

# Overgewicht: gevolg van ‘ultra-processing’ of gebrek aan ‘oral processing’?

**U**it epidemiologische studies blijkt dat de consumptie van zogenaamde ‘ultra-bewerkte’ voedingsmiddelen samenhangt met overgewicht. Voorbeelden van ultra-bewerkte producten - volgens de NOVA classificatie - zijn pizza en ontbijtgranen, maar ook volkorenbrood uit de fabriek.

Het bewijs dat de consumptie van ultra-bewerkte voedingsmiddelen leidt tot een hoger lichaamsgewicht kreeg vorig jaar een nieuwe, overtuigende dimensie door de publicatie van Kevin Hall.<sup>1</sup> In deze studie werden de proefpersonen twee weken lang blootgesteld aan een onbewerkt en twee weken aan een ultra-bewerkt voedingspatroon. Zij mochten er naar believen van eten. Het beschikbare aanbod aan vetten en koolhydraten, alsmede het aanbod van suiker, vet en zout was nagenoeg identiek. De resultaten waren verbluffend; mensen aten 500 kcal/dag meer van het ultra-bewerkte dan van het onbewerkte voedingspatroon. Er waren geen verschillen in aangenaamheid en/of verzadiging. Voor velen is dit het definitieve bewijs dat de industriële bewerking van voedsel leidt tot overgewicht. De industrie verwerkt chemische troep, zoals palmolie, suiker en additieven, tot onweerstaanbare voedingsmiddelen die resulteren in groteske eetverslavingen. Tot afgrijzen van voedselproducenten leiden deze bevindingen in sommige landen tot beleidsaanbevelingen om de consumptie van industrieel bewerkte voedingsmiddelen te beperken. Wie beter naar de onderzoeksresultaten kijkt, ziet echter dat er meer aan de hand is. In de studie van Hall blijkt de energie-inname snelheid - gemeten in kilocalorie per minuut - in de ultra-bewerkte omgeving

KEES DE GRAAF



meer dan 50 % hoger dan in de onbewerkte. Dit is een bevestiging van wat laboratoria in de wereld herhaaldelijk hebben aangetoond. Een hogere energie-dichtheid (kcal/g) en een hogere eetsnelheid (g/min) leiden tot hogere energie-innames. Een uitgesproken voorbeeld hiervan is suikerhoudende frisdrank met een energie innamesnelheid (= kcal/g x g/min) van meer dan 250 kcal per minuut. En ja, een hoge consumptie van suikerhoudende dranken leidt tot overgewicht. Voor suikers in vaste vorm is dat nog maar de vraag. In vijf recente studies is de eetsnelheid van meer dan 300 voedingsmiddelen gemeten. Ook daaruit bleek dat de gemiddelde

energie-inname snelheid twee keer zo hoog in de groep ultra-bewerkte voedingsmiddelen (69 kcal/min) dan in de groep onbewerkte voedingsmiddelen (35 kcal/min). De range van de energie-inname snelheden was voor beide groepen ongeveer hetzelfde, van 0 tot ongeveer 250 kcal/minuut.<sup>2</sup> De relatie tussen de consumptie van ultra-bewerkte voedingsmiddelen en overgewicht in de epidemiologische studies en de studie van Kevin Hall kan waarschijnlijk beter verklaard worden door de verschillen in gemiddelde eetsnelheid. We hebben goed gecontroleerde studies nodig om dit uit te zoeken. Als het echt ligt aan eetsnelheid en niet aan processing, dan kunnen we dit probleem oplossen met ‘ultra-processed slow food’. Dat is een betere weg om te bewandelen dan iedereen zijn eigen brood te laten bakken.

*Kees de Graaf is hoogleraar Sensoriek en Eetgedrag aan Wageningen Universiteit. Zijn specialisme is de rol van de zintuigen, zoals smaak en reuk, bij voedselkeuze en voedselinneming.*

1 Hall et al, Cell Metabolism, 2019

2 Forde et al, Cur Dev Nutr, 2020