

Bereide vleeswaren,

foute kost in plaats van fijne kost



Worst, rookworst, droge worst, bloedworst, salami, bereid gehakt, filet américain, filet d'anvers, paté, leverpastei, ham, vlees-salade, spek, hot dogs, frikadellen, hamburgers ... er bestaan heel wat soorten bereide vleeswaren of 'charcuterie' en ze worden gretig gebruikt in het westers voedingspatroon. Nochtans bewijzen de laatste jaren epidemiologische studies ons dat het dagelijkse gebruik van zelfs vrij minieme hoeveelheden bereide vleeswaren de kans verhoogt op ernstige degeneratieve ziekten. Vooral de link met bepaalde types van kanker is duidelijk, maar er is ook al een verband gelegd met diabetes en hart- en vaatziekten. Omdat de modale Belg per jaar minstens 16 kg charcuterie eet, is een waarschuwend vinger dus zeker op zijn plaats!

Er bestaan heel wat soorten bereide vleeswaren of 'charcuterie' en ze worden gretig gebruikt in het westers voedingspatroon.

Rood vlees: the jury is still out

Voor wie zich afvraagt of het gebruik van vers rood vlees zoals rundvlees en lamsvlees ook risico's inhoudt: daar hebben onderzoekers nog geen eenduidig antwoord voor. In bepaalde studies worden rood vlees en bereide vleeswaren namelijk samen onderzocht, in andere dan weer wordt een duidelijk onderscheid gemaakt tussen beide groepen van voedingsmiddelen. En wat betreft die laatste onderzoeken, stellen sommige onderzoekers ronduit dat een geen verband is tussen een verhoogde kans op bepaalde aandoeningen en rood vlees, terwijl anderen – weliswaar heel wat minder in vergelijking met bereide vleeswaren – wel een relatie zien met bepaalde types van kanker, diabetes en hartziekten. Rood vlees zou potentieel gevaarlijk zijn omdat het organisch 'heemijzer' bevat dat bij de vertering vrijkomt in de dikke darm en vervolgens onder invloed van de daar aanwezige micro-organismen aanleiding geeft tot de productie van stikstofhoudende reststoffen: de zogenaamde 'nitroverbindingen'. Dat zijn potentieel kankerverwekkende verbindingen die ook de insulinesecretie door de pancreas mogelijk afremmen. Nu ziet men wel dat een lage inname van rood vlees (gemiddeld 60 gram/dag) niet leidt tot een significante verhoging van de nitroverbindingen in de darm in vergelijking met een vegetarische voeding. Een hoge vleesinname dan weer (240 g) leidt wel tot een zeer significante verhoging van de gevaarlijke nitroverbindingen. Het 'American Institute of Cancer Research' raadt daarom aan zeker niet meer dan gemiddeld per dag 3 ounce (ongeveer 100 g) rood vlees te eten of niet meer dan 500 gram per week. Voor elke 100 gram rood vlees die per dag extra wordt gegeten, neemt volgens deze instantie bijvoorbeeld het risico op darmkanker toe met 12 à 17%! Volgens een Noorse studie dan weer zou wie rood

vlees op het menu zet 17 % meer kans lopen op diabetes. Wie toch vers rood vlees wil blijven eten kunnen we alvast aanraden het te houden bij zeer matige hoeveelheden en zeker te zorgen voor voldoende inname van antioxidantrijke groenten en fruit en qua granen enkel voor de vezelrijke volkoren producten te kiezen. Maar tot nader order zijn het dus vooral de bereide vleeswaren die het eerst moeten gelaten worden. En voor alle duidelijkheid: wetenschappers stelden vast dat gevogelte en vis de kans op kanker niet verhogen.

Duidelijke relatie met kanker

Er mag alvast zeer duidelijk gesteld worden dat regelmatig bereide vleeswaren eten de kans op kanker vergroot. Die connectie wordt in de eerste plaats gezien met colonkanker of kanker van de dikke darm. Zo meldde een grootschalige studie op een half miljoen Europese mensen van Zuid-Griekenland tot Noord-Noorwegen dat wie gemiddeld twee ons (56,6 g) bereide vleeswaren per dag eet, liefst 50 % meer kans loopt op de ontwikkeling van dikke darmkanker dan wie er geen eet. En je komt snel aan die 56,6 g! In deze studie zag men – in tegenstelling tot hoger – geen verband tussen het eten van vers rood vlees en dikke darmkanker. Vrij sterk is ook het verband tussen bereide vleeswaren met maagkanker: gemiddeld één ons (28,3 g) per dag vergroot de kans op maagkanker met 15 %, twee ons (56,6 g) al met 38 %. Ontstellend is ook de relatie tussen bewerkte vleeswaren en pancreaskanker: wie het meest bereide vleeswaren at, vertoonde 67 % meer kans op het ontwikkelen van pancreaskanker ten opzichte van wie er het minst at. Helemaal onthutsend is de vaststelling dat kinderen die regelmatig bereide vleeswaren krijgen, 74 % meer kans lopen op acute leukemie. Verder zijn er ook studies te vinden die een verband zien tussen bereide vleeswaren en borstkanker, eierstokkanker, longkanker en blaaskanker.



► Bereide vleeswaren



⋮ *Er niet alleen een verhoogde kans op kanker, regelmatig bereide vleeswaren op het menu zetten houdt ook verband met een hoger risico op andere degeneratieve aandoeningen*

Verband met andere aandoeningen

Nu is er niet alleen een verhoogde kans op kanker, regelmatig bereide vleeswaren op het menu zetten houdt ook verband met een hoger risico op andere degeneratieve aandoeningen. Wie veel bereide vleeswaren gebruikt, heeft 41 % meer kans op diabetes in vergelijking met wie er geen gebruikt. Wie er gemiddeld dagelijks 50 g van eet heeft 42 % meer kans op hart- en vaatziekten. En er is ook een duidelijk verband beschreven met COPD (chronische longziekten).

De hoofdoorzaak: nitrieten

Voor sommigen zal het verrassend zijn om te horen dat zeker niet cholesterol en verzadigde vetten de reden zijn voor de link tussen bewerkte vleeswaren en degeneratieve ziekten. Want anders zou er geen verschil zijn tussen rood vlees en bereide vleeswaren. De hoofdredenen, waarom bereide vleeswaren een bedreiging vormen voor onze gezondheid, zijn de verwerkingsstappen die het ondergaat. Er wordt in de eerste plaats met de vinger gewezen naar nitrieten. Deze conserverende stoffen worden gebruikt ter verbetering van de microbiële houdbaarheid van bewerkte vleeswaren (ze zijn verboden in vers vlees) en in een tweede instantie om te beletten vlees bij verhitten dit niet grijsgraauw gaat kleuren, maar langer rood of roze zou blijven. Helaas geven deze verbindingen in het lichaam in de maag en darm aanleiding tot het ontstaan van de kankerverwekkende nitrosoverbindingen. Hogerop haalden we al aan dat heemijzer in vers rood vlees de vorming van deze nitrosoverbindingen in de hand werkt, maar de behandeling met nitrieten voor bewerkte vleeswaren doet daar nog een flinke schep bovenop. Zo werd aan de Universiteit van Nebraska aangetoond dat muizen op een dieet van hotdogs een 10 maal grotere hoeveelheid van de potentieel kankerverwekkende nitrosoverbindingen in de stoelgang vertoonden dan muizen op een rundvleesdieet. In een tweede instantie worden de nadelige effecten van bereide vleeswaren ook nog aan de volgende substanties toegeschreven:

- **transvetzuren:** dit zijn zeer storende vetzuren, die in het lichaam ontstekingsreacties uitlokken of verergeren. Ze zijn afkomstig van minderwaardige oliën (verkregen door persen bij hoge temperatuur en/of door raffineren), van geharde of gehydrogeneerde vetten en vooral van alle daarvan afgeleide mayonaise of sauzen. En al deze vetstoffen worden nu eenmaal gretig gebruikt in de bereiding van vele soorten charcuterie

- **oxycholesterol:** hoe meer vlees verwerkt en gemalen wordt en vervolgens aan verhitting wordt blootgesteld of gebakken, des te meer de cholesterol die er zich in bevindt, kan geoxideerd worden tot oxycholesterol. Tot nader order is dat de 'echte slechte' cholesterol, die aan de vaatwand blijft kleven in het proces van atherosclerose (aderverkalking)
- **MSG, Monosodiumglutamaat, Mononatriumglutamaat, Glutamaat:** deze goedkope smaakversterker zorgt ervoor dat voedingsmiddelen, zelfs van een mindere kwaliteit, goed smaken. Men geeft zelfs de term 'umami' voor de specifieke 'vlezig-pikante' of hartige smaak ervan. Glutamaten worden dan ook veel gebruikt in bewerkte vleeswaren zoals worst en hamburgers. Naast het feit dat monosodiumglutamaat kan leiden tot tal van overgevoelheidsreacties (zoals migraine, misselijkheid, hartkloppingen, spierpijn, spierzwakte, gevoelloosheid, aangezichtspijn, roodheid, duizeligheid, buikpijn, borstpijn...) doet het ook meer hunkeren naar bereide vleeswaren. Om die reden draagt deze stof bij tot de epidemie van obesitas of overgewicht met als mogelijke gevolgen ondermeer een hoger risico op diabetes type 2, hartinfarct en kanker. Ten slotte is MSG ook een 'verborgen' vorm van natrium en kan ze bijdragen tot hoge bloeddruk.
- **zout:** niet alleen wordt bij het maken van charcuterie vaak vrij veel zout gebruikt, ook het pekelen van vleeswaren verhoogt aanzienlijk het zoutgehalte. Zeker als in het dieet al te weinig kaliumhoudende voedingsmiddelen (verse groenten en fruit) zaten, bevordert dit het ontstaan van hypertensie (hoge bloeddruk)
- **verzadigde vetten:** voor bereide vleeswaren worden heel vaak vette vleessoorten gebruikt. Vette vleessoorten bevatten in vergelijking met mager rood vlees procentueel meer verontreinigende stoffen uit het milieu (PCB's, dioxine, aromatische koolwaterstoffen...) en herbiciden en/of pesticiden (lindaan, Aldrien, Dieldrin...), omdat vetten deze stoffen sneller opstapelen dan spiervlees.
- **rook:** verschillende soorten charcuterie zoals filet d'anvers, rookworsten en bepaalde salami's worden 'gerookt'. Eén van de negatieve aspecten van roken is dat ze aanleiding kan geven tot de aanmaak van polycyclische aromatische koolwaterstoffen, substanties die potentieel kankerverwekkend zijn. Ook moet zeker gewezen worden op het gevaar van het roken van vlees dat voorafgaand behandeld werd met nitrieten. Hierbij ontstaan gevaarlijke 'nitrofenolen', waarvan is aangetoond dat ze de kans op auto-immuunziekten als MS (multiple sclerose) doet toenemen. •