



aan Deelnemers en andere geïnteresseerden

datum 11-06-2024

projectnaam Bij ons op Het Portaal, 10^e editie | 31 mei 2024

onderwerp Uitkomsten expertmeeting ultra bewerkt voedsel

De lusten en lasten van ultra bewerkt voedsel | 31 mei 2024

De fabrieksmatige productie, verwerking en conservering van voedsel is door de groeiende wereldbevolking en verstedelijking de afgelopen decennia enorm toegenomen. Een groot deel van deze producten bestaat uit vaak vijf of meer ingrediënten en wordt aangemerkt als ‘ultra-processed foods’ (UPFs), oftewel: ultrabewerkt voedsel. Ze vallen volgens de NOVA-classificatie, ontwikkeld door de Braziliaan Carlos Monteiro, in klasse 4 als meest bewerkte voedselcategorie.

Over ultrabewerkt voedsel woedt een levendige discussie. Op vrijdag 31 mei 2024 organiseerde Het Portaal daarom een expertmeeting met een brede stakeholdergroep om de verschillende opvattingen rondom de term ‘ultrabewerkt’ te bespreken.

Gezondheidseffecten

Het aantal onderzoeken naar de effecten van UPFs op de gezondheid neemt almaar toe, vaak met negatieve conclusies over de impact op de lichamelijke en geestelijke gezondheid van consumenten. De directe relatie tussen bewerking en gezondheidseffecten wordt door veel deskundigen echter betwist. Volgens hen zijn de samenstelling van voedsel, hoe dit binnen het voedingspatroon past en levensstijl belangrijker factoren dan het bewerkingsproces zelf.

Misconcepties en Voedselframes

Net als eerdere voedselframes zoals bijvoorbeeld ‘light’, ‘vetarm’ en ‘suikervrij’, is ook de tegenstelling bewerkt/onbewerkt een te sterke versimpeling, met ongewenste bijeffecten. Een aantal deelnemers maakt zich zorgen over een permanente negatieve connotatie van UPFs in beleid en de media. Voorbeelden hiervan zijn:

- Het wegzetten van alle ultrabewerkte voedselproducten als zondermeer ongezond, wat bepaalde voedselcategorieën disproportioneel raakt, plant-based producten in het bijzonder.
- Het weglaten van een bewerkingsstap, ondanks de positieve impact, om zodoende de ingrediëntenlijst niet te laten toenemen.
- Een voorgestelde zwarte rand rond de weergave van Nutriscore, of actief uitgesloten worden van het (gezonde) voedingsmiddelenpatroon.

Dieper geworteld probleem

Het probleem van ongezonde voeding moet in een dieperliggende context worden gezocht. UPF's zijn geen hoofdoorzaak, maar een symptoom van de toenemende complexiteit van het voedselsysteem, de werking daarop van de markteconomie en de uitdaging een beroep te doen op de eigen verantwoordelijkheid van consumenten. Tijdens de expertmeeting kwamen we tot een aantal conclusies.

- Er is te weinig basiskennis over onze voedselproductie en verwerking. Dit maakt het voor consumenten lastig om de juiste afwegingen en keuzes te maken, in hoeverre de bewerking van voedsel wel of geen kwaad kan.
- Mensen worden verleid tot ongezonde voeding, mede door het gebrek aan regels voor bijvoorbeeld voedzaamheid van het assortiment en slimme marketing.
- Door de toegenomen industrialisatie is voedsel altijd en overal beschikbaar, tegen een relatief (te) lage prijs. Dit ontnemt consumenten de prikkel zich te verdiepen in of zuinig om te gaan met voedsel en kritisch te zijn op hun voedselomgeving.
- Er is weinig besef van de effecten van voedselproductie op onder andere de kwaliteit van de leefomgeving.

Voordelen van ultra bewerkte voeding

Ondanks het bestaande frame, komt uit de stakeholderconsultatie naar voren dat de industriële verwerking en bewerking van voedsel kan bijdragen aan de uitdagingen waar we voor staan.

- Op grotere schaal produceren draagt bij aan een duurzamere productie, waar efficiënter wordt omgegaan met grondstoffen, water en energie.
- Bewerkt voedsel kan voedselverspilling voorkomen.
 - In Europa kennen we zo'n 30% voedselverspilling door overconsumptie, maar in ontwikkelingslanden is er 30% verspilling omdat het eten niet goed geconserveerd wordt (kan worden).
- Het verrijken van producten valt ook onder voedselbewerking. Verrijken kan goed zijn om tekorten in eetpatronen op te vangen, zoals met jodium gebeurt in tafel- en bakkerszout.
- Bewerkt voedsel kan zorgen voor een betere verteerbaarheid. Het koken van peulvruchten zorgt er bijvoorbeeld voor dat er gifstoffen worden afgebroken.
 - Het onttrekken van voedingsstoffen om de verteerbaarheid te vergroten kan juist ook ten koste gaan van de voedings- en vezelwaarde van een product. Een onderscheid op voedingswaarde en samenstelling kan hierbij een oplossing bieden.
- Industrieel bewerkte voedsel vergroot het gebruiksgemak van de consument.
 - Een kanttekening hierbij is de tendens van producenten om het 'bliss point' van een product op te zoeken – het zintuiglijke profiel van een voedingsproduct optimaliseren naar de meest smakelijke vorm – wat juist overconsumptie in de hand werkt.

Conclusie

De voedselindustrie heeft zorgen dat de simplistische tegenstelling tussen (ultra)bewerkt en onbewerkt voedsel leidt tot een onnodig negatieve perceptie van UPFs. Wanneer alle vormen van ultrabewerkt voedsel negatief worden geclassificeerd, kan dit juist een belemmering vormen voor de transitie naar een duurzamere en gezondere voedselomgeving.

De nadruk op de mate van bewerking kan ertoe leiden dat gezondheidsclaims ten onrechte worden gekoppeld aan bewerkingsprocessen in plaats van aan de samenstelling en voedingswaarde.

Aanbevelingen

- Om de eiwittransitie – en de voedseltransitie in het algemeen – te bevorderen, zal het aanbod aan plantaardige alternatieven toenemen. Deze alternatieven vereisen in veel gevallen een bewerking. Leg bij deze processen – in gezondheidsonderzoeken en classificaties – de nadruk op de samenstelling en de voedingswaarde van een product, niet het bewerkingsproces als zodanig.
- Kijk ook naar de duurzaamheid van industriële productie. Duurzame productie zorgt voor een efficiënt gebruik van grondstoffen en kan verspilling voorkomen.
- Verwerk meer van het ruwe product in een eindproduct. Dit zorgt ervoor dat er minder bijproducten op de markt verschijnen, en heeft (vaak) een positief effect op de voedingswaarde van UPFs.
- Transparantie in de voedselketen is essentieel; ontwikkel een (echte) dialoog tussen bedrijven en de consument. Een dialoog die verder gaat dan marketingonderzoek, maar als een gezamenlijke waardecreatie; een visie op de toekomst.
- Maak voeding belangrijker in het onderwijs. Door de volgende generatie te leren over voedselproductie en consumptie, werken we aan een nieuwe generatie bewuste consumenten.

Bijlage: de NOVA-classificatie

De Nova classificatie is een kader voor het groeperen van voedingsmiddelen op basis van de mate en het doel van de bewerkingsprocessen die erop toe worden gepast. Voedsel wordt volgens dit systeem ingedeeld in 4 klassen, van onbewerkt of minimaal bewerkte voeding tot ultra bewerkte voeding.

- 1 NOVA 1: Onbewerkt of Minimaal bewerkt (voedingsmiddelen die minimale bewerkingen hebben ondergaan zoals wassen, schillen, snijden, koelen, vriezen, drogen, malen, filteren, roosteren, koken, fermenteren of pasteuriseren)
 - Voorbeelden: water, groente, fruit, verpakt en gekoeld vlees/vis, koffie, thee, sappen en zuivel zonder toegevoegde suikers/zoetstoffen
- 2 NOVA 2: Voedingsbestanddelen uit onbewerkte voedingsmiddelen door bewerkingsprocessen zoals persen, raffineren, malen en drogen.
 - Zout, suiker, honing, plantaardige olie, boter, zetmeel.
- 3 NOVA 3: Meestal redelijk eenvoudige producten (2 à 3 ingrediënten) die ontstaan door voedingsmiddelen uit groep 1 en 2 te combineren en die een bewerkingsproces zoals koken ondergaan.
 - Ingeblikte voedingsmiddelen, gesuikerde en gezouten noten, kaas, alcoholische dranken
- 4 NOVA 4: Industrieel samengestelde producten van vaak 5 of meer ingrediënten. Ze bevatten ingrediënten die gewoonlijk niet in culinaire bereidingen worden gebruikt, ze bevatten additieven, en/of ze ondergaan industriële bewerkingsprocessen die gewoonlijk niet thuis in de keuken worden gebruikt.
 - Frisdrank, koek, gebak, snoep, chocolade, sauzen, kant-en-klaar gerechten, bereid vlees en vis, margarine, instant soep en plantaardige vleesvervangers.