

Het testament van fast food en frisdranken



Het zal niemand ontgaan zijn dat er in de media enorme reclamecampagnes gevoerd worden door fast food-ketens en frisdrankengiganten. Dat betekent dat deze voedingsmiddelen en dranken niet alleen massaal geconsumeerd worden, er zijn ook tonnen geld mee te verdienen. Het is helaas nog steeds wachten op een wetgeving die beperkingen oplegt aan een voedingsindustrie die geen enkele rekening houdt met de volksgezondheid. Want laat het duidelijk zijn: er zijn heel wat redenen om fast food en frisdranken te laten voor wat ze zijn.

Bereide vleeswaren: regelrechte non-food

Centraal in de meeste gerechten van hamburgertenten, frituren, snackbars en andere fast food-gelegenheden, staan de verwerkte vleeswaren. Of het nu gaat om ham- of kippenburgers, gehaktballen, hot dogs, frikadellen, worsten, saucissen of andere bereide vleesgerechten met ronkende namen, er zit steeds een constante in: ze hebben nauwelijks voedingswaarde en bevatten meestal heel wat storende substanties. Dit zijn de belangrijkste argumenten om ze te vermijden:

- ❶ **Grotere kans op darm-, maag- en pancreaskanker:** nadat de "American Association for Cancer Research" al een verband gelegd had tussen bewerkte vleessoorten en **pancreaskanker**, concludeerde het later dat naast de aangeraden maximale dagelijkse hoeveelheid van rood vlees (3 ounce of ong. 100g) het extra eten van 25g bereide vleeswaren per dag de kans op **darmkanker met liefst 49 % verhoogt**. Ook het "Wereld Kanker Onderzoeksfonds" besloot na uitgebreid onderzoek dat het gebruik van bewerkte vleeswaren zoals ham, worst en gehakt significant de kans op darmkanker verhoogt. Een andere, grootschalige Zweedse studie legde een ontegensprekelijk verband tussen bereide vleeswaren en **maagkanker**: 30 g fijne vleeswaren per dag verhoogt de kans op maagkanker tussen de 15 à 30 %. De hoofdreden? Nog stukken meer dan bij het eten van rood vlees, komen bij de vertering van bereide vleeswaren door inwerking van de darmflora op heemijzer namelijk heel wat **potentieel kankerverwekkende stikstofhoudende reststoffen** vrij in de darm: de zogenaamde **nitrosoverbindingen**.
- ❷ **Barstensvol transvetten:** deze "**bastaardvetten**" zijn kwantitatief misschien wel de grootste boosdoeners in bereide vleeswaren. Deze **minderwaardige oliën**, die ontstaan bij het persen van oliën bij te hoge temperaturen, bij het verhitten van polyonverzadigde vetten en vooral bij het harden of hydrogeneren van vetten (alsook alle daarvan afgeleide mayonaises of sauzen, die vaak worden gebruikt in de bereiding van allerlei soorten vleeswaren) zitten in grote hoeveelheden in fast food. Deze voor het lichaam erg storende vetten (die al vaker aan bod kwamen in Bio Gezond) kunnen bijdragen tot: **hart- en vaatziekten, diabetes type 2, ADHD en ADD, depressiviteit, dementie, allerlei ontstekingen (gewrichtsklachten, huid-**

ziekten), verminderde vruchtbaarheid, PMS, menopauzale klachten, huidziekten, prostaatklasten, kanker....

- ❸ **Bron van oxysterol:** hoe meer vlees gemalen, verwerkt of gebakken wordt, hoe meer de cholesterol die er zich in bevindt, kan geoxideerd worden tot oxysterol. Tot nader order is dat de "**echte slechte**" cholesterol, die aan de vaatwand blijft kleven in het proces van atherosclerose (aderverkalking) en dus de kans op hart- en vaatziekten verhoogt.
- ❹ **Te veel verzadigde vetten en toxische stoffen:** voor bereide vleeswaren worden heel vaak **vette vleessoorten** gebruikt. Vette vleessoorten bevatten in vergelijking met mager vlees niet alleen **meer verzadigde vetten**, maar ook procentueel **meer verontreinigers uit het milieu** (PCB's, dioxine, aromatische koolwaterstoffen...) en **herbiciden en/of pesticiden** (lindaan, aldrien, dieldrin...), omdat vetten deze stoffen sneller opstapelen dan spiervlees. Reken daarbij ook het feit dat een teveel aan verzadigde vetten algemeen de gezondheid niet ten goede komt.
- ❺ **Tweederangs vlees:** het spreekt vanzelf dat voor **worsten, hot dogs en frikadellen** niet onmiddellijk de beste kwaliteit van vlees wordt gebruikt. Vaak gaat het om vlees dat niet onmiddellijk "toonbaar" is, dat van karkassen geschraapt wordt of dat als slachtafval de toonbank niet haalt. Om toch een aanvaardbare smaak te verkrijgen, wordt veel gegrepen naar **MSG**.
- ❻ **MSG, Monosodiumglutamaat, Mononatriumglutamaat, Glutamaat, E 621 of "hydrolysed vegetable protein:** deze spotgoedkope 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 heel veel gebruikt in bereide vleeswaren zoals **worst en hamburgers**. De vooraanstaande **neuroloog Dr. R. Blaylock** heeft er meermaals op gewezen dat glutamaat als een prikkelende neurotransmitter (signaalstof) in de hersenen kan werken. Het is een "**excitotoxine**", wat betekent dat ze zenuwcellen zodanig kan overstimuleren dat ze op den duur beschadigd raken of zelfs afsterven. Mogelijke reacties erop kunnen zijn: **migraine, misselijkheid, hartkloppingen, kramp of spierpijn in de nek, gevoelloosheid achter in de nek die zicht uitbreidt naar de**

armen en rug, aangezichtspijn, roodheid, duizeligheid, buikpijn, pijn in de borst, spierzwakte in de bovenarmen.... Omdat glutamaat vaak wordt gebruikt in Oosterse voeding spreekt men soms bij die verschijnselen van het "Chinese Restaurant Syndroom". Maar men vermoedt ook dat glutamaat door een aangename prikkel ook de reden kan zijn waarom men kan **hunkeren naar bepaalde voedingsmiddelen** zoals junk food of waardoor men een te grote eetlust krijgt of zelfs gulzig wordt. Om die reden draagt ze vermoedelijk ook bij tot de epidemie van obesitas of overgewicht met als mogelijke gevolgen ondermeer een **hoger risico op diabetes type 2, hartinfarct en beroerte**. Ten slotte is MSG ook een "verborgen" vorm van natrium en kan ze bijdragen tot **hoge bloeddruk**.

- Nitrieten:** deze conserverende stoffen worden gebruikt ter verbetering van de microbiële houdbaarheid van bereide vleeswaren en in tweede instantie om te beletten dat bij verhitting van vlees dit niet grijsgrauw gaat kleuren, maar langer rood of roze zou blijven. Helaas geven ze in het lichaam al in de maag aanleiding tot het ontstaan van de schadelijke nitrosoverbindingen met verhoogde kans op maag- en darmkanker. Ook is gebleken uit onderzoek dat het regelmatig eten van met nitrieten geconserveerde vleeswaren via de nitrosoverbindingen (die bv. ook ontstaan bij roken) de kans verhoogt op longlijden, meer bepaald op COPD of chronisch obstructief longlijden. Verder kunnen nitrieten ook leiden tot klachten als lage bloeddruk, hoofdpijn, braken en duizeligheid.
- Sulfieten:** van deze in vleeswaren eigenlijk **verboden bewaarmiddelen**, werd via steekproeven aangetoond dat ze in bereide vlees-

waren toch nog vaak worden gebruikt. Sulfieten kunnen allerlei irritaties in maag en darmen veroorzaken, men kan er allergisch op reageren en ze kunnen **astma** verergeren of een aanval ervan uitlokken

- Guanylzuur en inosinezuur:** op deze smaakversterkers kunnen personen met **astma** zeer heftig reageren. Bovendien wordt hun gebruik ook ontraden aan personen met **jicht**, omdat ze in purines worden omgezet

Mayonaise, sauzen en dressings

Wat zouden een hamburger, een pak frieten of een hot dog zijn zonder een passende mayonaise of saus? Helaas zijn er ook enkel argumenten om deze voedingsmiddelen zoveel mogelijk te vermijden. Om te beginnen zijn ze gemaakt van **industriële, geraffineerde oliën**. Dat zijn oliën, die verkregen werden door persen bij een hoge temperatuur, wat de kwaliteit van de poly-onverzadigde vetten al aantast met onder meer ontstaan van **minderwaardige geoxideerde vetten en transvetten**. Bovendien werd voor een hogere opbrengst aan olie bij het persen solventen (meestal hexanen) gebruikt. Deze solventen zijn lichaamsvreemde chemische stoffen, die naderhand weer uit de olie moeten uitgehaald worden, wat helaas niet voor de volle 100 % lukt. Vervolgens ondergaan de oliën een ganse reeks raffinage stappen, waarbij met **ontgommen** (om minder troebel te maken), **ontgeuren, bleken, verwijderen van vrije vetzuren en bijkleuren** een totaal "dode" materie wordt verkregen. Nuttige stoffen zoals vitamine E, D en A, fosfolipiden, alfaliponzuur, fytosterolen, co-enzyme Q10 verdwenen door de raffinage en ze worden vervangen door **artificiële antioxidan-**

zenBev*

Overwin angst-, stress- en slaapproblemen op natuurlijke wijze



De moderne prestatie maatschappij eist steeds meer van de mens. Daardoor slagen veel mensen er niet meer in om 's avonds tot rust te komen, wat leidt tot stress en slaapproblemen. Chronisch slaapttekort, het jachtige leven en de vrees om niet te kunnen voldoen aan de hoge eisen van werk of gezin veroorzaken nog meer stress en slapeloosheid, wat uiteindelijk kan leiden tot chronische angsttoestanden.

ZENBEV is een poeder op basis van pompoenpitten en natuurlijke ingrediënten, oplosbaar in water of vruchtensap. Door zijn unieke samenstelling verzekert Zenbev overdag een beter humeur, betere stressbestendigheid, minder angst en een verhoogd gevoel van welzijn. Wanneer het 's avonds wordt ingenomen, zorgt Zenbev voor een rustige, natuurlijke slaap.

Een dagelijkse dosis ZENBEV zorgt ervoor dat u uitgerust de dag kan beginnen en helpt u om het jachtige leven beter aan te kunnen.

Voor meer info, surf naar www.zenbev.be of bel +32 (0)52 48 43 00

NIEUW!

Zenbev is nu ook verkrijgbaar in 10 heerlijke reepjes met chocoladesmaak als *Happy & Dream*.



Zenbev Happy & Dream is een gezonde en natuurlijke snack die zowel overdag als 's avonds kan genomen worden om de ontspanning en de goede nachtrust te bevorderen.



ten en bewaarmiddelen als E 320. Maar omdat deze heel vloeibare oliën nog niet de gewenste, vastere consistentie hebben om verwerkt te worden in allerlei sauzen, ondergaan ze ook nog een **gedeeltelijke hydrogenatie of harding**. Hierbij worden met behulp van waterstofgas, verhitting en nikkel als katalysator, een deel van de poly-onverzadigde vetten omgezet tot de corresponderende **verzadigde vetten**. Ten slotte moeten we nog opmerken dat voor al deze sauzen vooral oliën worden gebruikt, **rijk aan omega-6-vetzuren: zonnebloemolie, maïsolie, sojaolie, distelolie**. Dit ontwricht nog verder het onevenwicht dat er al heerst in het lichaam van de westerse mens inzake omega-6-vetzuren (teveel) en omega-3-vetzuren (te weinig) met vooral een grotere kans op alle mogelijke **ontstekingsziekten**.

Frietten of een wit broodje

Bereide vleeswaren worden in fast food-gerechten aangeboden in combinatie met frieten en/of een wit broodje. In het eerste geval gebeurt er een bakproces van aardappelen in

sterk verhitte vetten. Indien er gekozen wordt voor **oliën, die rijk zijn aan poly-onverzadigde of mono-onverzadigde vetten, wat meestal het geval is, dan ontstaan alweer de zo sterk te vermijden hoger aangehaalde geoxideerde vetzuren en transvetten**. Eigenlijk kunnen we alleen op een gezonde manier van frietjes genieten als ze worden gebakken in stabiele, verzadigde vetten. We kunnen hierbij kiezen voor dierlijke verzadigde vetten zoals ossewit, met dat minpunt dat er wel cholesterol wordt omgezet in oxycholesterol. Helemaal de top is **kokosvet**, dat naast de zeer stabiele verzadigde vetzuren vrij is van cholesterol. Maar in de meeste gevallen zadelen frieten ons dus op met voor het lichaam zeer storende vetzuren. Wat we ook niet mogen vergeten, is dat bij het bakken van frieten de stof **"acrylamide"** wordt gevormd. Deze **potentieel kankerverwekkende stof** ontstaat door reactie van zetmeel met eiwitten bij hoge temperatuur, waarbij uit het aminozuur asparagine acrylamide wordt gevormd. Hoewel onderzoeksresultaten elkaar vooralsnog tegenspreken, zou acrylamide de kans verhogen op bepaalde kankers, zoals borstkanker. Het spreekt vanzelf dat wie vaak als snack **chips** gebruikt, ook met **dezelfde negatieve argumenten als van frieten** moet rekening houden. Verder nog even aanhalen dat het **witte broodje**, waarin een hamburger, hot dog of worst zit verpakt, ook **nauwelijks een voedingswaarde** heeft. Behalve een bron van geraffineerde koolhydraten en dus van **"lege" calorieën**, bevatten deze verarmde voedingsmiddelen niet meer de kiem of de vezel van de granen. Ten slotte moeten we erop wijzen dat zowel de frieten als het witte broodje een **hoge glycemische index** en **glycemische lading** hebben. Dat wil zeggen dat ze de bloedsuikerspiegel veel te snel de hoogte injagen. Niet alleen leidt dat merer tot overgewicht of obesitas, meer en meer wordt duidelijk dat dergelijke hoge GI-voedingsmiddelen bijdragen tot **aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker**.

Gesuikerde frisdranken

Van cola's, limonades, ice-tea's en andere gesuikerde frisdranken is het testament snel gemaakt. Het zijn om te beginnen **grote bronnen**

van geraffineerde suiker. In een blikje **cola** zit bijvoorbeeld al gauw het equivalent van **7 klontjes suiker**. Over de nadelen van geraffineerde suiker kunnen we een gans boek volpennen, maar het chronisch gebruik ervan vergroot de kans op bijna alle aandoeningen bij de mens. Denk maar aan **osteoporose, tandbederf, verzwakte weerstand, allergieën, auto-immuunziekten, diabetes type 2, overgewicht, verhoogde cholesterol- en triglyceridenspiegels, hart- en vaatziekten, ADHD en ADD, agressiviteit, slaapstoornissen, suiker-verslaving, leververvetting en kanker!** Bovendien zit er in frisdranken vaak met het smaak- en bewaarmiddel **fosforzuur** nog een belangrijke calciumrover. En vergeet ook niet de **cafeïne** in cola's. Studies tonen aan dat fervente colagebruikers ondermeer sneller **osteoporose** en **hoge bloeddruk** vertonen. Dat laatste wordt nog in de hand gewerkt door het feit dat cola ook aanzienlijke hoeveelheden **natrium** bevat. De zoute smaak ervan proeven we niet omdat ze wordt gemaskeerd door de vele suiker. Dat de cola-industrie de media achter zich heeft staan, is geen nieuws. De laatste jaren duiken veel berichten op dat puur fruitsap geen haar beter is dan cola! En dat is pertinent onwaar. Het klopt wel dat fruitsappen door hun ongeveer even hoge calorische waarde bij overmatig gebruik ook overgewicht in de hand werken. Maar **pure (bij voorkeur verse) fruitsappen** bevatten wel **ongeraffineerde suikers**, die nog begeleid zijn door vitaminen, mineralen en andere bio-actieve stoffen. En in vergelijking met cola zijn ze **vrij van het prikkelende cafeïne, van de calciumrover fosforzuur en van natrium**.

Light-frisdranken: geen haar beter?

Omdat geraffineerde suiker geleidelijk aan toch de negatieve weerklank krijgt die ze verdient, pompt de voedingsindustrie veel geld en energie in **"light"- en "zero"-frisdranken**. Hierbij wordt suiker vervangen door **zogezegd "onschadelijke" synthetische zoetmiddelen als aspartaam en acesulfaam K**. Wie eens grondig bestudeert hoe een middel als aspartaam goedgekeurd werd voor gebruik, hoe onafhankelijke (en dus niet door de betreffende industrie zelf uitgevoerde) studies steeds **schadelijke effecten** aantonen, hoe onafhankelijke wetenschappers het verband met **neurologische stoornissen** en **hersenkanker** claimen en hoeveel mensen **ongewenste fysieke en geestelijke effecten** ervan ondervinden, zal ervan overtuigd zijn dat synthetische zoetstoffen **niet het geschikte alternatief** zijn voor suiker. Er is bovendien ook slecht nieuws voor de aspartaamgebruiker die wil afvallen: het blijkt dat **het gebruik van caloriearme aspartaam-producten je op een andere manier meer doet "honger" naar koolhydraten en suiker**, waardoor sommigen eerder bijkomen dan vermageren. Ondertussen is het wachten tot de Europese wetgeving het licht op groen zet voor **de ultieme natuurlijke, caloriearme en suikervrije zoetmaker: stevia**.

