



FOOD · BODY · MIND · BALANCE

# aHealthylife.nl

## Geraffineerde voeding ziekmaker

### Beste lezer,

De afgelopen week stond ik in de rij bij een reguliere supermarkt. Een oude mevrouw die achter mij stond kon het niet laten iets over de inhoud van mijn karretje te zeggen. Ze vond de inhoud opvallend gezond, dat had ze nog nooit eerder gezien. Mijn karretje lag vol met onbewerkte producten, iets dat tegenwoordig kennelijk een uitzondering is. Waarom zijn geraffineerde producten zo ongezond? Daarover gaat deze nieuwsbrief.



Dat een winkelkarretje zonder geraffineerde producten opvalt, is niet zo gek: ruim 70% van het assortiment in de supermarkt bestaat uit sterk bewerkt voedsel ([1](#), [2](#), [3](#)).

### **Wat is geraffineerd voedsel?**

Bij het raffineren worden er onderdelen met voedingswaarde verwijderd uit het voedingsmiddel. Meestal gebeurt dit om de textuur, smaak en houdbaarheid te verbeteren. Voorbeelden van geraffineerde voeding zijn ontbijtgranen, chips, worst, koekjes en frisdrank. Hoewel geraffineerd voedsel altijd bewerkt is, hoeft bewerkte voeding niet altijd slecht te zijn. Bewerkte voeding die gezond kan zijn, is bijvoorbeeld zuurdesem volkorenbrood, roomboter, voorgesneden groenten en pindakaas. Zolang de oorspronkelijke ingrediënten in het bewerkte product zitten, is er meestal niet zo veel aan de hand. De problemen beginnen pas bij het verwijderen van de natuurlijke bestanddelen. Geraffineerd voedsel valt bijna altijd onder de noemer junkfood, bewerkte voeding lang niet altijd.

### **Waarom is geraffineerd voedsel ongezond?**

Het grote probleem van geraffineerd voedsel is dat het wel calorieën levert, maar geen micronutriënten. Geraffineerde voeding bevat veel vetten, eiwitten en koolhydraten zoals suiker. Ook zit geraffineerde voeding vol met additieven zoals e-nummers en het bloeddrukverhogende natrium. Als je echt op je voeding let, dan zou je met 1500 kcal aan al je voedingsstoffen moeten kunnen komen ([4](#), [5](#)). Bij bewerkte voeding kun je het dubbele aan calorieën eten en nog niet alle benodigde nutriënten halen. Ruim de helft van de calorieën die we dagelijks binnenkrijgen, is afkomstig van bewerkte voedingsmiddelen ([6](#)). Volgens een recent onderzoek verhoogt elke 10% van de calorieën uit bewerkte voeding de kans op kanker met 12% ([7](#)). Niet gek dat 1 op de 2 mannen en 1 op de 3 vrouwen in de loop van zijn of haar leven de diagnose kanker krijgt ([8](#)).

Verder zorgt bewerkte voeding voor een overschot aan lege calorieën, met overgewicht als gevolg (9). Overgewicht leidt in vele gevallen weer tot metabole ziektes zoals hoge bloeddruk, ontstekingen en een verstoord lipidenprofiel van het bloed (10, 11).

### **Verzadiging**

Sterk bewerkte voedingsmiddelen hebben een hoge dooreetfactor en verzadigen nauwelijks (12). Dit leidt tot overeten en onnodig veel calorieën die dik kunnen maken (13). Veel mensen die overgewicht hebben, zijn in werkelijkheid alsnog ondervoed (14, 15). Bewerkte junkfood levert namelijk wel veel macronutriënten zoals vetten, eiwitten en koolhydraten, maar onvoldoende micronutriënten zoals vitamines, mineralen, polyfenolen en vezels.

### **Microbioom**

Bewerkt voedsel is volgens enkele nieuwe studies in de BMJ in staat om onze darmflora (tegenwoordig vaak microbiota genoemd) ziek te maken (16). De overdaad aan suiker en het tekort aan vezels, voeden de ziekmakende bacteriën en hongeren de gezonde uit. Een ongunstig evenwicht van het microbiom wordt weer in verband gebracht met diabetes, kanker, ontstekingen en huidklachten (17, 18, 19). Het microbiom kan zelfs een grote invloed uitoefenen op onze mentale gezondheid (20). De neurowetenschapper Lisa Mosconi noemt geraffineerde voeding dan ook breinvijand nummer één (21).

### **Fytochemicaliën**

Onbewerkte plantaardige voeding zit vol met actieve plantenstoffen, ook wel fytochemicaliën genoemd (22). Veel onderzoek lijkt aan te tonen dat deze stoffen kunnen beschermen tegen vele moderne ziektes (23, 24, 25). Wetenschappers hebben inmiddels tientallen manieren in kaart gebracht waarop deze stoffen mogelijk kunnen beschermen tegen kanker (26). Ook kunnen ze ontstekingen remmen, waardoor tal van ziektes op afstand kunnen blijven (27). Denk hierbij onder meer aan hart- en vaatziekten (28, 29) of diabetes (30). Onderzoekers denken ook dat de flavonoïden specifiek gunstig kunnen zijn voor de ogen, vanwege de krachtige antioxidantwerking en bescherming tegen schadelijke UV-straling (31). Flavonoïden zijn dus krachtige antioxidanten, maar dat is niet alles. Ze kunnen ook een beschermende werking hebben op onze neuronen, waardoor het risico op neurodegeneratieve ziektes zoals Alzheimer kan worden verlaagd (32, 33). Toch krijgen we veel te weinig van deze stoffen binnen, want volgens RTL nieuws eet 94% van Nederland te weinig groente en fruit (34). Een groot voordeel van het laten liggen van geraffineerde voeding, is dat je automatisch gezonder gaat eten. De beste remedie tegen het snacken van junkfood, is door deze voeding gewoon simpelweg niet in huis te halen.

### **Kwetsbare groepen**

Om je weg te vinden in de supermarkt, heb je een goed ontwikkeld stel hersenen nodig. Veel kinderen zien de relatie tussen voeding en gezondheid niet in en gaan los op de geraffineerde voeding. De afgelopen week is bekend geworden dat dit gedrag een kind in Engeland doof en blind heeft gemaakt (35). Door een tekort aan essentiële nutriënten was het lichaam van de tiener niet in staat om het normale functioneren op peil te houden. Helaas gaat het hier niet om een geïsoleerd geval, want in het verleden is dit al vaker gebeurd (36).

### **Belasting**

Recent onderzoek toont aan dat belasting op geraffineerde producten en subsidie op gezonde producten onze gezondheid sterk ten goede zou komen (37).

Helaas wil ons Coca-Cola kabinet daar niet aan en subsidiëren ze onder meer light-frisdranken (38). De politiek lijkt daarom meer op de hand te zijn van de voedingsindustrie en bekommert zich niet zo om de gezondheid van de bevolking. Jezelf blijven verdiepen in voeding en verstandige keuzes maken is daarom cruciaal om gezond te blijven.

### **Marketing**

Sommige producten lijken heel gezond en onbewerkt, maar zijn dat vaak niet. Zo wordt de term 'plantaardig' regelmatig misbruikt. Plantaardige olie is bijvoorbeeld zwaar geraffineerd en levert naast veel calorieën nagenoeg geen micronutriënten. Plantaardige burgers zijn vaak ook sterk geraffineerd (39). Over het algemeen bevat onbewerkte voeding geen etiket. Als je grootmoeder het product niet zou herkennen, dan kun je het maar beter in de supermarkt achterlaten.



Gezonde groet,  
**Juglen Zwaan**  
[aHealthylife.nl](mailto:aHealthylife.nl)

### **Laatste artikelen aHealthylife**

[10 soorten verzadigd vet nader bekeken](#)

[6 ontstekingsremmende theesoorten](#)

[Biologische groenten en fruit beter voor je darmen](#)

[Koffie en cafeïne – hoeveel kun je drinken?](#)

[Waarom een ongezond voedingspatroon het risico op kanker kan verhogen](#)

[10 labels over koolhydraatarme diëten](#)

[Verbeter je stofwisseling door 300 calorieën per dag te minderen](#)

[Hoeveel bananen kun je dagelijks eten?](#)

[Hoe raakt je brein toxines en afval kwijt?](#)

### **Toppers in de aHealthylife Webwinkel**

[Keramische airfryer \(25% korting met code Multifry25\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Natuurlijke zonnebrandcrème](#)

### **Supplementen aanraders**

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Vitamine D](#)

[Magnesium](#)

[Natuurlijke vitamine C](#)

**Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio**

[Juglen Zwaan vertelt hoe je via voeding de huidaandoening psoriasis aanpakt](#)

[Richard de Leth vertelt hoe je via voeding je stemming kan beïnvloeden](#)

[Monique Lindeboom: Hoe je huid te beschermen tegen UV-straling?](#)

[Voedingsdeskundige Els Cornelis vertelt welke voedingsmiddelen gezond voor je zijn](#)

[Franca van Dalen \(Gezondheidsnet\) presenteert het gezondheidsnieuws](#)

### **Spreuken van de week**

Zorg goed voor jezelf. Als je niet lekker in je vel zit, stop met wat je aan het doen bent. Zorg eerst voor goede energie en ga dan pas verder.

Je weet niet wat er in iemands hoofd omgaat, wat er in iemands leven allemaal gebeurt. Oordeel niet. Wees gewoon vriendelijk.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



[Bio olijfolie](#)

[Meer info](#)



[Zerowater filter](#)

[Meer info](#)

[SHARE](#) [TWEET](#) [FORWARD](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!