

GEZONDE SUPERMARKTEN?

HEALTHY SUPERMARKETS?

prof. dr. H. Pijl¹, dr. ir. B. van Ommen²

(NED TIJDSCHR LEEFSTIJLGENEESKD 2023;1(4):198-9)

SCHADELIJKE VOEDING

Hoe is het mogelijk dat we de grootste 'killer' van deze tijd ongestraft laten? Ziekte veroorzaakt door verkeerde voeding maakt een veelvoud van de slachtoffers van moord (0,8% van het aantal doden) of het verkeer (0,4%). De helft van de Nederlanders heeft overgewicht, 14% is ernstig te zwaar (obesitas).¹ Ruim een miljoen Nederlanders hebben diabetes type 2.² 1,7 miljoen heeft een hart- of vaatziekte, van wie jaarlijks 50.000 mensen in het ziekenhuis worden opgenomen door een beroerte.^{3,4} 2,8 miljoen Nederlanders hebben een te hoge bloeddruk.⁵ Dertig tot 50% van de gevallen van kanker kan worden voorkomen door een gezonde leefstijl.⁶ Al deze ziekten zijn gerelateerd aan onze voeding.

Wat is er dan mis met die voeding? Industrieel geproduceerd voedsel bevat ingrediënten die schadelijk zijn voor onze gezondheid. Er zit nagenoeg altijd (te veel) suiker, zetmeel, zout, verzadigd vet, emulgatoren of smaakstof in. Die stoffen veroorzaken ontstekingen in ons lichaam, die de oorzaak zijn van een groot aantal ziekten. Natuurlijk, onbewerkt voedsel, dat (nagenoeg) direct door de aarde wordt voortgebracht, bevat geen of heel weinig van deze stoffen. We zouden groente, fruit, noten, olijfolie, melkproducten, vlees en vis (laatste drie met mate) moeten eten, en niet meer dan dat.

ONGEZONDE KEUZES

Het gedrag van mensen wordt sterk gestuurd door hun omgeving. Het aanbod in de winkels en de reclame voor producten bepalen voor een belangrijk deel wat mensen eten in Nederland. Zeventig procent van ons dagelijkse voedsel komt uit de supermarkt, en alweer 70% van het aanbod in de winkels is sterk bewerkt fabrieksvoedsel.^{7,8} Als gevolg daarvan is ten minste 40% van de calorieën die in Nederland worden geconsumeerd afkomstig van dit sterk bewerkte fabrieks-

voedsel.⁹ Vijftientig procent van het supermarktaanbod past niet in de 'schijf van vijf' en 87% van de publiciteit over voeding gaat over ongezond voedsel.^{10,11}

Hoe komt het dat mensen ongezonde keuzes maken? De voedingsindustrie weet precies wat wij lekker vinden: veel, vet, zoet en zout. Die voorkeuren zijn evolutionair diep geworteld. Suiker en vet zijn belangrijke brandstoffen, maar komen nauwelijks in natuurlijke voeding voor. Zout (natrium) is essentieel voor onze gezondheid, maar vind je nauwelijks terug in natuurlijke producten. Als we vroeger rijp fruit of honing vonden, moest er zo veel mogelijk naar binnen. Dat is veranderd in onze genen. Nog steeds. Genen passen zich maar heel langzaam aan nieuwe omstandigheden aan. Bij de een is het anker sterker dan bij de ander (zoals altijd in de biologie), maar iedereen kent de behoefte aan zoet, vet en zout, omdat het vroeger essentieel was voor overleving. Door de industriële revolutie hebben we vandaag, voor het eerst in onze hele



DR. HANNO PIJL

Endocrinoloog-diabetoloog, LUMC, Leiden, grondlegger van Lifestyle4Health, het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde

FOTO: MARCO UKHUIZEN

¹endocrinoloog-diabetoloog, Leids Universitair Medisch Centrum, Leiden, ²systembioloog en principal scientist, TNO Healthy Living and Work, Leiden. De auteurs zijn grondleggers van Lifestyle4Health, het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde.

Correspondentie graag richten aan: dhr. dr. ir. B. van Ommen, systembioloog en principal scientist, TNO Healthy Living and Work, Sylviusweg 71, 2333 BE Leiden, tel.: 06 28 77 55 96, e-mailadres: ben.vanommen@tno.nl

Belangenconflict: geen gemeld. Financiële ondersteuning: geen gemeld.

Trefwoorden: gezonde voeding, sterk bewerkt fabrieksvoedsel, supermarkt.

Keywords: healthy foods, supermarket, ultraprocessed foods.



DR. IR. BEN VAN OMMEN

Systeembiooloog en principal scientist, TNO Healthy Living and Work, Leiden, grondlegger van Lifestyle4Health, het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde

evolutionaire geschiedenis, de techniek in handen die het mogelijk maakt die ingrediënten in enorme hoeveelheden in ons voedsel te stoppen.

BIOLOGISCHE BEHOEFTE

We eten nu gemiddeld het equivalent van 28 suikerklontjes per dag, dus 40 kg suiker per jaar.¹² De bulk van die suiker zit in industrieel geproduceerde kant-en-klaarproducten. De helft van de mannen in Nederland consumeert meer dan 11 g zout per dag en de helft van de vrouwen meer dan 8 gram, terwijl maximaal 6 gram wordt aanbevolen.¹³ Maar een vijfde van dat zout wordt door mensen zelf bij bereiding van hun voedsel toegevoegd, 80% zit in producten die door de industrie zijn gemaakt. De industrie maakt die dingen omdat ze verkopen, en wij kopen ze vanwege onze evolutionair gedreven behoeften, die vroeger de kans op overleven sterk vergrootten. Die behoeften keren zich nu als een boemerang tegen ons.

Een (biologische) behoefte wordt sterk aangewakkerd door omstandigheden die de mogelijkheid bieden om die behoefte te bevredigen. En het is vrijwel onmogelijk om biologische driften duurzaam te negeren. Dat betekent echter niet dat we ongelukkig worden in een omgeving die die mogelijkheid niet biedt. We zijn (evolutionair) in feite niet anders gewend. Het aanbod in de winkels, voor een belangrijk deel 'gevoed' door de industrie, vormt een ideaal terrein voor maximale bevrediging van onze biologische behoeften, die sterk worden aangewakkerd door een overdaad aan zoet, zout en vet. De natuurlijke voedingsmiddelen, die als eerste in de winkel worden aangeboden, wakkeren die behoeften niet aan, simpelweg omdat er nauwelijks zoet, zout of vet in die producten zit. Zodra mensen echter door de rest van de winkel lopen gaat het fout.

GEZONDE VOEDING

We doen een dringend appel op de supermarkten: neem die sluipmoordenaar veel serieuzer. Supermarkten zijn medeverantwoordelijk voor de ontstane situatie en daar ligt dus

een deel van de oplossing. De zeven grootste ketens (AH, Jumbo, Lidl, Plus, Aldi, Dirk & Deka en Coop) hebben qua omzet 88% van het supermarktaandeel, en de grootste drie (AH, Jumbo en Lidl) zijn goed voor 66%. Dit brengt een enorme verantwoordelijkheid met zich mee. Supermarkten leveren daarmee een enorme bijdrage aan de gezondheid van Nederland. Sommige supermarkten (bijv. Ecoplaza) timmeren echt aan de weg met gezonde voeding, maar ze worden uit de markt geprijsd voor de 'gewone' burger zolang hun concurrenten veel goedkoper zijn met sterk bewerkt fabrieksvoedsel. Natuurlijk kan de overheid meewerken door bindende wetgeving voor sterk bewerkt fabrieksvoedsel, suikertax en geen btw op groente en fruit. Hoe mooi zou het zijn te kunnen zeggen dat het voedingsassortiment in de supermarkten uit 85% gezonde voeding bestaat?

REFERENTIES

1. Overgewicht in Nederland alleen maar gestegen. Te raadplegen via <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/cijfers-en-feiten/overgewicht#:~:text=Overgewicht%20in%20Nederland,jaren%2090%20alleen%20maar%20gestegen.>
2. Kurz C, Walker L, Rauchmann BS, Perneczky R. Dysfunction of the blood-brain barrier in Alzheimer's disease: evidence from human studies. *Neuropathol Appl Neurobiol* 2022;48:1-12.
3. Hartstichting. Te raadplegen via <https://www.hartstichting.nl>.
4. Vzinfo beroerte. Te raadplegen via <https://www.vzinfo.nl/beroerte>.
5. Vzinfo: bloeddruk. Te raadplegen via <https://www.vzinfo.nl/bloeddruk>.
6. World Health Organization - Cancer. Te raadplegen via https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab_1.
7. Unicef - superlijst gezondheid 2022. Te raadplegen via <https://www.unicef.nl/files/Superlijst-Gezondheid-2022.pdf>.
8. Foodwatch - 70% supermarkt bestaat uit omstreden 'ultra-processed foods'. Te raadplegen via <https://www.foodwatch.org/nl/70-supermarkt-bestaat-uit-omstreden-ultra-processed-foods>.
9. Pinho MG, Lakerveld J, Harbers MC, et al. Ultra-processed food consumption patterns among older adults in the Netherlands and the role of the food environment. *Eur J Nutr* 2021;60:2567-2580.
10. Diabetes Fonds - 85% van het aanbod in de supermarkt is ongezond. Te raadplegen via <https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker/suiker-challenge/interviews/85-van-het-aanbod-in-de-supermarkt-is-ongezond#:~:text='lk%20vind%20het%20schrikbarend%20dat,maar%20ook%20vanuit%20de%20fabrikanten.>
11. NRC - Reclame voor eten is bijna altijd reclame voor ongezond eten. Te raadplegen via <https://www.nrc.nl/nieuws/2023/04/17/reclame-voor-eten-is-bijna-altijd-reclame-voor-ongezond-eten-a4162295>.
12. KRO-NCRV - Houd je vast: wij consumeren 28 suikerklontjes per dag. Te raadplegen via <https://kro-ncrv.nl/programmas/talkshow-m/houd-je-vast-wij-consumeren-28-suiker-klontjes-per-dag-40-kilo-per-jaar-dus#:~:text=Het%20Diabetes%20Fonds%20schrijft%20dat,Aardig%20wat%2C%20dus.&text=De%20rekening%20is%20vast%20voor.n%2040%20kilo%20per%20jaar.>
13. RIVM - Zout- en kaliuminname in 2020/2021 en trend in inname voor volwassenen in Noord-Nederland. Te raadplegen via <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-3142f25eaf45d067a7d23fc61f86e20e3b207ea2/pdf>.