

Zorgt ultra-bewerkte voeding voor fastfoodkoorts?

19 SEPTEMBER 2022

Twee recente studies werpen mogelijks een nieuw licht op de gezondheidseffecten van ultra-bewerkte voedingsmiddelen. Volgens de Britse biochemicus Richard Hoffman zorgen ze voor ontstekingsreacties in het lichaam.

Lees meer over: [voedingsindustrie](#) [voeding](#) [voedingsdriehoek](#)



We schreven al over de twee, recente onderzoeken in de voedingsepidemiologie die ultrabewerkte voeding linkten aan darmkanker, maar de resultaten deden ook de Britse biochemicus Richard Hoffman in zijn pen kruipen voor een bijdrage op de opiniewebsite [The Conversation](#).

Bij de [eerste studie](#) werden meer dan 20.000 gezonde Italianen onderzocht. Deelnemers die het meeste ultrabewerkt voedsel consumeerden, hadden een verhoogd risico om vroegtijdig te overlijden, om het even door welke oorzaak. Bij de [tweede studie](#) werden meer dan 50.000 mannelijke gezondheidswerkers in de VS werden onderzocht. Daar was de conclusie dat een hoge consumptie van ultrabewerkte voeding gelinkt was aan een groter risico op darmkanker.



Uitgelicht

Ultra-bewerkte voeding gelinkt aan hogere kans op darmkanker

NIEUWS

Twee grote studies koppelen de consumptie van ultra-bewerkte voedingsmiddelen en dranken aan darmkanker en hart- en vaatziekten, schrijft vakblad BMJ.

8 SEPTEMBER 2022

[Lees meer](#)

“Het meest interessante aan deze onderzoeken is dat de gezondheidsrisico's van een ultrabewerkt dieet persisteren, zelfs nadat er rekening werd gehouden met de slechte voedingswaarde van zo'n dieet”, schrijft Hoffman. Dat zou betekenen dat zelfs wie alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt, nog steeds statistisch hoger risico loopt als ze daarnaast ook veel ultrabewerkte voeding consumeren.

“Uit de Italiaanse studie bleek dat bepaalde ontstekingswaarden – zoals een verhoogd aantal witte bloedcellen – hoger waren in groepen die het vaakst ultrabewerkt voedsel aten”, meent Hoffman, “Ons lichaam kan om verschillende redenen een ontstekingsreactie veroorzaken. Het lichaam reageert door signalen te sturen naar onze immuuncellen (zoals witte bloedcellen) om binnendringende ziekteverwekkers (zoals bacteriën of virussen) aan te vallen. Gewoonlijk verdwijnt onze ontstekingsreactie vrij snel, maar sommige mensen kunnen in hun hele lichaam chronische ontstekingen krijgen.”

“Sommige onderzoekers hangen de theorie aan dat ultrabewerkte voedingsmiddelen ontstekingen verhogen omdat ze door het lichaam als vreemd worden gezien, net als een binnendringende bacterie”, schrijft Hoffman. Dat fenomeen staat bekend als “[fastfoodkoorts](#)”.

Van sommige plantaardige diëten met veel natuurlijke, onbewerkte voedingsmiddelen (zoals het mediterrane dieet) is volgens Hoffman aangetoond dat ze juist ontstekingsremmend werken. Over de zegeningen van dat mediterrane dieet publiceerde hij al verschillende boeken. “Minder ultrabewerkt voedsel eten, kan een uitdaging zijn”, besluit Hofmann, “Deze voedingsmiddelen zijn immers ontworpen om zeer smakelijk te zijn. Zelf maaltijden bereiden met natuurlijke voedingsmiddelen blijft de beste manier om schade door ultrabewerkte voeding te vermijden.”

Bron: The Conversation / Knack

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35

1000 Brussel

Belgium

Contact

T • [0473 59 41 39](tel:0473594139)

M • info@vilt.be

Volg ons op:

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

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

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

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