

de Volkskrant

BETER LEVEN



Beeld Matteo Bal

Bruin brood, ontbijtgranen en magere ontbijtdrank met extra vitamines – het klinkt allemaal gezond, maar het is ook zogenoemd ‘ultrabewerkt’ voedsel. Hoe (on)gezond is dat?

Heleen van Lier 2 oktober 2023, 16:23

Wat hebben sojamelk, margarine, een saucijzenbroodje, chips, een mueslireep, ontbijtdrank en brood uit de supermarkt met elkaar gemeen? Allemaal vallen ze onder de noemer ‘ultrabewerkt’ voedsel. Die term – UPF, of *ultra processed foods* – is geïntroduceerd door de bedenkers van de zogeheten ‘[NOVA-classificatie](#)’, die in de voedingsleer veel gebruikt wordt. Hierin wordt voedsel uitgesplitst in vier groepen: onbewerkt (zoals een appel), bewerkt (boter), bereid (zelfgebakken brood) en ultrabewerkt.

Voedsel dat minimaal vijf ingrediënten bevat die je doorgaans niet in je keukenkastje hebt, gaat door voor 'ultrabewerkt'. Bovendien heeft het complexe bewerkingen ondergaan die je thuis niet makkelijk na kunt doen.

Die additieven (denk aan fructose, glucose, lecithine, oliën) en bewerkingen (zoals modificeren, fractioneren, raffineren) verlengen bijvoorbeeld de houdbaarheid van voedingsmiddelen. Ook wordt voedsel vaak lekkerder gemaakt, om zo te voorzien in onze natuurlijke behoefte aan vet, suiker, zout en smeug eten.

Economische motieven

Of het voedsel is simpelweg goedkoper gemaakt door dure ingrediënten te vervangen door goedkopere, bewerkte alternatieven. Die economische overweging is daarom ook opgenomen in de definitie van UPF's, schrijft de Britse onderzoeker Chris van Tulleken van het University College London Hospital (UCLH) in zijn recente boek [De Voedselvuik](#).

'Ultrabewerkt voedsel draait voornamelijk om winstmaximalisatie', betoogt Van Tulleken, die er ook op wijst dat fabrikanten niet schromen 'misleidende marketing' te gebruiken om hun producten te verkopen.

Maar hoe ingewikkeld de definitie van UPF's ook klinkt, ze zijn makkelijk te herkennen. Bevat de ingrediëntenlijst chemisch klinkende termen als maltodextrine, oligofructose, of zichtbare bewerkingsstappen als 'geraffineerd' of 'gemodificeerd', dan is de kans groot dat het om ultrabewerkt voedsel gaat.

Ongeveer 70 procent van de producten in de supermarkt bevat dit soort ingrediënten. En, zegt Van Tulleken, Nederland is wereldwijd koploper in de consumptie van dit soort producten: gemiddeld bestaat ruim 61 procent van ons eetpatroon uit voedsel dat UPF is.

Verkeerde signalen

Het boek van Van Tulleken beschrijft de slechte effecten van UPF op onze gezondheid, en dan vooral ons gewicht: 'Ultrabewerkt voedsel leidt tot overconsumptie. De toegevoegde smaakstoffen geven bijvoorbeeld verkeerde signalen aan de hersenen waardoor je te laat door hebt dat je genoeg gegeten hebt', zegt Van Tulleken. 'Dit ligt niet aan de voedingswaarde van het eten, maar aan de onnatuurlijke additieven en bewerkingen.' Hoe dit precies werkt en waarom dit een slechte effect op ons lichaam heeft, is nog niet precies duidelijk.

Van Tulleken baseert zich vooral op [een beroemd experiment](#) van de Amerikaanse onderzoeker Kevin Hall, die een groep mensen voedsel voorschotelde met precies dezelfde hoeveelheid zout, vet en suiker.

In dat experiment mocht de ene groep dit voedsel in minimaal bewerkte vorm onbeperkt eten, bereid door goede koks. De andere groep mocht zich onbeperkt tegoed doen aan allerlei UPF. De laatste groep at 500 kilocalorieën per dag meer. Ook deed Van Tulleken zelf een experiment: een maand lang at hij alleen maar UPF's. Hoewel hij zich steeds slechter voelde, wilde hij er wel steeds meer van eten.

Hoogleraar voeding en gezondheid Jaap Seidell van de Vrije Universiteit Amsterdam legt uit: 'Zout, zoet en vet voedsel activeert het beloningssysteem in ons brein, waardoor we er meer van willen. Iemand met een eetverslaving is nooit verslaafd aan appels of broccoli, maar altijd aan dit type voedsel.'

Onbekende effecten

Volgens Seidell is het probleem met ultrabewerkt voedsel dat er vaak gunstige stoffen uit zijn gehaald, en minder voedzame ingrediënten zijn toegevoegd. Daardoor loopt de consument belangrijke vezels en mineralen mis. Ook is het mogelijk dat sommige additieven nog onbekende (on)gezonde effecten hebben. Zo kwalificeerde de WHO afgelopen juli de zoetstof aspartaam als '[mogelijk kankerverwekkend](#)', bij inname van grote hoeveelheden.

Seidell: 'Alle toegevoegde stoffen zijn getest en goedgekeurd door de EU. We worden er niet meteen ziek van. Maar echt langdurig onderzoek naar verborgen langetermijneffecten op bijvoorbeeld ons microbioom wordt amper gedaan.'

Dat klinkt allemaal zorgwekkend. Toch is er volgens onderzoeker Guido Camps van de Wageningen Universiteit iets grondig mis met het 'demoniseren' van UPF. Camps: 'In de NOVA-classificatie wordt al het ultrabewerkte voedsel op één hoop gegooid, alsof volkorenbrood uit de supermarkt ongezonder is dan een zelfgemaakte appelflap.'

Hoewel veel producten in deze categorie weinig gezonde voedingsstoffen bevatten, zijn er ook ultrabewerkte producten die wel in een gezond voedingspatroon passen. En andersom geldt dit ook, zegt Camps: 'Als je twee kilo fruit in de blender tot smoothie maakt, consumeer je daar ook veel meer van dan van gewoon fruit. Die smoothie geeft een minimaal gevoel dat je iets hebt gegeten, terwijl het een enorme hoeveelheid suiker bevat.'

Eetsnelheid

Camps [deed onderzoek](#) naar hard versus zacht voedsel. Wat bleek was dat we meer voedsel eten als het zacht en smeuijg is. 'Je lichaam

ziet niet waar het suikermolecuul vandaan komt, uit verse druiven of in de fabriek bewerkte glucosestroop. Het gevaar zit in eetsnelheid en te grote porties.'

Camps: 'De proefpersonen in het experiment van Hall aten niet te veel door een of ander magisch effect van UPF, maar simpelweg omdat het voedsel makkelijker was weg te werken.'

De focus op UPF leidt af van wat het echte probleem is, zegt Camps. 'Zoals dat er overal om ons heen ongezond eten beschikbaar is, en dat de voedingsindustrie op de verpakking mag impliceren dat bijvoorbeeld ontbijtgranen vol zout en suiker gezond zijn dankzij 'zes toegevoegde vitamines'.'

Volgens Seidell gaat het uiteindelijk niet om één stof of mechanisme, maar om het aandeel van UPF in het totale voedingspatroon: 'Als dat aandeel 70 procent of meer is, dan geeft dat gezondheidsproblemen.' Uiteindelijk blijft het grijsgedraaide advies overeind, vinden beide experts: 'Eet gevarieerd, met voldoende groenten, fruit, volkoren granen en eiwitten. En een keer Nutella op brood is helemaal niet erg.'