

Vijftig jaar bewerkt voedsel: een mislukt experiment

De tien grootste voedingsmiddelenfabrikanten ter wereld verkopen vooral bewerkt voedsel. Ze begonnen er vijftig jaar geleden mee. Stel nou eens dat dat een langdurig wetenschappelijk experiment is, met miljoenen proefpersonen. Stel dat Coca-Cola, Pepsico, Unilever, Mars, Kellogg's wetenschappelijke onderzoekers zijn. Hoe zouden ze dan nu, na vijftig jaar, terugkijken op dit wetenschappelijke experiment? Die vraag stelt Robert Lustig, kinder-endocrinoloog aan de University of California in San Francisco. Verwacht geen mild oordeel. Lustig bestrijdt kinderobesitas. Zijn YouTube-film *Sugar - the bitter truth*, meer een college, is ruim 6,8 miljoen keer aangeklikt.

Je weet dus dat Robert Lustig vindt dat onderzoekers als Coca-Cola en

Unilever moeten zeggen: „Bewerkt voedsel is een mislukt experiment.” Maar ondanks die voor de hand liggende conclusie is er veel te genieten in Lustigs bondige opiniestuk dat maandag verscheen in *JAMA Pediatrics*.

Bewerkt voedsel (*processed food* in het Engels) heeft elf kenmerken. Het bevat weinig vezels, vitaminen en mineralen. Er zitten te veel omega-6-vetzuren en te weinig omega-3-vetzuren in. En verder is er een hele rij 'te veel': zout, transvet, bepaalde aminozuren, emulgatoren, nitraten, alcohol en fructose. Voor volwassenen is alcohol een probleem omdat te veel alcohol leververvetting veroorzaakt. En fructose is de „alcohol van het kind”, schrijft Lustig.

Wat leverde dat grootste ooit uitgevoerde voedingsinterventie-experi-



Te veel alcohol veroorzaakt leververvetting. En fructose is de alcohol van het kind

ment op? Consumptie, gezondheid, milieu en financiën. Dat is waar Lustig op oordeelt.

De Amerikanen besteden maar 7 procent van het bruto nationaal product aan voeding. Ze hebben dus geld zat om meer te kopen en dat is wat ze doen. De afgelopen twintig jaar zijn tieners en volwassenen beduidend meer gaan eten. Vooral suikers. Meer suiker (en minder vezel) houdt Lustig verantwoordelijk voor de westerse epidemie van obesitas, metabool syndroom, leverziekten en diabetes. De tweede uitkomst staat dus vast: bewerkt voedsel schaadt de gezondheid.

De derde min is dat natuur en traditionele landbouwgrond ernstig worden aangetast om alle gewassen voor die overbodige voedingsstoffen te verbouwen.

Onverwacht is misschien dat ook de financiële balans negatief is. De voedingsindustrie boekt jaarlijks een winst van 657 miljard dollar. Maar met de behandeling van diabetes en obesitas, schrijft Lustig, „verliezen we driemaal zoveel als de voedingsindustrie opbrengt. Dat is niet duurzaam”. In 1965, bij aanvang van het experiment, gaven de Amerikanen 2 procent van hun bruto nationaal product uit aan gezondheidszorg. Inmiddels is dat 17 procent.

Experiment mislukt, maar eenderde van de Amerikaanse moeders is inmiddels gegijzeld door de industrie: „Ze weten niet wat echt voedsel is en hoe ze zelf moeten koken.” Lustig roept (kinder)artsen op om *processed food* te bestrijden en 'echt voedsel' aan te prijzen.

Wim Köhler