

Ultra-bewerkte voedingsmiddelen gelinkt aan risico op diabetes

Endocrinologie Zwaarlijvigheid Fysische en sportgeneeskunde



Links / Bestanden

- [Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort](#)

(Reuters Health) 22/12 – Personen die grote hoeveelheden ultra-bewerkte voedingsmiddelen eten, hebben een hoger risico op het ontwikkelen van diabetes in vergelijking met personen die meer natuurlijke voedingsmiddelen eten, volgens een nieuwe studie.

Ultra-bewerkte voedingsmiddelen bevatten vaak veel suiker, vet en lege calorieën. Veel van deze voedingsmiddelen eten, werd al lang in verband gebracht met een verhoogd risico op een breed scala aan gezondheidsproblemen, waaronder hartaandoeningen, hypertensie, verhoogde cholesterol, obesitas en bepaalde vormen van kanker.

De huidige studie biedt nieuwe aanwijzingen die deze voedingsmiddelen linken aan diabetes type 2, melden de auteurs in JAMA Internal Medicine. Van de personen die de grootste hoeveelheden ultra-bewerkte voedingsmiddelen aten, ontwikkelden 166 per 100.000 diabetes, in vergelijking met 116 per 100.000 die de kleinste hoeveelheden aten.

"We adviseren mensen om hun verbruik van ultra-bewerkte voedingsmiddelen te beperken en de voorkeur te geven aan onbewerkte of minimaal bewerkte voedingsmiddelen – uiteraard in aanvulling op een gezonde voeding met weinig zout, suiker, vet en een lage energiedichtheid; een optimale BMI; en een gezonde levensstijl," verklaarde de hoofdauteur van de studie Bernard Srour en senior auteur Mathilde Touvier van Universit  Paris 13 in Frankrijk.

Voor de studie onderzochten de onderzoekers de gegevens van meer dan 104.000 volwassenen zonder diabetes. De gemiddelde leeftijd bij aanvang was 42,7 jaar en de mediane follow-up was zes jaar.

Globaal bestond ongeveer 17% van de voeding van de deelnemers uit ultra-bewerkte voedingsmiddelen. Mensen die meer van deze voedingsmiddelen aten, neigden over het algemeen meer calorieën te eten, een minder gezonde voeding te hebben en eerder zwaarlijvig en inactief te zijn.

Tijdens de studieperiode werd bij 821 personen diabetes gediagnosticeerd.

Elke toename met 10 percentagepunten in de hoeveelheid ultra-bewerkte voedingsmiddelen in de voeding van de deelnemers was geassocieerd met een 15% hoger risico op de ontwikkeling van diabetes.

Het verband tussen ultra-bewerkte voedingsmiddelen en diabetes bleef bestaan, zelfs nadat de onderzoekers rekening hielden met de voedingswaarde van het dieet van de mensen, eventuele gewichtstoename en andere metabole stoornissen.

Het zou kunnen dat chemische additieven en industriële verwerking die de cellulaire structuur van voedingsmiddelen veranderen, allebei een rol spelen, noteerde Srour.

Een beperking van de studie is de mogelijkheid dat sommige deelnemers met diabetes niet werden gediagnosticeerd, wat leidde tot een onderwaardering van het aantal diabetesgevallen.

Toch dragen de resultaten bij aan het bewijs dat ultra-bewerkte voedingsmiddelen kunnen leiden tot gezondheidsproblemen, noteerde Priscila Machado, onderzoeker aan de Deakin University in Australië die niet betrokken was bij het onderzoek.

"Ultra-bewerkte voedingsmiddelen hebben kenmerken die overconsumptie en verdringing van gezonde voedingsmiddelen zoals volkorengranen, fruit en groenten stimuleren, waaronder hun gemak, beschikbaarheid, betaalbaarheid, grote porties, en de agressieve marketing en promotie van deze voedingsmiddelen," noteerde Machado per email.

Mensen die de tijd en middelen hebben om ultra-bewerkte voedingsmiddelen te vermijden, kunnen ze echter vrij gemakkelijk herkennen.

"Controleer de lijst met ingrediënten om een ultra-bewerkt product te identificeren," adviseerde Machado. "Als je een zeer lange ingrediëntenlijst met veel chemisch klinkende namen ziet, is de kans groot dat het een ultra-bewerkt voedingsmiddel is."