

Zijn alle ultrabewerkte voedingsmiddelen echt slecht voor je?

nieuws

Ultrabewerkte voedingsmiddelen zoals frisdrank en koekjes hebben een kwalijke reputatie omdat ze vaak worden geassocieerd met gezondheidsrisico's. Een recente studie toont aan dat niet alle ultrabewerkte voedingsmiddelen even ongezond zijn.

🕒 27 JANUARI 2025

VILT-redactie

Lees meer over:

voeding

voedingsindustrie

gezondheid



Volgens het Vlaams Instituut Gezond Leven verwijst de term 'ultrabewerkte voeding' naar alle voedingsmiddelen die complexe industriële processen ondergingen met vaak een lange lijst van ingrediënten en additieven. Door deze vergaande bewerkingen en toevoegingen ontstaan energierijke voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan suiker, (verzadigd) vet en/of zout en tegelijk een laag gehalte aan eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en/of mineralen. Onderzoek toont aan dat overmatig gebruik van ultrabewerkte voeding in verband wordt gebracht met overgewicht en verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde soorten kanker.

Overconsumptie en beloning van de hersenen

Een van de industriële bewerkingsprocessen die ernstige gezondheidsrisico's in de hand kan werken, is raffineren. Uit een recent grootschalig onderzoek blijkt dat geraffineerde koolhydraten het risico op darmkanker aanzienlijk verhogen. Die eenvoudige koolhydraten bevatten vrijwel geen vezels en andere gezonde voedingsstoffen meer. Het lichaam verbrandt de glucose razendsnel, wat zorgt voor een energieboost, maar daardoor stijgt ook de bloedsuikerspiegel erg snel. Als reactie hierop maakt het lichaam insuline aan, waardoor de bloedsuikerwaarde opnieuw daalt en je opnieuw honger krijgt. Ze geven dus geen langdurig voldaan gevoel, maar geven je snel weer trek in zoetheid. Onderzoek wijst uit dat ultrabewerkte producten de hersenen belonen en overconsumptie bevorderen door hun smaakvolle combinatie van zout, vet en zoet. De bewerkte koolhydraten zitten in wit brood, witte bloem, pasta, koekjes of producten met veel suiker.

Met mate

Uit recent onderzoek blijkt echter dat niet alle ultrabewerkte voedingsmiddelen per definitie slecht zijn. Zo zouden bepaalde ontbijtgranen en sommige soorten brood het gezondheidsrisico niet verhogen en kunnen ze zelfs helpen om risico op ziektes te verlagen door hun vezelgehalte. Deskundigen benadrukken dat niet alleen de bewerkingsgraad bepalend is voor gezondheid, maar ook de hoeveelheid die we consumeren en de samenstelling van het product zijn belangrijk. Zo stellen onderzoekers dat een klein aantal ultrabewerkte producten in een gezond en gevarieerd dieet niet per se problematisch is.



Uitgelicht

Zijn vleesvervangers gezonder dan 'echt' vlees?

nieuws

Hebben plantaardige vleesalternatieven een gezondheidsvoordeel tegenover hun dierlijke tegenhangers? Een studie van ProVeg stelt van wél, maar voedingsdeskundige Inge Coene va...

🕒 29 NOVEMBER 2024

[Lees meer](#)

Bron: EOS/VRT Nieuws

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

[f](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/) screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

[in](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/) screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

[@](https://www.instagram.com/vilt.nieuws) screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

[X](https://x.com/vilt_nieuws) screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

[butterfly](https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social) screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra