

Welk verband tussen ultra-bewerkte voeding en kanker?

Voeding Oncologie



BRUSSEL 21/08 - Waarover gaat het precies? De meest recente definitie (uit 2017) definieert ultra-bewerkte voeding als industrieel bewerkte producten die ten minste vijf ingrediënten bevatten zoals vetten, suiker, zout en vooral additieven die niet worden gebruikt in de thuiskeuken om de natuurlijke eigenschappen van de onbewerkte voedingswaren na te bootsen of ongewenste smaken te maskeren.

Aan de hand van de NOVA-classificatie kunnen we voedingsmiddelen indelen in vier groepen, op basis van de mate van industriële bewerking.

Voorbeelden: vruchtenmoes waar enkel suiker werd aan toegevoegd = 'bewerkte voeding', terwijl desserts met vruchtenaroma's waar niet alleen suiker, maar ook verdikkingsmiddelen en kleurstoffen aan werden toegevoegd = 'ultra-bewerkte voeding'.

Enkele voorbeelden van gekende ultra-bewerkte voedingsmiddelen: industrieel brood en luxebroodjes, chocoladerepen, aperitiefkoekjes, frisdrank en gearomatiseerde gesuikerde dranken, kip- en visnuggets, instantsoep, diepgevroren bereide gerechten of kant-en-klaarmaaltijden ...

Hoewel de consumptie van ultra-bewerkte voeding sterk is toegenomen ten koste van gezondere voedingsmiddelen (goed voor meer dan 50% van de voedingsmiddelen die worden gegeten in de westerse landen), werd in deze studie opnieuw verband tussen een frequente consumptie van dergelijke voedingsmiddelen en het risico op sterfte gesuggereerd.

Een Spaanse studie over de voedselconsumptie van een bevolkingsgroep die tien jaar lang werd gevolgd, heeft immers aangetoond dat **"het consumeren van meer dan vier porties ultra-bewerkte voeding per dag het relatieve sterfterisico – door welke oorzaak ook – op onafhankelijke wijze met 62% zou doen stijgen"**. De SUN-studie (*Seguimiento Universidad de Navarra*) werd tussen 1999 en 2018 in Spanje gevoerd. Bij deze studie werden 19.899 personen om de twee jaar ondervraagd en hun voedselconsumptie werd tussen 1999 en 2014 opgevolgd. Tijdens die opvolgingsperiode werden er 335 overlijdens vastgesteld. **Kanker was de belangrijkste oorzaak van die overlijdens en de gemiddelde leeftijd bedroeg 58 jaar.**

Er werd een verband gelegd tussen de personen met de hoogste inname van ultra-bewerkte voeding en de hoogste gemiddelde body mass index (BMI). Als we naar de levensstijl van de onderzochte personen kijken, zien we dat zij ook vaker de neiging hadden om te roken, dat zij hoogopgeleid waren, dat er in hun familie gevallen van hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, hoge bloeddruk en hypercholesterolemie voorkwam of dat zij zelf een cardiovasculaire aandoening of een depressie hadden.

Ook snoepen voor de televisie, veel tijd doorbrengen aan een scherm, sedentair gedrag en een hoge calorie-inname in combinatie met de consumptie van ultra-bewerkte voeding zijn naar voren gebracht als verzwarende factoren bij de consumenten van ultra-bewerkte voeding.

Commentaar van Stichting tegen Kanker

Voeding kan een negatieve impact hebben op de ontwikkeling van kanker. Daarnaast heeft gezonde voeding net een **beschermend effect** en kan het kankerverwekkende mechanismen neutraliseren.

In tegenstelling tot een gevarieerde voeding die rijk is aan vezels, groenten en fruit, bevat ultra-bewerkte voeding doorgaans minder of zelfs geen voedingsstoffen die goed zijn voor onze gezondheid en ons mogelijk kunnen beschermen tegen kanker. Ultra-bewerkte voeding is bovendien vaak zeer energierijk. Dat werkt overgewicht en obesitas in de hand, wat dan weer een risicofactor is voor meer dan tien soorten kanker.

Kanker is het resultaat van verschillende veranderingen op celniveau, waarbij sommige van die veranderingen worden beïnvloed door onze levensstijl. Met andere woorden: **voeding** is een van de **doorslaggevende factoren** bij het optreden van kanker. Een team van vooraanstaande wetenschappers concludeerde dat gewicht, lichaamsbeweging en voeding het risico bij ongeveer 30% van alle kankers kunnen beïnvloeden.

Besluit: Af en toe ultra-bewerkte voeding is niet verboden, maar het moet een uitzondering blijven.

Om het risico op kanker te verkleinen, kiezen we dus beter voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

Referenties

Rico-Campà A, Martínez-González MA, Alvarez-Alvarez I, Mendonça RD, de la Fuente-Arrillaga C, Gómez-Donoso C, Bes-Rastrollo M. Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. *BMJ*. 2019;365:l1949. doi: 10.1136/bmj.l1949. PMID: 31142450

<https://www.cerim.org/etudes/definir-les-aliments-ultra-transformes/>

bron: stichting tegen kanker