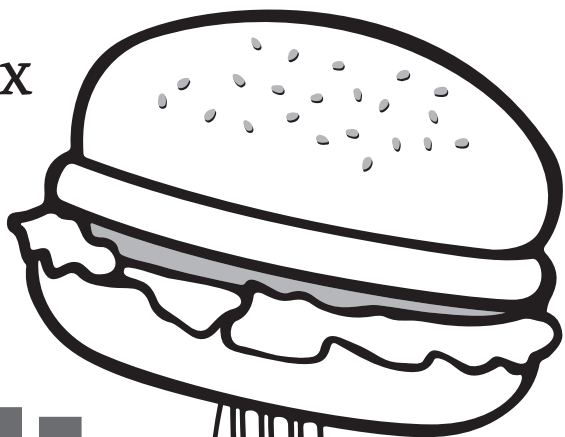




Staf Henderickx

Dit slik ik niet meer!

Een bezorgde dokter over
de ultrabewerkte voeding
die ons ziek maakt



Lannoo

Inhoud

Voorwoord	9
1 — Wat verstaan we onder ultrabewerkte voeding?	13
Waarom is ultrabewerkte voeding vandaag zo'n probleem?	13
Wat is ultrabewerkte voeding?	15
Ultrabewerkte voeding is alomtegenwoordig	17
2 — Hoe is het zover kunnen komen?	29
De slimste omnivoor	29
De wieg van de landbouw	30
Kolonisatie, monoculturen en slavernij	31
Van boeren tot beurzen	32
<i>Back to the future?</i>	35
3 — Wat zit er in ultrabewerkte voeding?	41
Te veel en verborgen suikers	41
Te veel en slechte vetten	48
Te veel zout	54
Een overvloed aan additieven	55
Waarom vind je pesticiden in ultrabewerkte voeding?	62
Ultrabewerkte voeding mist variatie	69

4 — De kleuren, geuren en smaken van ultrabewerkte voeding	75
Kleurstoffen	75
Geurstoffen	78
Smaakstoffen	80
De alchemie van de voedingsingrediënten	86
Bewaarmiddelen	88
Nanodeeltjes	90
Natuurlijke E-nummers	91
5 — De gezondheidsrisico's van ultrabewerkte voeding	97
Een ramp voor het gebit	98
Een aanval op het maag-darmstelsel	99
De hond in het kegelspel van onze hormonen	104
De link tussen ultrabewerkte voeding en kanker	107
Waarom werkt ultrabewerkte voeding obesitas en hart- en vaatziekten in de hand?	115
Ultrabewerkte voeding beschadigt onze zenuwen en hersenen	117
Consumptie van ultrabewerkte voeding verhoogt het risico op allergieën	121
Het verband tussen ultrabewerkte voeding en infectieziekten	123
6 — Achter de schermen van de industrie van ultrabewerkte voeding	131
De wereld van Big Food	131
Ongezondheidsreclame	135
Ook op het vlak van stadsontwikkeling is er wat aan de hand	138
Voedsel fraude	139
Groot geld, grote lobby's, grote bedrijven	143

7 — Dokter, wat mag ik nog eten?	149
<i>Back to basics</i>	149
Het gezondste dieet? Paleo? Vegetarisch? Vegan?	151
Is bewegen een goed alternatief?	156
Hoe herken ik ultrabewerkte voeding?	157
De korte keten	159
Samen koken, samen eten	162
8 — Ultrabewerkte voeding, een individueel, maar vooral een maatschappelijk probleem	165
<i>One Health</i> : mens, dier en milieu	166
Naar een nieuwe voedingsindustrie	172
Hoe raken we uit deze voedsel- en gezondheids crisis?	177
Slotbeschouwing	185
Dankwoord	187
Bijlage	189
Eindnoten	199

Voorwoord

Ik ben al sinds eind jaren 1970 huisarts, maar sindsdien ook auteur en klokkenluider, om te waarschuwen tegen oude en nieuwe bedreigingen voor onze gezondheid. Met mijn eerste boek richtte ik mijn pijlen op de zware metalen arsenicum, cadmium en lood, sinds honderd jaar een gesel voor de gezondheid van de zinkarbeiders en bewoners van de Noorderkempen. Rond 2000 bracht ik de ziekmakende gevolgen van werkstress voor het voetlicht. En toen ik in mijn praktijk steeds meer patiënten zag met obesitas, hart- en vaatziekten door ongezonde voeding, luidde ik daarover de alarmklok. Met dit boek wil ik opnieuw alarm slaan voor een toenemend en onzichtbaar gevaar dat onze gezondheid ondermijnt: ultrabewerkte voeding. Het ziekmakende effect van ultrabewerkte voeding wordt danig onderschat omdat ze lekker smaakt en makkelijk in gebruik is. Een diepvriespizza opwarmen vraagt minder tijd dan zelf een verse maaltijd bereiden. Ultrabewerkte voeding ligt al een hele tijd overal naar ons te lonken in de grootwarenhuizen, maar pas nu bestudeert de medische wetenschap de impact ervan op onze gezondheid en beseft ze hoeveel gezondheidsschade zulke voeding al heeft aangericht.

Mijn hele beroepsleven heb ik gewerkt in multidisciplinaire groepspraktijken waar we als huisartsen samenwerken met diëtisten, psychologen, fysiotherapeuten, sociaal assistenten en een medisch secretariaat. De meerwaarde van zo'n samenwerking ligt hierin dat we handelen vanuit een holistische visie op de mens. We kijken als zorgverleners niet alleen naar het biologische lichaam van de mens, maar ook naar zijn psychologische en sociale functioneren. Die drie aspecten bepalen het gedrag en de gezondheid van mensen, en zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Maagpijn kan ontstaan door stress of verkeerde voeding, maar ook door een bacteriële infectie of door een combinatie van

de drie. Dit boek handelt over voeding en dus zal het biologische aspect sterk op de voorgrond staan, maar toch bewaak ik zoveel mogelijk die holistische visie.

Patiënten vragen me soms: 'Dokter Staf, wat mag je vandaag als mens nog eten? Ik weet het niet meer.' Voeding is essentieel om te overleven en om gezond te blijven. Ultrabewerkte voeding is eetbaar, maar niet gezond en bovendien verslavend. Ook de maatschappelijke en ecologische gevolgen van de consumptie van ultrabewerkte voeding zijn desastreus. In mijn research voor dit boek was ik daarover zelf verrast. Met dit boek wil ik met wetenschappelijke argumenten ook jouw ogen openen voor het sluimerende gevaar van ultrabewerkte voeding. Kennis en inzicht vormen de eerste stap naar verandering. Zelf gezond eten levert een surplus aan levenskwaliteit en gezondheid op. Dit is geen kookboek, maar ik reik wel alternatieven aan. Sinds enkele jaren verschijnen er steeds meer wetenschappelijke publicaties die de gevaren van ultrabewerkte voeding aantonen. In dit boek combineer ik als huisarts de bevindingen uit het wetenschappelijk onderzoek met ervaringen uit mijn eigen praktijk. Misschien kunt u na het lezen van dit boek samen met mij de klokken luiden en mee oproepen tot actie tegen de agribusiness en de multinationals van Big Food – de naam voor de tien grootste voedingsmonopolies – die ultrabewerkte voeding blijven promoten en produceren. Omdat we dit niet meer slikken.

1

—

Wat verstaan we onder ultrabewerkte voeding?

Waarom is ultrabewerkte voeding vandaag zo'n probleem?

Vroeger zag ik tijdens mijn consultaties als huisarts vooral mijnwerkers met silicose, zinkarbeiders met ziektes door zware metalen, en bouwvakkers met kapotte ruggen. Vandaag krijgen we vooral patiënten met zogenaamde 'welvaartsziekten' over de vloer. Patiënten met diabetes, obesitas, kanker, slaapstoornissen, depressie, burn-out en diverse psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, maagpijn en hartkloppingen. De term 'welvaartsziekten' betekent niet dat die ziekten te wijten zijn aan meer welvaart voor iedereen, want het zijn juist de hoogst opgeleide personen met een hoger inkomen die gemiddeld het gezondst eten.¹

Welvaartsziekten hebben wel te maken met de manier waarop we vandaag leven. Het voedsel dat we produceren en consumeren, is te vet, te zoet en te zout en bevat te veel chemische additieven. De lucht die we inademen zit vol fijnstof en warmt op. Het werk dat we doen, is zittend en te stressvol. Door de uitvinding van kunstlicht en visuele media slapen we slecht en te weinig. We leven in steden met veel geluidsoverlast en zijn het contact met de natuur verloren. Het gevolg van dat alles is een epidemie van obesitas, kanker en burn-out. Als dokter wil je al deze patiënten helpen, maar het is dikwijls dweilen met de kraan open.

Sommige artsen hangen zelfs ontgoocheld hun doktersjas aan de haak en zoeken een andere baan. Veel van mijn collega's raken gefrustreerd. Ze voelen zich steeds meer machteloos tegenover de tsunami van zogenaamde 'welvaartsziekten'. Een collega uit Antwerpen mailde me: 'Ik vraag me af wat ik aan het doen ben als ik de zoveelste suikerpatiënt zie verschijnen met twaalf medicijnen en flink overgewicht. Je kunt het de individuele patiënt(e) niet kwalijk nemen, maar ons systeem deugt niet.'

Die analyse is correct. Het systeem draait op meerdere punten fout. Een daarvan is het onderwerp van dit boek: de productie van ultrabewerkte voeding.

Ultrabewerkte voeding is vandaag verantwoordelijk voor heel wat gezondheidsrampen. Ik overdrijf niet. Ze is verantwoordelijk voor een pandemie van obesitas, hart- en vaatziekten, een toename van kankers, allergische aandoeningen en auto-immuunziekten. Zelfs nieuwe pandemieën zoals corona en infecties door resistente bacteriën houden verband met ultrabewerkte voeding.² In dit boek leg ik aan de hand van wetenschappelijke studies en eigen ervaringen uit hoe die vork aan de steel zit. Steeds meer wetenschappers en onderzoekers publiceren vandaag wetenschappelijke studies die de vinger op de wonde van ultrabewerkte voeding leggen. Ook zij maken gewag van een wereldwijde verslaving.

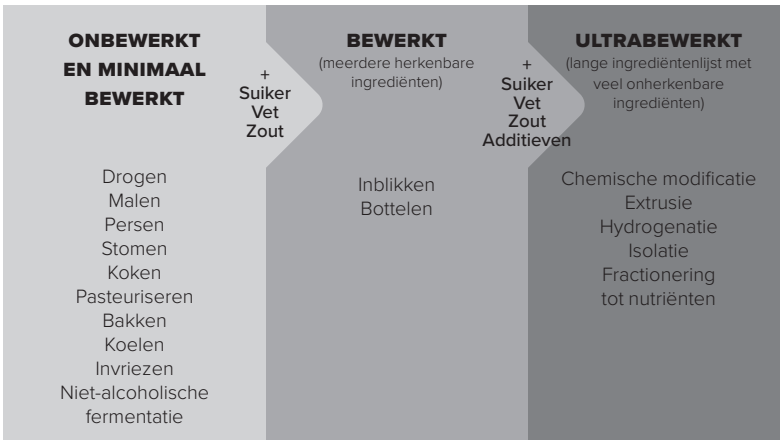
Het vakblad *British Medical Journal* publiceerde daarover eind 2023 een opmerkelijke studie. Wetenschappers hebben 281 eerdere studies uit 36 landen geanalyseerd en al die informatie beoordeeld aan de hand van de *Yale Food Addiction Scale*, een gestandaardiseerde vragenlijst om signalen van dwangmatig eten te beoordelen. Daaruit bleek dat 14 procent van de volwassenen en 12 procent van de kinderen hoog scoren op een verslaving aan ultrabewerkte voeding.³ Maar ook wie niet verslaafd is, deelt mee in de klappen. Dat is sterke taal. Ik wil die standpunten hard maken. Maar alvorens over een probleem te kunnen oordelen, moeten we het definiëren.

Wat is ultrabewerkte voeding?

Vandaag ondergaat praktisch alle voeding een of andere bewerking, zoals snijden, invriezen, koken, pasteuriseren of gisten. Die bewerkingen vergemakkelijken de opslag, vergroten de voedselveiligheid, vermijden verspilling en maken voeding gebruiksvriendelijker. Voor alle duidelijkheid: zulke bewerkingen zijn positief en hebben niets te maken met ultrabewerkte voeding.

Bij ultrabewerkte voeding gaat het om voedsel dat intensieve behandelingen heeft ondergaan en bijna altijd te veel suikers, vetten, zout en chemische additieven bevat, en te weinig vezels, vitamines en mineralen. Het is voeding die geheel of gedeeltelijk bereid is met stoffen die niet in de huiskeuken worden gebruikt, zoals bijvoorbeeld gehydrolyseerde eiwitten, maltodextrine of gehydrogeneerde vetten, en waaraan additieven zijn toegevoegd zoals kleurstoffen, conserveermiddelen, smaakversterkers en zoetstoffen. Tot deze categorie behoren producten zoals frisdranken, voorverpakte maaltijden, broodbeleg en schijnbaar onverdachte producten zoals beschuit, ontbijtgranen, crackers, smoothies en vruchtenyoghurt.

De meeste onderzoekers baseren zich op het NOVA-systeem, dat levensmiddelen rangschikt volgens de graad van bewerking. Het werd in 2009 in Brazilië uitgewerkt door een groep onderzoekers onder leiding van Carlos Monteiro.⁴ Elke classificatie is arbitrair en er zijn terecht kritieken te geven op de NOVA-classificatie, maar het is tot nu toe het best werkbare systeem. De *Food and Agriculture Organization* (FAO) van de Verenigde Naties erkende dat NOVA de eerste, bruikbare richtlijnen bevat om de duurzaamheid van voedsel te beoordelen.⁵ NOVA maakt een onderscheid tussen 'gewoon' bewerkt voedsel en ultrabewerkte voeding, door een verdeling in vier categorieën.



De eerste groep bestaat uit onbewerkte of minimaal bewerkte voeding, zoals fruit, groenten, onbewerkt vlees en vis, rijst, meel en pasta. De tweede groep is bewerkt met culinaire ingrediënten zoals olie, boter, suiker, zout, bloem. In de traditionele keukenrecepten wordt met het materiaal van groep 1 en 2 een heerlijke maaltijd bereid. In groep 3 zijn dezelfde ingrediënten uit groep 1 en 2 bewerkt tot kant-en-klare voeding zoals vis en bonen in blik, jam, brood, vleesbeleg. Groep 4 is ultrabewerkte voeding met als definitie: ‘samenstellingen van ingrediënten, meestal exclusief gebruikt in de industrie, geproduceerd door een reeks chemische processen die gesofisticeerde uitrustingen en technologie vereisen. Om ultrabewerkte voeding te produceren dient voeding gefractioneerd te worden in substanties die chemisch gemoduleerd worden.’ Die definitie is even complex als ultrabewerkte voeding zelf. Daarom wat meer uitleg over ‘fractioneren van de substanties’.

Massaal geproduceerde gewassen zoals mais en soja zijn belangrijke basisingrediënten voor ultrabewerkte voeding. Die worden niet in hun oorspronkelijke vorm verkocht, maar ontmanteld in hun onderdelen: eiwit, koolhydraten en olie. Met die ingrediënten gaat de voedselindustrie vervolgens aan de slag. De oliën worden geraffineerd, gebleekt, ontgeurd, gehydrogeneerd of veresterd. Het eiwit wordt afgebroken en de koolhydraten worden aangepast. Die gewijzigde fracties worden dan bewerkt met additieven, zoals kleur-, smaak- en zoetstoffen, en tenslotte in een vorm geperst.

Ultrabewerkte voeding is dus allesbehalve de voeding waarmee wij als mens evolutionair groot en gezond zijn geworden. Ultrabewerkte voeding bestaat uit industrieel geproduceerde eetbare substanties die op smaak zijn gebracht door chemische additieven. Zo bestaan de vele soorten koekjes, bars en cakes die je vindt in de supermarkt, uit dezelfde basissubstanties: gemodificeerde koolhydraten, industrieel vet en eiwit, samen gelijmd met sojalecithine als emulgator. Dat gebak wordt aantrekkelijk gemaakt door toevoeging van zout, suikerstroop en smaakstoffen. Als ik thuis zelf een cake bak, baseer ik me op de makkelijke '3/2/1'-regel: 300 gram bloem, 200 gram suiker en 100 gram boter, aangevuld met een snuifje zout en kaneel en eventueel wat gemalen noten. Die zelfgebakken cake is het best geen dagelijkse kost, want te vet en te zoet, maar zijn samenstelling verschilt grondig van de cake uit de supermarkt, die bestaat uit ontmantelde, gemodificeerde ingrediënten vermengd met additieven.

Ultrabewerkte voeding is alomtegenwoordig

Poedermelk met vitaminen, potjesvoeding vol fruit, ontbijtgranen, een boterham met chocoladepasta en ons dagelijks brood. De meesten onder ons zullen het beschouwen als gezonde voeding. Is dat wel zo? Laten we eens kijken naar ons voedingspatroon van in de wieg tot in de volwassenheid.

DE EERSTE KEUZE: DE BORST OF DE FLES?

Sinds mensenheugenis is borstvoeding de eerste natuurlijke voeding bij mensen, net zoals bij alle andere zoogdieren. Flesvoeding op basis van poedermelk kwam pas in de jaren 1950 op de markt. Dat melkpoeder voor baby's wordt geproduceerd door het bewerken van koe- of geitenmelk of soja. Om de juiste verhouding in eiwitten te bekomen, worden die chemisch bewerkt. In babyvoeding gaat het over 40 procent caseïne, een eiwit dat makkelijk afbreekt in essentiële aminozuren, tegen 60 procent wei-eiwit. De dierlijke vetten worden vervangen door plantaardige. Daarnaast worden er verschillende supplementen toegevoegd, zoals vitamine D en K, ijzer en vezels.

Zijn borstvoeding en flesvoeding evenwaardig? Als huisarts heb ik altijd gepleit voor borstvoeding. Naast de juiste verhouding van aangepaste eiwitten, vetten en suikers bevat borstvoeding immers een aantal essentiële bouwstoffen voor de baby, zoals antistoffen, groeifactoren, interferon tegen virussen, lysozyme tegen bacteriën, lactoferri-
ne (ijzer), prebiotica en taurine voor de hersenontwikkeling.

De voordelen van borstvoeding zijn dan ook immens. De baby's hebben een veel lagere kans op diarree, bronchitis, middenoorontsteking en wiegendood. Dat laatste betekent een enorme klap voor ouders, en bij flesvoeding is dat risico 12 procent groter.⁶ Verder lopen baby's die borstvoeding krijgen minder kans om op latere leeftijd obesitas en diabetes type 2 te ontwikkelen.⁷ Ook tegen huiduitslag en kortademigheid is borstvoeding een eerste preventieve stap. Allergische aandoeningen zoals eczeem en astma komen bij borstvoeding minder frequent voor.⁸

Bernardo Lessa Horta, professor aan de Federale Universiteit van Pelotas in Brazilië, is een autoriteit op het gebied van borstvoeding. Met zijn team volgde hij in een langetermijnstudie een cohorte van 3500 baby's. Zij stelden vast dat degenen die langer borstvoeding hadden gekregen, als volwassenen hoger scoorden op IQ-tests. Borstvoeding heeft dus een positief effect op de cognitieve intelligentie, maar bovendien ook op de emotionele intelligentie en empathie. Waarschijnlijk is dat toe te schrijven aan het warme contact tussen de moeder en de baby.⁹

Ook voor de zogende moeders zijn er heel wat voordelen verbonden aan borstvoeding. Bij het zogen komen hormonen vrij zoals het gelukshormoon oxytocine en het melkhor-
mone prolactine. Biologische factoren en de hechte band met de baby door huid- en oogcontact bevorderen het herstel na de bevalling en het geluksgevoel. Er bestaat daardoor een veel kleinere kans op postnatale depressie.¹⁰ In een uitgebreid rapport, getiteld *De langetermijneffecten van borstvoeding*, heeft de Wereldgezondheidsorganisatie WHO al in 2013 al deze voordelen bevestigd.¹¹ Zij raadt daarom aan om de baby borstvoeding te geven tot de leeftijd van zes maanden, en indien mogelijk zelfs tot de leeftijd van twee jaar.

Vandaag bevallen bijna alle moeders in ziekenhuizen onder begeleiding van een gynaecoloog. Ik behoor nog tot de generatie huisartsen

die tot de jaren 1990 veel bevallingen deed, meestal in het ziekenhuis. Ik merkte toen al dat de jonge moeders daar werden overladen met stalen en reclame voor melkpoeders van Nutricia en Nestlé. Bij patiënten bij wie ik de bevalling deed, hield ik een warm pleidooi voor borstvoeding. Ook vandaag is het niet altijd makkelijk om jonge moeders te overtuigen om borstvoeding te geven. Naast de nieuwe preutsheid weegt vooral de aanhoudende reclame voor melkpoeders zwaar door. Het reclamebudget van producenten van flesvoeding voor baby's wordt geschat op 4 miljard dollar per jaar, wat ongeveer overeenkomt met het jaarbudget van de WHO. Wereldwijd steeg de omzet van 15 miljard dollar in 1998 naar 55 miljard dollar in 2022.¹² In gezinnen met een laag inkomen wordt inmiddels 60 procent van de baby's gevoed met poedermelk.¹³ Een epidemiologische studie in *The Lancet* berekende dat, indien alle kinderen in landen met een laag en gemiddeld inkomen borstvoeding hadden gekregen, naar schatting 800.000 kinderen niet overleden waren.¹⁴ We zien bovendien een toename van de hoeveelheid poedermelk per kind. In 2008 kwam een baby toe met 5,5 kilogram per jaar, nu is dat opgelopen tot 8 kilogram per jaar, een toename met 40 procent.¹⁵ Het is een van de redenen van de gewichtstoename bij baby's. Een te snelle toediening en te grote hoeveelheid van flesvoeding vergroot ook de kans op krampen, reflux en huilbuien. Bij huilbuien stellen artsen al te snel de diagnose van koemelkallergie, waarna de baby op zeer dure antiallergische melk moet overschakelen. Een trend waar Nutricia en Nestlé handig op inspelen.¹⁶

De eerste remedie tegen die negatieve trend is het aan banden leggen van de reclame en promotiecampagnes voor poedermelk, de ultrabewerkte voeding van in de wieg. Poedermelk is alleen een alternatief wanneer moedermelk om medische redenen niet mogelijk is, zoals bij een pijnlijke borstontsteking. Ook een snelle werkhervatting dwingt de moeders om vroegtijdig te stoppen met borstvoeding. In België kun je bij de werkgever wel borstvoedingsverlof aanvragen, maar dat is een onbetaalde gunst, geen recht. Zowel in België als in Nederland kun je er wel voor kiezen om het ouderschapsverlof in te zetten om langer borstvoeding te kunnen geven.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Staf Henderickx

Redactie: Frederique Vanneuville

Vormgeving: Keppie & Keppie bv

Cover: Buro Blikgoed

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024

D/2024/45/148 – ISBN 978 94 014 1324 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.