks op die goedkope en ongezonde voeding een oplossing?

**NEVEN** «Dat is een delicate discussie. Ons advies is: als je dat doet, zorg dan ook dat gezonde voeding goedkoper en toegankelijker wordt. Nu vind je overal ultrabewerkte voeding: in automaten in stations, in tankstations, tot in ziekenhuizen toe. Zorg dat gezonde voeding meer de norm wordt, én voor iedereen betaalbaar is.»

**HUMO** Is het probleem niet dat consumenten te weinig kennis hebben over voeding

en marketeers ze daarom kunnen wijsmaken wat ze willen?

**NEVEN** «Bij Gezond Leven pleiten we voor een overkoepelende strategie waarin alle partijen hun verantwoordelijkheid nemen, van de overheid tot de industrie en het onderwijs. We moeten de burger zelf weerbaarder maken, maar we mogen het ook niet aan diens kennis alleen overlaten. We weten dat dat niet werkt: het is niet omdat je weet dat groenten gezond zijn, dat je er elke dag 300 gram van gaat eten.»

**SCHOUTETEN** «Educatie is zeer belangrijk. In het lager en secundair onderwijs zou er al aandacht moeten zijn voor gezonde voeding. Ouders kunnen ook een rol spelen. »Supermarkten en de voedingsindustrie zijn commerciële bedrijven: ze zullen wel bepaalde inspanningen willen doen, maar alleen zolang het hun inkomsten niet schaadt. Ik denk dat je uit die hoek geen wonderen mag verwachten. De industrie probeert de laatste jaren wel minder zout en suiker in bepaalde producten te stoppen, maar zelfs met een paar gram minder is een koek of een zak chips nog altijd geen essentieel onderdeel van een gezonde voeding. De ingrepen van commerciële spelers zullen altijd beperkt blijven en eerder hun imago ten goede komen dan echt de volksgezondheid verbeteren.»

**NEVEN** «De consument mag daarnaast weleens naar zichzelf kijken: als mensen minder ultrabewerkte producten gebruiken, zullen de supermarkten, de bedrijven en de landbouw vanzelf moeten volgen. Consumentengedrag is echter moeilijk te veranderen met rationele argumenten als gezondheid of het milieu. Gebruiksgemak, gewoontes en de prijs geven bij voedingskeuzes vaak de doorslag.»

**HUMO** Is het probleem niet dat consumenten te weinig kennis hebben over voeding

