

VOEDSEL en VOEDSELVEILIGHEID

INHOUD

Thema	2
INTRO	2
CULTUUR	2
WETENSCHAP van SMAAK	3
SMAAK en REUKZIN	4
VERGETEN SMAKEN	4
VOEDSELHERINNERINGEN	5
DUURZAME VOEDSEL PRODUCTIE	6
VOEDSELVEILIGHEID	7
Basisbeginselen van voedselveiligheid:	7
Veelvoorkomende risico's:	7
Specifieke voedselgroepen:	7
Voedsel bewaren:	7
Veilige bereidingswijzen	7
Voor specifieke doelgroepen:	8
Veilige voedselproductie	8
SUPERBEWERKT VOEDSEL	8
SPECIALE DIËTEN	8
Een mogelijke oplossing voor voedseltekorten	9
Wat hebben we als voeding nodig	9
ULTRA PROCESSED	10
GEVAREN VOOR DE GEZONDHEID	10

Thema

INTRO

Met het thema voedsel willen we graag een aantal boeiende onderwerpen gaan bespreken:

1. De culturele betekenis van eten - hoe voedsel gemeenschappen verbindt en tradities levend houdt
2. De wetenschap achter smaak - waarom we bepaalde smaken lekker vinden en hoe dat evolutionair is ontstaan
3. Vergeten ingrediënten en technieken - oude bereidingswijzen die opnieuw ontdekt worden
4. De toekomst van duurzame voedselproductie - innovaties die ons voedselsysteem kunnen verbeteren
5. Voedselherinneringen - hoe bepaalde gerechten sterke emotionele herinneringen kunnen oproepen

Ik vind het vooral interessant om te praten over hoe voedsel mensen samenbrengt en culturele verhalen vertelt. Wat is jullie focus voor de podcast? Gaat het meer over culinaire technieken, voedselcultuur of misschien over duurzaamheid?

CULTUUR

De culturele betekenis van eten is een fascinerend onderwerp met vele lagen. Hier is wat ik daarover kan vertellen:

Voedsel functioneert vaak als een sociale lijm die gemeenschappen samenbrengt. Denk aan familiebijeenkomsten rond de eettafel, feestdagen met specifieke gerechten, of buurtbarbecues. Deze gezamenlijke maaltijden creëren ruimtes waar verhalen worden gedeeld, banden worden versterkt, en gemeenschapsgevoel wordt gecultiveerd.

In veel culturen representeren specifieke gerechten de identiteit van een volk. Bijvoorbeeld:

- In Nederland hebben oliebollen en stamppot een diepe culturele betekenis
- In Noord - Duitsland is het Boerenkool, Grünkohl of Braunkohl geheten, die een bijna rituele rol speelt.
- In Japan is het delen van rijst en het ritueel rond sushi meer dan alleen voedsel consumeren
- In Mexico vertellen tamales en mole verhalen over regionale geschiedenis en familietradities

Voedsel draagt ook culturele kennis over van generatie op generatie. Recepten worden doorgegeven, vaak met kleine aanpassingen die de evolutie van een cultuur weerspiegelen. Grootmoeders die kleinkinderen leren koken zijn eigenlijk bezig met het overdragen van cultureel erfgoed.

Migratie heeft geleid tot fascinerende voedseluitwisselingen. Immigranten nemen hun culinaire tradities mee, passen ze aan met lokale ingrediënten, en verrijken daarmee de lokale eetcultuur. Denk aan hoe Indonesische gerechten deel zijn geworden van de Nederlandse eetcultuur, of hoe Turkse döner een Europees straatvoedsel-fenomeen is geworden.

Religieuze en spirituele praktijken worden vaak uitgedrukt via voedsel. Denk aan koosjer eten in het Jodendom, halal in de Islam, of vasten en feesten in diverse religieuze tradities.

Wat ik bijzonder vind is dat voedsel vaak functioneert als een tastbaar ankerpunt voor immateriële cultuur - het is een manier om verhalen, geschiedenis en identiteit letterlijk te proeven.

WETENSCHAP van SMAAK

De wetenschap achter smaak is een fascinerend gebied waar biologie, evolutie en psychologie samenkomen.

Evolutionair gezien is onze smaakvoorkeur ontwikkeld als een overlevingsmechanisme. We hebben een natuurlijke voorkeur voor:

- Zoet: signaleert calorierijke voedingsmiddelen en energie (rijpe vruchten, honing)
- Zout: essentieel voor elektrolytenbalans en zenuwfunctie
- Umami: wijst op eiwitrijk voedsel (vlees, gefermenteerde producten)
- Vet: geconcentreerde energiebron en drager van vetoplosbare vitamines

Tegelijkertijd hebben we een aangeboren afkeer van:

- Bitter: waarschuwt vaak voor giftige stoffen in planten
- Extreem zuur: kan wijzen op bederf

Onze smaakperceptie werkt via gespecialiseerde receptoren op onze tong en in onze neus. De tong detecteert de vijf basismaken (zoet, zout, zuur, bitter en umami), terwijl de neus duizenden verschillende aroma's kan onderscheiden. Samen creëren ze wat we ervaren als "smaak".

Interessant is dat onze smaakvoorkeuren ook sterk worden beïnvloed door:

1. Cultuur en opvoeding - wat we als kind leren eten, blijft vaak onze voorkeur
2. Herhaalde blootstelling - we leren vaak om aanvankelijk onaangename smaken te waarderen (denk aan koffie, bier of sterke kaas)
3. Associatief leren - positieve ervaringen met bepaald voedsel versterken onze voorkeur

Er bestaat ook het fenomeen "sensorisch-specifieke verzadiging" - ons smaaksysteem raakt verveeld bij te veel van dezelfde smaak, wat ons aanmoedigt gevarieerd te eten en zo een breder scala aan voedingsstoffen binnen te krijgen.

Modern onderzoek toont aan dat smaakreceptoren ook elders in ons lichaam voorkomen, zoals in onze darmen en longen, wat suggereert dat smaak meer functies heeft dan alleen het selecteren van ons voedsel.

Is er een specifiek aspect van smaakwetenschap waar je meer over zou willen weten voor je podcast?

SMAAK en REUKZIN

Smaak en reukzin zijn nauw met elkaar verbonden en werken eigenlijk als één geïntegreerd systeem. Wat we vaak "smaak" noemen is eigenlijk een complexe combinatie van verschillende zintuiglijke signalen, waarbij de reukzin een dominante rol speelt.

Hier is hoe ze samenwerken:

1. **Orthonasale reuk**: Dit is wat we ruiken voordat we eten - de geur die via onze neusgaten binnenkomt. Dit creëert verwachtingen over wat we gaan proeven.
2. **Retronasale reuk**: Wanneer we kauwen, komen aromaverbindingen vrij die via onze keelholte naar de reukzintuigen in onze neusholte gaan. Deze retronasale geuren vormen tot wel 80% van wat we als "smaak" ervaren.
3. **Smaakpapillen op de tong**: Deze detecteren alleen de vijf basissmaken (zoet, zout, zuur, bitter, umami). Ze geven beperkte informatie vergeleken met onze reukzin.

Een eenvoudig experiment toont dit aan: probeer een appel en een ui te proeven terwijl je je neus dichtknijpt. Zonder reukzin kun je nauwelijks verschil proeven - je registreert voornamelijk textuur en de basissmaken, maar mist de karakteristieke "appel" of "ui" ervaring.

Dit verklaart ook waarom voedsel vaak smaakloos lijkt wanneer we verkouden zijn - onze verstopte neus kan de aromaverbindingen niet detecteren. Onze reukzin kan duizenden verschillende geuren onderscheiden, terwijl onze smaakpapillen slechts vijf basissmaken herkennen.

Evolutionair gezien vormden deze zintuigen een cruciaal verdedigingsmechanisme - stank of bittere smaak waarschuwde voor bedorven of giftig voedsel, terwijl aangename geuren en zoete smaken ons naar voedsel eten leidden.

Voor een podcast zou het interessant zijn om luisteraars eenvoudige smaak-versus-reuk experimenten te laten uitvoeren om dit verband zelf te ervaren!

VERGETEN SMAKEN

Vergeten ingrediënten en technieken maken een fascinerende comeback in de culinaire wereld. Deze herontdekking verbindt ons met onze gastronomische geschiedenis en biedt vaak duurzamere alternatieven voor moderne voedselpraktijken.

Veel oude granen zoals spelt, eenkorn, emmer en kamut worden opnieuw gewaardeerd. Deze oergranen hebben vaak complexere smaakprofielen dan moderne tarwe en bevatten verschillende voedingsstoffen. Ze zijn ook vaak beter bestand tegen droogte en plagen, wat ze interessant maakt in tijden van klimaatverandering.

Fermentatie, een van de oudste conserveringstechnieken, beleeft een ware renaissance. Van zuurdesembrood en kimchi tot kombucha en kefir - deze eeuwenoude processen verbeteren niet alleen houdbaarheid maar creëren ook complexe smaken en kunnen de verteerbaarheid en voedingswaarde verhogen.

Vergeten groenten zoals pastinaak, schorseneren, kardoen en aardpeer vinden hun weg terug naar borden en markten. Deze gewassen waren ooit basisvoedsel maar verdwenen

met de opkomst van industriële landbouw die zich concentreerde op hoogproductieve variëteiten.

Oude bewaartechnieken zoals drogen, roken, pekelen en konfijten worden herontdekt door chefs die op zoek zijn naar authentieke smaken en manieren om seizoensproducten langer te bewaren zonder moderne koeltechnieken.

Wilde planten zoals zeekraal, duizendblad, brandnetel en veldzuring – ingrediënten die onze voorouders verzamelden – worden nu opnieuw gewaardeerd voor hun unieke smaken en voedingswaarde. Wildplukken en het gebruik van 'vergeten' eetbare planten zijn populaire onderwerpen in de moderne gastronomie.

In Nederland zien we bijvoorbeeld de terugkeer van vergeten graansoorten zoals boekweit in pannenkoeken, of de herontdekking van traditionele bereidingsmethoden zoals 'zouten' van groenten voor winteropslag.

Voor een podcast zou het interessant zijn om te onderzoeken hoe deze oude technieken niet alleen gastronomisch waardevol zijn, maar ook kunnen bijdragen aan duurzamere en lokale voedselsystemen. Welke technieken of ingrediënten spreken jou het meest aan?

Voedselherinneringen zijn bijzonder krachtig en verankerd in onze diepste emotionele ervaringen. Dit fenomeen heeft zowel neurologische als psychologische dimensies.

Onze hersenen verwerken smaak- en geurinformatie via het limbische systeem, hetzelfde gebied dat betrokken is bij emotie en geheugenvorming. De reukzin heeft directe neurale verbindingen met de amygdala en hippocampus - cruciale structuren voor emotionele verwerking en geheugenopslag. Dit verklaart waarom geuren en smaken zo direct en krachtig herinneringen kunnen oproepen, vaak zonder bewuste tussenkomst.

Het beroemde "madeleine-moment" van Marcel Proust illustreert dit perfect. In zijn roman "Op zoek naar de verloren tijd" beschrijft hij hoe het proeven van een in thee gedoopte madeleine-cake plotseling een stortvloed aan vergeten jeugdherinneringen teweegbrengt. Deze ervaring - die psychologen nu het "Proust-effect" noemen - is iets wat we allemaal herkennen.

VOEDSELHERINNERINGEN

Voedselherinneringen zijn bijzonder intens omdat:

- Ze multisensorisch zijn: ze omvatten smaak, geur, textuur, uiterlijk en soms zelfs geluid
- Ze vaak verbonden zijn met sociale situaties en belangrijke mensen in ons leven
- Ze regelmatig gekoppeld zijn aan rituelen en speciale gelegenheden
- Ze gevormd worden tijdens momenten van verhoogde emotionele betekenis

Grootmoeders appeltaart, het traditionele kerstdiner, of zelfs de boterhammen die een ouder maakte voor school - deze gerechten dragen vaak meer betekenis dan alleen voedingswaarde. Ze vertegenwoordigen liefde, geborgenheid, identiteit en verbondenheid.

Culinaire nostalgie speelt ook een belangrijke rol in culturele identiteit. Voor migranten kunnen traditionele gerechten uit hun thuisland krachtige emotionele ankers worden die verbinding bieden met hun wortels. Het delen van deze gerechten met volgende generaties wordt een manier om culturele continuïteit te waarborgen.

Voor een podcast zou het prachtig zijn om verhalen te verzamelen over specifieke gerechten die sterke emotionele herinneringen oproepen bij verschillende mensen, en te onderzoeken hoe deze herinneringen hun relatie met voedsel en identiteit hebben gevormd.

DUURZAME VOEDSEL PRODUCTIE

De toekomst van duurzame voedselproductie omvat een breed spectrum aan innovaties die ons huidige voedselsysteem fundamenteel kunnen transformeren.

Verticale landbouw wint snel terrein als een revolutionaire manier om voedsel te verbouwen in gestapelde lagen binnen gecontroleerde omgevingen. Deze systemen gebruiken tot 95% minder water dan conventionele landbouw, hebben geen pesticiden nodig, en kunnen in stedelijke gebieden worden geïmplementeerd, waardoor transportafstanden drastisch worden verkort. Bedrijven in Nederland zoals PlantLab en Brightbox zijn pioniers op dit gebied.

Precisielandbouw maakt gebruik van sensoren, drones, en AI om boeren te helpen elk aspect van het groeiproces te optimaliseren. Dit vermindert het gebruik van water, meststoffen en pesticiden door deze alleen toe te passen waar en wanneer ze nodig zijn. De Wageningen Universiteit is een wereldleider in deze technologieën.

Alternatieve eiwitbronnen worden steeds belangrijker. Naast plantaardige vleesvervangers zien we grote vooruitgang in:

- Kweekvlees: vlees gekweekt uit cellen zonder dieren te slachten
- Insecteneiwitten: zeer efficiënt qua landgebruik en waterverbruik
- Microbiële eiwitten: eiwitten geproduceerd door gist of bacteriën

Regeneratieve landbouw herstelt bodemgezondheid in plaats van deze uit te putten. Technieken zoals wisselteelt, groenbemesters, en beperkt ploegen verhogen het organische stofgehalte in de bodem, wat leidt tot betere waterretentie, meer biodiversiteit en CO₂-vastlegging.

In voedselbossen wordt landbouw met natuur gecombineerd voor een duurzame voedselproductie. Het is een biodivers systeem dat ook nog eens voor voedselproductie zorgt. Een voedselbos is een door mensen gecreëerde plantengemeenschap (planten, bomen en struiken) met een extreem hoog aantal eetbare soorten. De biodiversiteit, (ecologische) veerkracht en productiviteit (van biomassa) van een voedselbos zijn hoog. Een voedselbos is volledig zelfvoorzienend en klimaatbestendig.

Voedselbossen zijn een vorm van permacultuur. In de jaren '70 van de vorige eeuw kwam het principe voor permacultuur op: een duurzame manier om te voorzien in voedsel, drinkwater, energie, huisvesting en sociale verbinding.

Het woord permacultuur is een samenvoeging van permanente agricultuur en permanente cultuur. Het uitgangspunt is een duurzame samenwerking tussen mensen, planten en dieren. Het is in feite een vorm van ecosysteemdiensten. Permacultuur is gebaseerd op de natuurlijke kringlopen, processen en ritmes in de natuur en het diereigen gedrag en probeert die te imiteren binnen een landbouwbedrijf.

Circulaire voedselsystemen minimaliseren afval door reststromen te hergebruiken. Bijvoorbeeld, voedselresten worden compost voor nieuwe gewassen, of bijproducten van de ene voedselketen worden grondstoffen voor een andere. Rotterdam's BlueCity is een interessant voorbeeld waar koffiedik wordt gebruikt om oesterzwammen te kweken.

Genetische innovatie, waaronder CRISPR-technologie, maakt het mogelijk om gewassen te ontwikkelen die beter bestand zijn tegen droogte en ziekten, wat de noodzaak voor irrigatie en pesticiden vermindert.

Blockchain-technologie kan transparantie in de voedselketen bevorderen, waardoor consumenten precies kunnen zien waar hun voedsel vandaan komt en onder welke omstandigheden het is geproduceerd.

Deze innovaties zullen waarschijnlijk niet elk afzonderlijk de oplossing bieden, maar samen vormen ze een krachtig pakket aan hulpmiddelen om een duurzamer en veerkrachtiger voedselsysteem te creëren dat kan voldoen aan de uitdagingen van klimaatverandering en een groeiende wereldbevolking.

VOEDSELVEILIGHEID

Basisbeginselen van voedselveiligheid:

De "vier stappen" methode: reinigen, scheiden, koken en koelen
Het belang van handen wassen voor en tijdens voedselbereiding
Veilige temperatuurzones voor bewaren en bereiden van voedsel

Veelvoorkomende risico's:

Kruisbesmetting tussen rauwe en bereide voedingsmiddelen
Bacteriën zoals Salmonella, E. coli en Listeria
Voedselvergiftiging: symptomen en preventie

Specifieke voedselgroepen:

Veilig omgaan met vlees, vis en gevogelte
Zuivelproducten en eieren
Groenten en fruit: het belang van goed wassen

Voedsel bewaren:

Veilige bewaartechnieken in de koelkast, vriezer en voorraadkast
Houdbaarheidsdata begrijpen ("te gebruiken tot" vs. "ten minste houdbaar tot" en niet "zeker dodelijk vanaf")
Veilig ontdooien van bevroren voedsel

Veilige bereidingswijzen

Kippenvlees bijvoorbeeld altijd goed gaar koken, hetzelfde geldt voor varkensvlees.

Voor specifieke doelgroepen:

Extra voorzorgsmaatregelen voor kwetsbare groepen zoals ouderen, zwangere vrouwen en jonge kinderen
Voedselallergieën en kruisbesmetting van allergenen

Veilige voedselproductie

Daarbij hoort ook dat planteneters enkel maar plantaardige voeding in hun trog krijgen. Soms kan het gruwelijk misgaan als je bijvoorbeeld denkt aan de prionziekte BSE, de zogenaamde gekke koeien - ziekte.

Ook voor de verdere verwerking van het dier heft BSE impact gehad.

Er mogen bijvoorbeeld bepaalde onderdelen als het brein niet meer mogen worden verwerkt.

Ook de manier van het opdelen - waar mag gezaagd worden- heeft veranderd.

SUPERBEWERKT VOEDSEL

Superbewerkt voedsel, ook wel ultrabewerkt voedsel genoemd, omvat voedingsmiddelen die intensieve industriële bewerkingen hebben ondergaan. Deze producten bevatten vaak ingrediënten die je niet in een normale keuken zou gebruiken, zoals kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen, conserveermiddelen en emulgatoren. Ze zijn ontworpen om langer houdbaar te zijn, aantrekkelijker te smaken en sneller te bereiden, maar bevatten doorgaans weinig voedingswaarde en veel toegevoegde suikers, zout en ongezonde vetten.

Voorbeelden van ultrabewerkt voedsel:

- Frisdranken
- Chips en koekjes
- Kant-en-klaarmaaltijden
- Fastfood
- Vleesvervangers met veel additieven
- Supermarktbrood en crackers met meelverbeteraars
- Babyvoeding en babymelkpoeder.

Het consumeren van veel ultrabewerkt voedsel wordt geassocieerd met gezondheidsrisico's zoals obesitas, diabetes type 2, hartziekten en zelfs een verhoogd risico op sterfte.

Enkele minder bewerkte alternatieven voor ultrabewerkt voedsel zijn:

- Verse groenten en fruit: Onbewerkt en rijk aan voedingsstoffen.
- Volkoren granen: Zoals haver, bruine rijst en volkoren pasta.
- Noten en zaden: Bij voorkeur ongezoeten en ongebrand.
- Peulvruchten: Linzen, kikkererwten en bonen zijn voedzaam en veelzijdig.
- Zelfgemaakte snacks: Bijvoorbeeld bananenbrood, energierepen of soep.
- Eenvoudige vleesvervangers: Tofu of tempeh in plaats van sterk bewerkte

alternatieven.

- Zelf koken: Gebruik basisproducten zoals verse vis, vlees en kruiden om controle te houden over ingrediënten.

Deze keuzes bieden meer vezels, eiwitten en essentiële voedingsstoffen zonder toegevoegde suikers, zout of kunstmatige ingrediënten

SPECIALE DIËTEN

Er zijn verschillende speciale diëten die gericht zijn op specifieke groepen mensen of doelen. Hier zijn enkele voorbeelden:

Voor specifieke gezondheidsdoelen

- Plantaardig dieet (Whole Food Plant-Based): Gericht op onbewerkte plantaardige voeding zoals groenten, fruit, peulvruchten en volkoren granen. Vaak gebruikt voor gewichtsverlies en gezondheid.

- Eiwitbeperkt dieet: Voor mensen met nierschade om de belasting van de nieren te verminderen.

- Medische voeding: Bijvoorbeeld sondevoeding of voeding voor mensen met stofwisselingsziekten.

Voor gewichtsbeheersing

- Intermittent fasting: Perioden van vasten afgewisseld met eetmomenten, populair voor gewichtsverlies.

- Caloriebeperkte diëten: Zoals een 1200 kcal-dieet, vaak gebruikt om af te vallen.

Voor religieuze of culturele redenen

- Halal (islamitisch dieet): Voeding volgens islamitische voorschriften.

- Koosjer (joods dieet): Voeding volgens de kasjroet-regels binnen het jodendom.

Voor baby's en kinderen

- Zuigelingenvoeding en opvolgmelk voor baby's tot 12 maanden.

- Speciale granen en babyvoeding voor peuters tot 36 maanden.

Het kiezen van een dieet hangt af van persoonlijke behoeften, gezondheid en levensstijl.

Raadpleeg een diëtist voor advies.

Een mogelijke oplossing voor voedseltekorten

....erg interessant!!

<https://www.nature.com/articles/s43016-022-00530-x>

EN...Je drol recyclen, in iets lekkers!!

<https://www.thenextbite.uk/>

Voedsel uit alleen lucht en electriciteit!!

<https://solarfoods.com/>

Overview van voedselgerelateerde ziektes

https://www.who.int/health-topics/foodborne-diseases#tab=tab_1

Wat hebben we als voeding nodig

Een gezond voedingspatroon is essentieel voor een goede gezondheid. Het lichaam heeft verschillende voedingsstoffen nodig om goed te functioneren, waaronder:

- Macronutriënten: Koolhydraten (energiebron), vetten (energie en celopbouw) en eiwitten (bouwstenen voor cellen en spieren).

- Micronutriënten: Vitamines (zoals A, C, D) en mineralen (zoals calcium en ijzer) die belangrijke processen ondersteunen.

- Vezels: Voor een gezonde spijsvertering, te vinden in volkoren producten, groenten en fruit.

Een gevarieerd dieet moet bestaan uit:

- Groenten en fruit

- Volkoren producten

- Peulvruchten, noten en zaden
- Gezonde vetten (zoals onverzadigde vetten)
- Vis, vlees of plantaardige alternatieven.

Het is belangrijk om overmatige inname van zout, suiker en verzadigde vetten te vermijden en porties in balans te houden. Een gezond dieet verlaagt het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

De aanbevolen percentages voor macronutriënten, micronutriënten en vezels variëren afhankelijk van persoonlijke doelen en behoeften:

Macronutriënten

- Koolhydraten: 40-65% van de totale calorie-inname.
- Eiwitten: 10-40%, met een gemiddelde aanbeveling van 15-30%.
- Vetten: 15-35%, met een maximum van 30-35% bij een gebalanceerd dieet.

Micronutriënten

Er zijn geen percentages, maar voldoende inname van vitamines (zoals A, C, D) en mineralen (zoals calcium, ijzer) is essentieel. Micronutriëntentekorten komen vaak voor door onvoldoende consumptie van onbewerkte voedingsmiddelen.

Vezels

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels is ongeveer 30-40 gram per dag voor volwassenen. Dit komt overeen met een significant deel van de koolhydraatinname uit volkoren producten, groenten en fruit.

ULTRA PROCESSED

Ultra-processed voedsel is een categorie voedingsmiddelen die sterk industrieel bewerkt zijn en vaak veel toegevoegde ingrediënten bevatten zoals suikers, vetten, zout, kunstmatige smaakstoffen, kleurstoffen en conserveringsmiddelen.

Kenmerken van ultra-processed voedsel:

- Bevat vaak ingrediënten die je niet in een thuiskeuken zou gebruiken
- Heeft meestal een lange houdbaarheid
- Is ontworpen om zeer smakelijk en aantrekkelijk te zijn
- Bevat vaak weinig voedingsvezels en micronutriënten
- Is meestal calorierijk maar voedingsarm

Voorbeelden zijn: frisdranken, kant-en-klare maaltijden, fastfood, koekjes, chips, bewerkte vleesproducten zoals worstjes en knakworsten, en veel ontbijtgranen.

Onderzoek wijst uit dat een dieet rijk aan ultra-processed voedsel geassocieerd wordt met:

- Verhoogd risico op overgewicht en obesitas
- Hogere kans op hart- en vaatziekten
- Verhoogd risico op diabetes type 2
- Mogelijk verhoogd risico op bepaalde vormen van kanker
- Meer ontstekingen in het lichaam

De classificatie van ultra-processed voedsel komt uit het NOVA-classificatiesysteem, dat voedsel indeelt in vier categorieën op basis van de mate van verwerking, waarbij ultra-processed de meest verwerkte categorie is.

GEVAREN VOOR DE GEZONDHEID

Ultra-processed voedsel brengt verschillende gezondheidsrisico's met zich mee:

1. Hart- en vaatziekten: Regelmatige consumptie wordt geassocieerd met een hoger risico op hart- en vaatziekten door het hoge gehalte aan verzadigde vetten, zout en toegevoegde suikers.
2. Obesitas en overgewicht: Deze voedingsmiddelen zijn vaak calorierijk maar niet verzadigend, wat kan leiden tot overconsumptie. Ze hebben ook vaak een hoge energiedichtheid.
3. Type 2 diabetes: Door de hoge glycemische index van veel ultra-processed voedsel kan het bloedsuikerspiegel snel stijgen, wat op termijn kan bijdragen aan insulineresistentie.
4. Kanker: Onderzoek wijst op mogelijke verbanden tussen hoge consumptie van ultra-processed voedsel en bepaalde vormen van kanker, waaronder colorectale kanker en borstkanker.
5. Spijsverteringsproblemen: Het lage vezelgehalte en de aanwezigheid van additieven kunnen de darmflora verstoren en spijsverteringsproblemen veroorzaken.
6. Depressie en mentale gezondheid: Recente studies suggereren een verband tussen hoge consumptie van ultra-processed voedsel en een verhoogd risico op depressie en angststoornissen.
7. Vroegtijdige sterfte: Onderzoeken hebben aangetoond dat mensen die veel ultra-processed voedsel eten een hogere kans hebben op vroegtijdig overlijden.
8. Verstoorde hormoonhuishouding: Sommige additieven en verpakkingsmaterialen kunnen hormoonverstorend werken.
9. Ontstekingen: Ultra-processed voedsel kan systemische ontstekingen in het lichaam bevorderen, wat bijdraagt aan chronische ziekten.
10. Verslavend effect: Door de zorgvuldig afgestemde combinatie van suiker, vet en zout kunnen deze producten een verslavend effect hebben, wat leidt tot overmatige consumptie.