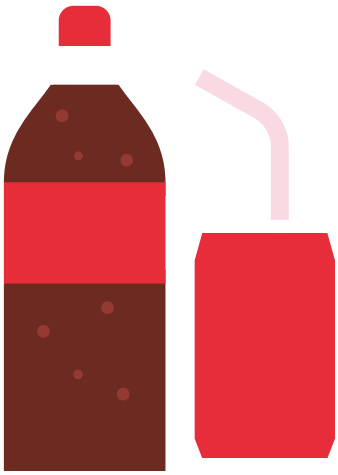
De consument kan met zo'n classificatie helemaal niets

Hoewel ultrabewerkte voedingsmiddelen geassocieerd worden met welvaartsziekten, is de NOVA-classificatie controversieel. Drie vooraanstaande hoogleraren belichten de complexiteit van dit onderwerp en delen hun perspectieven over deze voedingsmiddelen, hun impact op de gezondheid en de verschillende classificatiesystemen.

TEKST YVES DE GROOTE.

In recente jaren is in de voedingswetenschap en voedselbeleid veel aandacht besteed aan 'ultrabewerkte voedingsmiddelen' of UPFs, 'Ultra-processed foods'. Er zijn verschillende definities te geven voor UPFs en dit kan tot verwarring leiden. De Braziliaanse wetenschapper Carlos Monteiro en zijn collega's hebben de NOVA-classificatie ontwikkeld (zie tabel 1 p11). Voedingsmiddelen die vallen onder de NOVA-4 groep zijn ultra-processed foods. Als deze hele groep wordt bestudeerd in epidemiologische studies dan zijn NOVA-4 producten geassocieerd met een toename aan welvaartsziekten. Dit staat niet onder discussie. Echter, zoals in dit Voeding Magazine op pagina's 10-13 is beschreven, zijn niet alle voedingsmiddelen in de NOVA-4 groep geassocieerd met ziekte en zijn sommige zelfs gezond te noemen. De classificatie lijkt daardoor toch niet zo eenduidig te zijn als het op het eerste gezicht doet lijken.
In de afgelopen maanden is er sprake van toenemende discussie en polarisatie onder voedingswetenschappers met betrekking tot het concept van Ultra Processed Foods (UPFs) en de NOVA-4 classificatie. Veel voedingswetenschappers vinden dat de NOVA-4 classificatie een te generieke groep is om wetenschappelijke uitspraken over te doen. Vragen die beantwoord zouden moeten worden, zijn: Wat is er bekend over ultrabewerkt voedsel en hoe kan deze kennis gebruikt worden om mensen gezonder te laten eten? In een zoektocht naar antwoorden belichten drie hoogleraren op het gebied van voeding hun perspectieven op dit complexe onderwerp. De drie hoogleraren zijn prof. Jaap Seidell van de Vrije Universiteit Amsterdam, prof. Vicenzo Fogliono van Wageningen University & Research en prof. Christoffe Matthys van de Katholieke Universiteit Leuven.



"Die producten zijn ontworpen om plezier te verschaffen, maar niet om voedingswaarde toe te voegen"

Vraag 1:

Wat is uw visie op ultrabewerkt voedsel?

- **Fogliano:** NOVA is een classificatie op basis van bewerking, aantal ingrediënten en additieven. Producten met de meesten hiervan worden ingedeeld onder de NOVA-4 groep. “Als je alle ultrabewerkte voedingsmiddelen onder NOVA-4 gaat indelen, is dit een categorie waar ik wetenschappelijk gezien niets mee kan. De groep is zo breed dat er zowel ongezonde als gezonde producten in kunnen zitten. Ik noem altijd het voorbeeld van lactosearme melk of voedsel voor mensen met coeliakie of allerlei soorten ontbijtgranen. Deze worden ook gecategoriseerd als NOVA-4 met de negatieve gezondheidsconnotatie. De consument kan met zo’n brede classificatie dus helemaal niets.”

- **Matthys:** “Een visie geven op ultrabewerkte producten is moeilijk omdat er geen eenduidige definitie is. De NOVA-classificatie krijgt veel tegenstand omdat deze niet altijd wetenschappelijk onderbouwd is. Ondanks dat er geen echte eenduidige definitie is, komt in België tussen de 50% en 60% van de totale energie-inname uit die ultra-processed foods. Traditioneel gaat het dan om afhaalmaaltijden, kebab, pizza-achtige, kant-en-klare maaltijden. Als je specifiek gaat kijken, zijn dit inderdaad de producten die een negatieve gevoelswaarde hebben, maar er zitten in die grote groep ook voedingsmiddelen die een positieve gezondheidsconnotatie hebben. Om zomaar te zeggen dat per definitie alle van ultra-processed foods ongezond is, is volgens mij niet 100% juist en moet daar ergens een vorm van nuance in gebracht worden.”

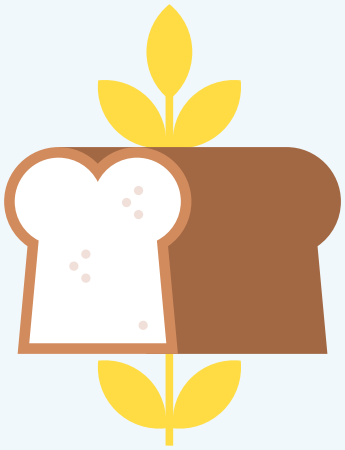
> "Het werkelijke probleem voor de gezondheid is de textuur van voedsel en vooral ook de eetsnelheid en niet zozeer de mate van bewerking"

- **Seidell:** “Ultrabewerkt voedsel is voedsel wat per definitie gemaakt is in fabrieken met ingrediënten die je normaal als burger niet thuis hebt in je keuken. Die producten zijn ontworpen om plezier te verschaffen, maar niet om voedingswaarde toe te voegen. Dat wil zeggen, er is uit de ingrediënten veel van het nuttige weggehaald, zoals vezel en allerlei andere voedingsstoffen, en er zijn dingen aan toegevoegd die het aantrekkelijker maken. Mensen én kinderen vinden het een plezierige ervaring als ze deze voeding eten. Overmatige consumptie van ultrabewerkt voedsel betekent dus in feite dat je veel energie binnenkrijgt door middel van met name vet, suiker en geraffineerde koolhydraten. En dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt. In de jaren ‘50 was het aandeel ultrabewerkte producten in Nederland nog 5 tot 10 procent. Later werd het 30 procent. En inmiddels is het, van de hoeveelheid calorieën die we krijgen uit ultrabewerkte producten, bijna 70 procent. Dit is duidelijk geassocieerd met de toename aan welvaartsziekten in ons land.”

Vraag 2:

Wat is uw mening over de huidige onderzoeken naar ultrabewerkt voedsel?

- **Matthys:** "Het is belangrijk om de limieten van een classificatie te kennen



om wetenschappelijke publicaties te kunnen interpreteren. Hoewel epidemiologische studies een duidelijk verband aantonen tussen de consumptie van de gehele groep ultra-bewerkte voedingsmiddelen en diverse gezondheidsproblemen, is het belangrijk te benadrukken dat dit verband geen direct oorzakelijk verband bewijst. De groeiende hoeveelheid associatief bewijs geeft echter wel aanleiding tot zorg over onze huidige voedselomgeving. Echter, de discussie wordt complexer als je het op individuele producten gaat toepassen. Er zijn zeker ultrabewerkte voedingsmiddelen die, ondanks technische behandelingen en toevoegingen, nog steeds een relatief gezonde gevoelswaarde kunnen hebben. In epidemiologische studies zal de consumptie van ultrabewerkt voedsel eerder als een levensstijl bekeken kunnen worden. Op populatieniveau een indicatie, maar op individueel voedingsmiddelniveau moeilijk te interpreteren."

- **Seidell:** "Als je kijkt in de epidemiologie dan zie je dat mensen die een groot aandeel van die producten in hun voedingspatroon hebben, meer chronische ziekten en een kortere levensverwachting hebben. De producten die onder NOVA-4 vallen laten deze associaties duidelijk zien. Er zijn wel een paar uitzonderingen, maar

Vraag 3:

Wat zou de industrie moeten doen?

- **Seidell:** "Ik neem het de industrie kwalijk dat er alleen maar is gekeken naar het lekker maken van producten. Er is een wedloop geweest op consumptie en niet op gezondheid. Als je alleen al kijkt naar de producten die ontwikkeld zijn voor kinderen dan gaat het over ontbijtgranen, toetjes, reepjes, snacks, tussendoortjes, drankjes enzovoorts. En bijna allemaal zijn ze ongezond. De industrie heeft tienduizenden variaties van dat soort producten ontwikkeld zonder dat er één iemand is geweest die dacht: Weet je wat, we maken er eentje die gezond is. Of minder ongezond. Als voedingsmiddelenbedrijven meer afgerekend zouden worden op hun bijdrage aan de (on)gezondheid, dan zouden ze hele andere producten ontwikkelen."

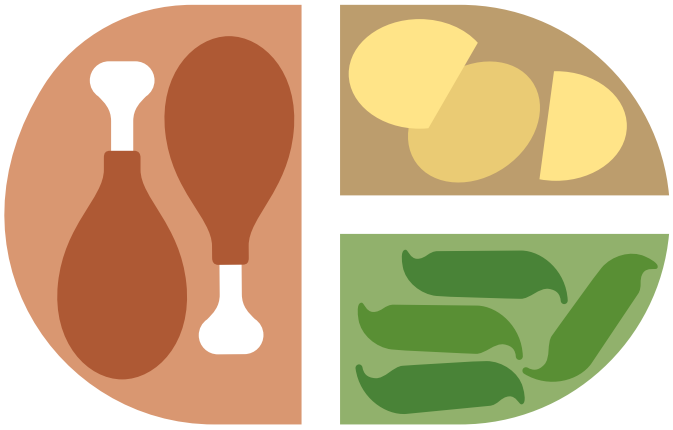
- **Fogliano:** "De industrie zou producten zo moeten ontwerpen dat de calorie-inname wordt verminderd, door bijvoorbeeld ervoor te zorgen dat er langer op gekauwd moet worden. Dit zorgt ervoor dat er minder van gegeten gaat worden. Maar, minder eten, is voor de industrie uiteindelijk niet echt het hoofddoel. Ook wil ik gezegd hebben dat je additieven ook nodig hebt. Denk aan conserveermiddelen die ervoor zorgdragen dat eten langer bewaard kan worden en veilig is. Het toevoegen van conserveermiddelen leidt wel tot een ongezonde NOVA-4 classificatie. Dat is erg bezwaarlijk."

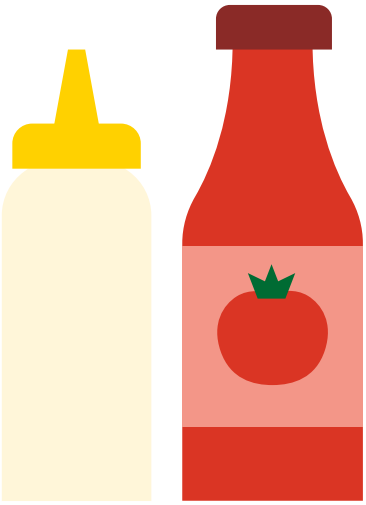
> 'NOVA en Nutri-Score zijn een vorm van classificatiemethoden die altijd hun nadelen zullen hebben, denk maar aan de glycemische index'

- **Matthys:** "Ik ben een pleitbezorger van transparantie in de voedingsindustrie. Ik vind dat de industrie niet allerlei zaken moet gaan vergoelijken zodat de consumptie van een pizza margarita met een Nutri-Score A gezond is. Ook blikgroenten komen niet goed uit bij NOVA, terwijl deze wel gezond zijn. De voedingsindustrie kan ons helpen om meer groente en fruit te consumeren."

die zijn miniem. Ik denk dan aan margarine en brood."

- **Fogliano:** "Het werkelijke probleem voor de gezondheid is de textuur van voedsel en vooral ook de eetsnelheid en niet zozeer de mate van bewerking. In principe kun je niet stoppen met het eten van ultrabewerkte voedingsmiddelen als ze heel zacht, zoet, zout en vettig zijn. Als je voedsel heel zacht en makkelijk door te slikken maakt, eet je te veel. Ons punt is dat het werkelijke probleem de textuur van voedsel is. Het gaat in algemeen niet over de verwerking. Om dit in kaart te brengen, werken we bij de WUR aan een groot project genaamd Restructure. In dit project proberen we te ontdekken welke factoren de veroorzakers zijn van een snellere eetsnelheid. Dit kan de smaak zijn of wellicht van andere oorzaak zijn dat een deel van de ultrabewerkte voedingsmiddelen tot overconsumptie leiden."





Vraag 4:
Kan de NOVA-classificatie consumenten helpen gezonder te eten?

- **Fogliano:** "De Nutri-Score vind ik een betere classificatie dan de NOVA-classificatie. Nutri-Score is erg goed om het product te vergelijken. Het is niet gebaseerd op basis van de mate van verwerking, maar op basis van de voedingswaarden, dat is iets heel concreets."

- **Seidell:** "De NOVA-classificatie werkt praktisch goed en helpt om te kijken naar de samenstelling en de mate van bewerking van voedsel. En zoals ik al heb aangegeven is het goed om minder ultrabewerkte voedingsmiddelen te eten. Het aangeven van NOVA-4 op producten zou dus goed kunnen helpen. Dit zou beter werken dan Nutri-Score, die meer uit lijn is met de Schijf van Vijf dan de NOVA-classificatie."

- **Matthys:** "De NOVA-classificatie kan zeker een manier zijn maar zal zeker niet perfect zijn, net als de Nutri-Score. De samenstelling van voedingsmiddelen is soms te complex voor de gemiddelde burger om te begrijpen of een voedingsmiddel ultrabewerkt is of niet. Sommige voedingsmiddelen zijn uiteraard overduidelijk, maar andere voedingsmiddelen vragen toch een zekere kennis. In plaats van te focussen op de negatieve zaken van Nutri-Score en NOVA, zouden we het eenvoudiger kunnen aanpakken en een sterker pleidooi voor groente en fruit kunnen houden. NOVA en Nutri-Score zijn een vorm van classificatiemethoden die altijd hun nadelen zullen hebben, denk in het verleden aan de glycemische index."

Conclusie

Uit deze interviews blijkt dat er verschillende perspectieven zijn op het onderwerp ultrabewerkt voedsel. Hoewel de experts het erover eens zijn dat er geen eenduidige definitie is en dat nuance belangrijk is, verschillen ze van mening over de oorzaken van overconsumptie, de rol van de voedingsindustrie en de effectiviteit van verschillende classificatiesystemen. Het is belangrijk om deze verschillende perspectieven te overwegen om een genuanceerd beeld te krijgen van dit complexe onderwerp, en om effectieve strategieën te ontwikkelen voor het verbeteren van de volksgezondheid.