

Ultrabewerkt voedsel nogmaals beschuldigd voor gewichtstoename

- 05 februari 2020
- door W.V.



Meerdere studies (1, 2) hebben al laagcalorische en vetarme diëten vergeleken en aangetoond dat geen van beide duidelijk doeltreffender is dan het andere. Op korte termijn (3 tot 6 maanden) vermageren de proefpersonen met een laagcalorisch dieet veel meer dan die met een vetarm dieet, maar op lange termijn is het gewichtsverlies gelijkaardig en halen ze geen significant voordeel uit een bepaalde keuze. Het is de verlaagde calorie-inname die van tel is, of die calorieën nu afkomstig zijn van koolhydraten of van vetten.

Door de massale opkomst van ultrabewerkte voedingsmiddelen is er ook meer belangstelling gekomen om het onderwerp verder te onderzoeken. Er werd een klinische studie (3) opgezet met 20 jongvolwassenen (gemiddelde leeftijd 31 jaar) die gezond waren en licht overgewicht hadden (gemiddelde BMI van 27). Ze werden gedurende 28 dagen afgezonderd. Tijdens de eerste twee weken kregen alle deelnemers drie maaltijden per dag die bestonden uit ofwel

ultrabewerkt voedsel (industriële ontbijtgranen, muffins, wit brood, gearomatiseerde yoghurt, vruchtensap, voeding in blik) ofwel weinig bewerkt voedsel (vers fruit en verse groenten, eieren, vis, gevogelte, volkoren granen, noten). Tijdens de volgende twee weken volgden de proefpersonen het andere dieet. De maaltijden werden zo berekend dat ze dezelfde energiedichtheid hadden en evenveel calorieën, vetten, suikers en zout bevatten. Iedereen mocht een onbeperkte hoeveelheid eten gedurende de 60 minuten na het opdienen van de maaltijden.

De onderzoekers stelden vast dat de proefpersonen een hogere energie-inname hadden tijdens de periode waarin ze ultrabewerkt voedsel kregen. Ze aten toen meer koolhydraten en vetten, maar minder eiwitten. De gewichtsevolutie hing samen met de energie-inname, met een gewichtstoename van $0,9 \pm 0,3$ kg tijdens de periode waarin de proefpersonen ultrabewerkt voedsel aten en een gewichtsafname van $0,9 \pm 0,3$ kg tijdens het dieet met niet-bewerkt gezond voedsel.

Door de consumptie van ultrabewerkte voedingsmiddelen te beperken, kan obesitas voorkomen en behandeld worden.

Referenties

- 1. Gardner, CD et coll. *Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss in overweight adults and the association with genotype pattern or insulin secretion: the DIETFITS randomized clinical trial.* JAMA 2018; 319:667-679. Published online 2018 Feb 20. doi: [1001/jama.2018.0245](https://doi.org/10.1001/jama.2018.0245)
 2. Moubarac, JC. *Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications.* Montréal: TRANSNUT, University of Montreal; décembre 2017.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839290/>
 3. Hall, KD et coll. *Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake.* Cell Metabolism, publié en ligne le 16 mai 2019.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31105044>