

Wat je nog niet wist over fabrieksvoeding: 'Zelfs de verse kip in de winkel bevat toegevoegd zout'

Trui Engels
12-06-2024

'Vier industrieën doden minstens 7000 mensen per dag in Europa'. Dat is de niet mis te verstane boodschap van de WHO. Het gaat om de tabaks- en alcoholindustrie, de fossiele industrie en de voedingsindustrie. Over dat laatste schreef de Deense bioloog Nicklas Brendborg een onthutsend boek.

Tabak, alcohol, ultrabewerkte voeding en fossiele brandstoffen zijn elk jaar deels of volledig de oorzaak van 2,7 miljoen doden in de brede Europese regio. Dat blijkt uit een nieuw rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). De WHO spreekt van 'bedrieglijke tactieken' om beleid te beïnvloeden, zoals politieke lobbying, reclame gericht op kinderen en de verspreiding van misleidende informatie.

Welkom in de eeuw van de superprikkel

Hoe die misleiding door de voedingsindustrie precies gebeurt, legt Denemarkens bekendste bioloog Nicklas Brendborg (28) uitvoerig uit in zijn nieuwe boek 'Gewoontedieren'.

'We worden voortdurend gemanipuleerd door 's werelds meest toonaangevende bedrijven die ons verleiden met zogenaamde superprikkel', zegt Brendborg. Dat zijn kunstmatige versies van prikkel waar de mens van nature wordt door aangetrokken, maar die het natuurlijke aspect zodanig ver overstijgen dat ze zelfs schadelijk worden en de mens verslaafd maken.

'Het is niet de schuld van de consument', beweert de bioloog. 'De industrie gebruikt de kennis over de menselijke biologie om onze instincten handig te bespelen.'

Daardoor komen we in de bizarre situatie terecht waarin we enerzijds goed weten dat snacken een slechte gewoonte is, maar het toch niet kunnen weerstaan. Daarin spelen de volgende factoren een rol:

1. Duizenden mensen zijn je tegenstander

Onze voeding is ontworpen is om er zo veel mogelijk van te eten, aldus Brendborg. Voedselproducenten doen er alles aan om te achterhalen hoe ze onze natuurlijke eetlustregulering kunnen manipuleren, zodat we meer eten.

Er zijn duizenden mensen bij betrokken en ze werken allemaal voor je tegenstander. 'Werkelijk álles wordt geoptimaliseerd, tot aan de kleur, de textuur en het geluid toe.

Bedrijven produceren duizenden varianten van ieder product en testen met geavanceerde wetenschappelijke methodes hoe zowel muizen als mensen op het product reageren. Iedere keer beoordelen ze of een kleine verandering het een piepklein beetje aantrekkelijker heeft gemaakt dan de vorige. Sommige voedselproducenten gebruiken zelfs hersenscans om te bestuderen hoe het eten ons beïnvloedt.'

Kunstmatig eten is immers ontworpen om onnatuurlijk hard op alle juiste knoppen in het beloningssysteem in de hersenen te drukken. Het speelt in op onze voorliefde voor suiker, vet en zout, onze hang naar variatie, en onze neiging om te escaleren met steeds sterkere stimuli.

Een voorbeeld: vroeger was een ijsje met 'gewone' vanille- of chocoladesmaak al voldoende om onze tong te strelen. Vandaag komen ijsfabrikanten als Ben & Jerry's met een roomijsvariant met karamelsaus én chocoladestukjes én koekjesdeeg. Drie superstimuli voor de prijs van één.

2. Chips zijn geavanceerde wapens

Brendborg geeft nog een voorbeeld: jawel, chips. 'Zoals alle andere bedrijven is de chipsproducent opgericht om geld te verdienen. Dat maakt jouw verstand, jouw wilskracht en jouw verzadigingsgevoel tot zijn grootste vijanden. Laat je de chips in de kast liggen, dan duurt het langer voor je nieuwe koopt. Dat is ook het geval als je iedere keer maar een handjevol eet, omdat je vol zit of omdat je op wilskracht halverwege de zak stopt. Dus moet de chipsproducent jouw verzadigingsgevoel en jouw wilskracht bestrijden om zo veel mogelijk geld te verdienen.'

En daar gaan sommige voedselproducenten erg ver in, verzekert Brendborg. 'De grootste producenten hebben overal ter wereld onderzoeksparken staan. Hier werken hoogopgeleide onderzoekers, die miljarden euro's ter beschikking krijgen, om nauwkeurige optimaliseringsprocessen van chips, koekjes en magnetronmaaltijden te bedenken, alsof het om medicijnen van levensbelang of geavanceerde wapens gaat. Ze beantwoorden vragen als: wat is de perfecte balans tussen vet en suiker? Wat stimuleert de eetlust het meest – E620 of E621? Moeten de chips iets donkerder geel gemaakt worden? En ga zo maar door.'

3. Zelfs de verse kip in de winkel bevat toegevoegd zout

Brendborg klaagt ook de zoutconsumptie van de westerse consument aan: 'Jij en ik eten genoeg zout om de fysiologische behoefte van een klein dorp te dekken. Dat komt echter niet door het beetje zout dat we zelf op ons eten strooien. Het grootste deel van het zout dat we eten is afkomstig van bewerkt voedsel. Net als suiker zit zout namelijk overal in verstopt. Er kan met gemak evenveel zout in kaas, vleeswaren en brood zitten als in een zak chips. Zelfs aan niet-bewerkt voedsel wordt stiekem zout toegevoegd zodat het aantrekkelijker wordt.'

Het ergste voorbeeld vindt de auteur verse kip: ‘Je zou denken dat kip gewoon is ingepakt en in de koeling is gelegd, en dat je dus krijgt wat je ziet. Maar kippenproducenten gebruiken vaak een techniek die ‘plumping’ wordt genoemd, waarbij ze zoutwater in het vlees spuiten. Daar wordt het vlees voller van. Daarnaast verbetert het ook de smaak, omdat het water verdampt als je de kip braadt en er een heleboel zout overblijft.’

4. Restaurantmaaltijden zijn soms zelfs nog slechter dan fastfoodmaaltijden

Ja, fastfood is de hoofdoorzaak van onze vetzucht-epidemie. Maar die fixatie op fastfood betekent volgens Brendborg dat andere delen van de voedselindustrie makkelijk en handig onder de kritiek uit komen.

‘De meeste mensen denken dat het eten in een restaurant gezonder is dan bij de fastfoodketens. Zo dacht ik er in ieder geval zelf over. In een restaurant ligt er immers vooral groenvoer op je bord en ziet het eten er over het algemeen ook minder vet uit. Maar ironisch genoeg blijkt dat restaurantmaaltijden over het algemeen meer calorieën bevatten dan fastfoodmaaltijden.’

Brendborg verklaart: ‘Westerse restaurants voeren, net als de fastfoodketens, een keiharde concurrentiestrijd met elkaar. Die wedstrijd win je natuurlijk niet als je op calorieën bespaart. Als de restaurants willen dat we vaker langskomen, moeten ze concurreren op alle smaakfacetten, ook de ‘goedkope’, zoals het gebruik van grote hoeveelheden vet. Dat zie je vooral aan de enorme hoeveelheden boter en olie die worden gebruikt in restaurantkeukens.’

5. Bergbewoners zijn minder gevoelig voor ultrabewerkt voedsel

Waarom is de staat Colorado, de hoogst gelegen staat in de Verenigde Staten met een gemiddelde hoogte van 2100 meter boven de zeespiegel, de slankste staat van de VS, vraagt Brendborg zich af. Zouden die twee dingen iets met elkaar te maken hebben?

Ja, en de oorzaak ligt mogelijk in smaak, meent de bioloog: ‘Je hebt vast weleens wat gegeten in een vliegtuig en toen heb je misschien ontdekt dat het eten niet zo lekker smaakt. Een studie in opdracht van luchtvaartmaatschappij Lufthansa concludeerde bijvoorbeeld dat de gevoeligheid van de smaakpapillen voor zoet en zout voedsel dertig procent lager ligt in een vliegtuig. Er is eveneens ontdekt dat de luchtdruk en de lage luchtvochtigheid ervoor zorgen dat het eten minder geurt. Dus misschien blijven bergbewoners makkelijker op gewicht omdat hun omgeving hen gewoon minder gevoelig maakt voor de trucs waarvan de voedselproducenten gebruikmaken als ze eten voor ons maken.’

Gewoontedieren. Waarom we altijd meer willen en wat we daartegen kunnen doen, Nicklas Brendborg. Uitgever: Spectrum.

En nu de oplossing

Brendborg heeft geen perfecte oplossing voor wat volgens hem een van de grootste uitdagingen van deze eeuw wordt, maar hij geeft wel enkele strategieën mee om te voorkomen dat jij door de superstimuli van de industrie gemanipuleerd wordt:

Kennis: als je begrijpt hoe de hersenen werken, kun je er de controle over terugkrijgen. Leer hoe bedrijven superstimuli inzetten om jouw gedrag te beïnvloeden. Wees kritisch en vraag je af of je bepaald voedsel echt wel nodig hebt. Bijvoorbeeld: guacamole hoeft je echt niet voorverpakt te kopen. Zelfgemaakt is het zoveel lekkerder.

Bewustwording: Wees je bewust van jouw gewoontes en welke prikkels jou beïnvloeden. Snack je uit verveling, probeer dan een andere manier te vinden om je verveling tegen te gaan.

Zelfbeheersing: Stel grenzen en oefen zelfbeheersing. Laat je niet verleiden door marketingtrucs zoals 1+1-gratis. Voor sommige mensen met obesitas kan gewichtsverliesmedicatie daarbij helpen.

Minder blootstelling: Verminder je blootstelling aan superprikkelers. Haal geen koeken, chips en andere troep in huis, maar vervang ze door gezondere alternatieven die ook lekker zijn, zoals bijvoorbeeld zelfgebakken cake.

Bron artikel: *Knack*, 12 juni 2024, <https://www.knack.be/nieuws/gezondheid/voeding/wat-je-nog-niet-wist-over-fabrieksvoeding-zelfs-de-verse-kip-in-de-winkel-bevat-toegevoegd-zout-2/>.

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap.