Journalist Eva Kestemont at een maand lang geen superbewerkt voedsel

‘Iedereen was afgevallen en we hadden minder kwik in ons bloed’

We eten meer ultrabewerkte voeding dan we beseffen en dan goed voor ons is. Journalist Eva Kestemont leefde een maand zonder ‘fabrieksvoedsel’, en schreef een boek over wat dat met ons doet, en hoe het anders kan.

DIETER DE CLEENE

Eva Kestermont, Verbeterd recept, Ertsberg, 168 p., 27, 50 euro.

‘Studies tonen dat ‘ultrabewerkt’ voedsel het risico verhoogt op hartaanvallen en beroertes, en dat gaat ook over eten waarvan jij denkt dat het gezond is”, kopt de ene krant. “Nepvoedsel uit de supermarkt verstoort de groei van kinderen, én van hun hersenen”, meldt een ander blad.

Lange tijd zagen voedingswetenschappers te vette voeding als voornaamste oorzaak van de opmars van overgewicht, obesitas en welvaartsziekten. Dan kwam te veel suiker in het vizier. Nu wijzen steeds meer beschuldigende vingers in de richting van zogenoemde ‘ultrabewerkte’ voeding.

In *Verbeterd recept* gaat journalist Eva Kestemont (33) na hoe ‘fabrieksvoedsel’ zo’n prominente plaats op ons bord heeft gekregen en wat daarvan de gevolgen zijn. Bij wijze van experiment liet ze een maand lang alle ultrabewerkte kost links liggen.

Dat chips, frisdrank en diepvriespizza niet bijster gezond zijn, zal weinigen verbazen. Maar ‘ultrabewerkte voeding’ is een vlag die een erg brede lading dekt. Wat bedoelen we daar precies mee?

“Het zijn producten die op industriële wijze zijn geproduceerd en die lijken op wat we kennen als voedsel. Er zitten doorgaans ingrediënten in die je niet in je keuken aantreft. Niet alleen smaak- en kleurstoffen en bewaarmiddelen, maar ook vaak dezelfde ingrediënten, zoals maïszetmeel of glucosesiroop.

“De meest wetenschappelijk onderbouwde indeling is de NOVA-classificatie van de Braziliaanse wetenschapper Carlos Monteiro, die voedsel onderverdeelt in vier groepen, van minder tot meer bewerkt. In de vierde categorie zitten niet alleen koekjes, zoute snacks, bereide maaltijden en frisdrank, maar ook gezond klinkende producten zoals hummus, fruityoghurt, plantaardige zuivelalternatieven en margarine.”

Wijst dat niet op een tekortkoming van het concept? Ultrabewerkt is vaak synoniem met ongezond, maar niet altijd. Waarom zou hummus uit de supermarkt minder gezond zijn dan zelfgemaakte?

“Het verschil zit hem onder meer in de additieven, waarvan sommige bijvoorbeeld in verband worden gebracht met een minder gevarieerd microbioom. Dat kan dan weer een impact hebben op ons immuunsysteem en hoe we ons voedsel verteren.”

Dat klinkt nogal speculatief.

“Dat effect op het microbioom is al een paar keer aangetoond, maar er is nog geen consensus over onder wetenschappers. Maar het is toch een mogelijkheid om rekening mee te houden.”

Dat je producten zou moeten mijden omdat er ingrediënten in zitten die je niet meteen herkent, zoals de Britse arts Chris van Tulleken beweert, klinkt weinig wetenschappelijk. Of iets gezond is hangt toch niet af van hoe makkelijk je het kunt uitspreken?

“Nee, maar ik beschouw die additieven wel als een kanarie in de koolmijn. Want waarom zijn bijvoorbeeld kleur- en smaakstoffen nodig? Vaak is dat om te camoufleren dat er essentiële ingrediënten ontbreken. Ik vind dat we het nut van al die toevoegingen wel ter discussie mogen stellen, zeker als we van het effect daarvan het fijne nog niet weten.”

Die vaak verguisde additieven of E-nummers zijn door Europa veilig bevonden. Waarom zouden we ons daar dan druk over maken?

“Soms blijkt uit nieuw onderzoek dat stoffen toch minder veilig zijn dan gedacht, en verdwijnen ze van de markt. Dat gebeurde in 2022 nog met de witte kleurstof titaniumdioxide of E171.

“Daarnaast zijn de maximaal toegestane dosissen telkens gebaseerd op één stof, maar we krijgen natuurlijk een combinatie van stoffen binnen. Het is een bijna-onmogelijke opdracht om het effect van die cocktail te onderzoeken.”

Als reactie op het wantrouwen rond additieven streven voedingsbedrijven nu naar een zogenoemd ‘clean label’, met zo weinig mogelijk E-nummers. Daarmee schieten we toch weinig op? We worden te dik en ziek van te veel eten, niet van te veel E-nummers.

“Daarmee lijkt de kritische consument inderdaad van de regen in de drop terecht te komen. Voedingsbedrijven vervangen wat chemisch klinkt door wat natuurlijker klinkt. Dat kan door additieven niet langer synthetisch te maken, maar uit natuurlijke bronnen te halen. Zo krijg je ‘natuurlijke’ additieven, zoals rozemarijnextract of bietensap, en boodschappen als ‘zonder kunstmatige bewaarmiddelen’. Maar in essentie is er aan het product weinig veranderd. Bovendien is er twijfel over of met die natuurlijke additieven de voedselveiligheid nog wel voldoende gegarandeerd is.”

We eten te veel ultrabewerkte voeding, hoor je vaak, maar hoeveel precies?

“Ongeveer een derde van wat de Belg eet, is ultrabewerkt, blijkt uit de meest recente cijfers van Sciensano. Maar die dateren van 2014, dus ik vermoed dat het inmiddels nog meer is. Dat hoeft ook niet te verbazen, want in de supermarkt is zo’n 70 procent van het aanbod ultrabewerkt. En uit ander onderzoek van Sciensano blijkt dat 40 à 60 procent van de promoties op ultrabewerkte voeding is gericht.”

‘Van enkele sneden ambachtelijk zuurdesembrood heb je genoeg. Van een supermarktbrood kun je blijven eten’

Is het in essentie niet eenvoudig: als je meer eet dan je verbrandt, kom je bij. Of dat nu vet, suiker, onbewerkt of ultrabewerkt is.

“Dat is inderdaad de basis. Je kunt van zowel zelfgemaakte lasagne als van lasagne uit de supermarkt te veel eten. Maar uit onderzoek blijkt dat mensen geneigd zijn van ultrabewerkt voedsel meer te eten dan van verse producten. Dat toonde het bekende experiment van de Amerikaanse voedingswetenschapper Kevin Hall.

“Uit studies die grote groepen mensen opvolgen, blijkt duidelijk dat wie meer ultrabewerkte voeding eet, een groter risico loopt op overgewicht en obesitas en aandoeningen zoals harten vaatziektes en diabetes. Kevin Hall was de eerste die het effect van ultrabewerkte voeding grondig in het lab onderzocht.”

Hij deelde proefpersonen willekeurig op in twee groepen. De ene groep kreeg ultrabewerkte maaltijden, de andere vers voedsel. Maar Hall en zijn collega’s zorgden ervoor dat alle maaltijden precies evenveel vet, koolhydraten, zout en calorieën bevatten. Alle proefpersonen mochten zoveel eten als ze wilden. De onderzoekers stelden vast dat de deelnemers in de groep die ultrabewerkt at dagelijks zowat 500 kcal meer aten. En toen ze de rollen omdraaiden, zagen ze dat effect ook in de andere groep.

“Dit onderzoek toonde aan dat niet zozeer vet of suiker in ultrabewerkte voeding het probleem is – want er zat evenveel in de onbewerkte maaltijden – maar de bewerking zelf.”

Hoe komt dat precies?

“Dat heeft hij niet onderzocht, maar er zijn wel enkele hypotheses. Ultrabewerkte voeding bevat doorgaans minder vocht en vezels. De textuur is zo platgewalst dat het makkelijk naar binnen glijdt. Van een ambachtelijk zuurdesembrood heb je bijvoorbeeld na een paar sneden genoeg, en je kaken doen soms zelfs een beetje pijn van het kauwen. Terwijl je van sommige broden uit de supermarkt kunt blijven eten. Het is hap, slik, weg.”

Volgens Van Tulleken wordt ultrabewerkte voeding met opzet verslavend gemaakt.

“Dat gebeurt natuurlijk niet in de zin dat er een groot complot achter zit. Maar voedingsbedrijven passen wel constant hun recept aan om hun producten nog aantrekkelijker te maken. Zo proberen ze het zogenoemde ‘bliss point’ zo goed mogelijk te benaderen: de ideale verhouding tussen zoet, zout en vet en een onweerstaanbaar mondgevoel, zodat het moeilijker wordt om te stoppen met eten.”

‘Als je je smaakpapillen reset, besef je pas dat je veel van die superbewerkte producten niet zo lekker vindt’

Even terug naar dat brood. In haar boek Ode aan de E-nummers merkt microbioloog Rosanne Hertzberger op dat een brood uit de supermarkt lang houdbaar is, terwijl zo’n ambachtelijk bio-brood de volgende dag al hard is: additieven gaan voedselverspilling tegen.

“Ik koop mijn brood ongesneden, dan wordt enkel dat eerste sneetje wat harder, en daar kun je dan nog een toastje van maken. (*lacht*) Maar ja, bewaarmiddelen maken producten natuurlijk langer houdbaar. Toch gooien we massaal voedsel weg, brood op kop. Dat komt volgens mij doordat ultrabewerkte producten vaak spotgoedkoop zijn, waardoor we er ook weinig waarde aan hechten. Van mijn brood van 5 euro verspil ik geen kruimel.”

Door dat soort prijzen hangt er vaak een wat elitair sfeertje rond de afkeer van bewerkte voeding.

“Ook het idee dat minder bewerkt eten enkel is weggelegd voor de rijken behoeft enige nuance. Aan het einde van ons experiment waarbij we een maand lang alle ultrabewerkte voeding schrapten, stelden we vast dat we in totaal niet meer voor ons voedsel hadden betaald. Dat komt deels doordat je sneller verzadigd bent, maar ook doordat je veel ultrabewerkte producten helemaal niet nodig hebt, ook al wil de marketing van de voedingsindustrie je van het tegendeel overtuigen. Als je zou optellen wat je daaraan uitgeeft, zou je wel eens kunnen schrikken.”

“Daarnaast mag de overheid mensen voor wie verse voeding moeilijk betaalbaar is niet aan hun lot overlaten en kan ze gezond voedsel goedkoper maken. Elke euro die je investeert in preventie, verdien je dubbel en dik terug.”

Hoe ging jullie experiment precies in zijn werk en wat heeft het u nog geleerd?

“Samen met een aantal collega’s bij Knack aten we een maand lang geen producten uit de vierde categorie van de NOVA-classificatie. Dat betekende dus veel etiketten checken en navraag doen in restaurants. In mijn geval betekende dat onder meer geen choco meer bij het ontbijt, maar zelfgemaakte confituur of zelfgemaakte granola met yoghurt. Als tussendoortje geen koeken maar fruit of zelfgemaakte crackers.

“We spendeerden natuurlijk meer tijd in de keuken, maar leerden gaandeweg wel tijd te besparen. Dat kan door goed te plannen en na te denken over je weekmenu, en voor verschillende maaltijden tegelijk te koken. Wanneer je bijvoorbeeld kikkererwten kookt om hummus te maken, kan je deel ook bewaren voor in een soep of curry.

“Hoewel we zeker niet ascetisch leefden – ik heb zelf heel wat koekjes en taarten gebakken omdat ik die maand jarig was – was iedereen op het eind van die maand afgevallen. We hadden ook allemaal minder kwik in ons bloed.”

Hoe komt dat?

“De Nederlandse organisatie Foodwatch vond bij een onderzoek vaak residuen van kwik in de vaak gebruikte glucose-fructosestroop. Maar of de daling echt te wijten is aan onze lagere consumptie daarvan, is niet met zekerheid te zeggen.”

U bent in het boek kritisch voor de voedingsindustrie die onder meer aanvoert dat ze ook maar produceert wat de consument wil.

“In het licht van de alomtegenwoordigheid van ultrabewerkt voedsel en de marketing ervoor, kan je wel vragen stellen bij de ‘wil’ van die consument.”

Wie pleit voor strenger beleid dat ongezonde voeding belast of op een andere manier ontmoedigt, krijgt al snel het verwijt mensen te willen betuttelen of hun pleziertje te willen afpakken.

“Als je bij genieten meteen aan ultrabewerkte voeding denkt, lijkt het mij dat de industrie en haar marketing gewonnen hebben. Maakt die halve liter cola je écht zoveel gelukkiger? Vaak gaat het om gewoontes, waarbij we onszelf wat zijn kwijtgeraakt. Pas als je ultrabewerkte producten even achterwege laat, en je smaakpapillen zijn gereset, besef je dat ze eigenlijk niet altijd zo lekker zijn.”

Dankzij voedsel uit de fabriek houden we volgens Hertzberger wel meer tijd over voor de écht belangrijke dingen in het leven.

“Daar ben ik het niet mee eens. Samen koken en eten hoeft geen tijdverlies te zijn en kan een waardevolle sociale activiteit zijn. Bovendien hoeft zelf koken helemaal niet zo tijds- en arbeidsintensief te zijn. Een neveneffect van de kookrage en stortvloed aan kookprogramma’s en boeken is dat de lat behoorlijk hoog is komen te liggen.

“Ik weet dat niet iedereen even veel geniet van koken. Maar denk bijvoorbeeld aan een maaltijdsoep, of een pasta met courgette, diepvrieserwtjes en mozzarella, of rijst met ei en gewokte groenten. Een gezonde, verse maaltijd kan je ook op een kwartier tijd bereiden.”

De vier NOVA-categorieën

1. Onbewerkt, natuurlijk of minimaal bewerkte producten

2. Bewerkte culinaire ingrediënten, minimaal bewerkte producten

3. Bewerkte producten

4. Ultrabewerkte producten