

De tirannie van junkfood

MANUEL EGGEN | FIAN BELGIUM

Ongezonder eten, ultraverwerkte voedingsmiddelen, onevenwichtige voedselpatronen, enzovoort. Dit zijn slechts enkele termen die gebruikt worden om een trieste realiteit te beschrijven: we eten (steeds) slechter... en dat maakt ons ziek.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) zijn overgewicht en obesitas de afgelopen dertig jaar enorm toegenomen. Obesitas onder volwassenen is sinds 1990 wereldwijd meer dan verdubbeld en obesitas onder jongeren is verviervoudigd. In 2022 hadden 2,5 miljard volwassenen (van 18 jaar en ouder) overgewicht (dat is 43% van de bevolking). Daarvan waren er 890 miljoen zwaarlijvig. Daarbij komen nog 390 miljoen kinderen en adolescenten van 5 tot 19 jaar met overgewicht (waarvan 160 miljoen zwaarlijvig)¹.

1 Zie de WGO-website, "obesity and overweight". <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Vroeger werd obesitas als een probleem van rijke landen gezien, maar het probleem is nu wereldwijd verspreid. De WGO aarzelt niet om te spreken van een groeiende wereldwijde epidemie van obesitas ("globesitas")². In de armste middeninkomenslanden komt het steeds vaker voor dat ernstige ondervoedingsproblemen samengaan met hoge obesitaspercentages. Deze schijnbare paradox is echter niet zo verrassend, aangezien de armste bevolkingsgroepen ook het meest blootgesteld zijn aan junkfood.

België vormt hierop geen uitzondering. Het percentage mensen met overgewicht steeg van 41,3% van de bevolking in 1997 naar 49,3% in 2018, terwijl obesitas 15,9% bereikte in 2018 (tegenover 10,8% in 1997)³.

2 WGO-website, "Controlling the global obesity epidemic". <https://www.who.int/activities/controlling-the-global-obesity-epidemic>

3 S. Driessens, et al. (2018) "Enquête de santé 2018 : Etat nutritionnel". Brussel, België : Sciensano ; Rapportnummer : D/2019/14.440/62

Volgens de laatste cijfers van het volksgezondheidsinstituut Sciensano stagneert de trend in zekere zin. Omkeren doet de trend zeker niet.⁴

Een ramp voor de volksgezondheid

De wereldwijde obesitasepidemie vormt een ernstig probleem voor de volksgezondheid. Overgewicht, obesitas en, meer in het algemeen, ongezonde voeding vormen belangrijke risicofactoren die de kans op niet-overdraagbare aandoeningen vergroten, met name hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker en diabetes type 2. Volgens de WGO waren overgewicht en obesitas in 2019 verantwoordelijk voor 5 miljoen sterfgevallen⁵ en werd

4 Sciensano (2024), "10 ans plus tard, la moitié de la population belge est toujours en surpoids", communiqué. <https://www.sciensano.be/fr/coin-presse/10-ans-plus-tard-la-moitie-de-la-population-belge-est-toujours-en-surpoids>

5 Zie de WGO-website, "obesity and overweight". <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

overmatige zoutconsumptie in verband gebracht met bijna twee miljoen sterfgevallen⁶. Volgens een baanbrekende studie gepubliceerd in het prestigieuze medische tijdschrift *The Lancet*, zijn naar schatting 11 miljoen sterfgevallen per jaar gekoppeld aan slechte voedingspatronen⁷.

Naast het aantal sterfgevallen is de belangrijkste impact van junkfood op de volksgezondheid het verlies van gezonde levensjaren. Dit is vooral duidelijk in onze westerse samenlevingen: we leven langer, maar onze gezondheid verslechtert naar het einde van ons leven toe⁸. Deze volksgezondheids crisis heeft ook een desastreuze impact op de overheidsfinanciën en de economie.

6 WGO-website, “Sodium reduction”. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

7 Afshin, Ashkan et al. (2019), “Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017”. *The Lancet*, Volume 393, Issue 10184, 1958 – 1972. <https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-67361930041-8/fulltext#seccetitle240>

8 Het verlies aan gezonde levensjaren wordt berekend met de DALY-indicator (*Disability-adjusted life years*). In Europa schat de studie “Global Burden of Disease” dat er elk jaar meer dan 16 miljoen levensjaren verloren gaan als gevolg van slechte voeding. https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/eu-burden-non-communicable-diseases-key-risk-factors_en

Alleen al voor België schat de FAO dat de verborgen gezondheidskosten die verband houden met ongezonde voeding kunnen oplopen tot meer dan 27 miljard dollar per jaar⁹.

Hoe zijn we hier gekomen?

De omvang van de cijfers is schokkend en schetst een bijzonder somber beeld. De vraag dringt zich op hoe we in deze situatie zijn beland.

Ongezonde voedingspatronen zijn een probleem met meerdere oorzaken. Een aantal elementen kunnen echter in verband worden gebracht met de globalisering van het industriële agrovoedingssysteem.

Ten eerste leidde de industrialisatie van de landbouw na de Tweede Wereldoorlog er geleidelijk toe dat de productie werd geconcentreerd op een klein aantal zeer productieve gewassen (rijst, mais, tarwe, soja, palmolie...).

9 Lord, S. (2023). “Hidden costs of agri-food systems and recent trends from 2016 to 2023 – Background paper for The State of Food and Agriculture 2023”. FAO Agricultural Development Economics Technical Study, No. 31. Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc8581en>

Deze concentratie ging ten koste van de diversiteit van gewassen en de voedingskwaliteit van voedsel. De schappen van supermarkten lijken een overvloedig en gevarieerd aanbod aan voedingsmiddelen te hebben. In werkelijkheid bestaat het meeste verwerkte voedsel echter uit dezelfde basisingrediënten, die worden gekenmerkt door een hoge energiedichtheid (gemeten in calorieën), maar daarentegen arm zijn aan essentiële voedingsstoffen die nodig zijn voor een evenwichtige voeding (vezels, vitamines, mineralen, aminozuren, meervoudig onverzadigde vetzuren, enz.).

Binnen het bredere kader van wat bekend staat als de 'consumptiemaatschappij' hebben bedrijven in de voedingsindustrie een breed scala aan *fastfood*- en *low-cost* producten ontwikkeld, oftewel goedkoop voedsel dat lekker is bij de eerste hap en snel klaar is voor consumptie. Om de aantrekkingskracht op consumenten en de smaakverslaving te versterken, schromen bedrijven niet om suikers, zout en verzadigde vetzuren toe te voegen, waarvan bekend is dat ze de genotsmechanismen van onze hersenen stimuleren.

Ultraverwerkte voedingsmiddelen ondergaan ook een reeks industriële verwerkingsprocessen (fractionering, extrusie, vermalen, samenstelling, etc.) en de toevoeging van niet-natuurlijke ingrediënten (gehydrogeneerde oliën, kunstmatige zoetstoffen, additieven, kleurstoffen, emulgatoren, etc.) waarvan de effecten op de gezondheid nog maar net beginnen te worden bestudeerd en onthuld (zie [het artikel](#) van Katia Castetbon, p.62).

In slechts enkele decennia heeft *fastfood* en *low-cost* voedsel zich opgelegd als het nieuwe dominante model, aangedreven door een handvol giganten van de voedingsindustrie (de “*Big Food*”) die de markt beheersen en gijzelen. Dit model wordt gepromoot door grote, steeds alomtegenwoordiger en agressievere reclamecampagnes en marketingtechnieken die steeds overtuigender en persoonlijker worden (zie [het artikel](#) van Jonathan Peuch, p.54). Bovendien kunnen de fastfoodindustrie en -ketens rekenen op marketing- en distributienetwerken die steeds uitgebreider zijn en dichter bij de klant staan. Het tijdperk van online bestellen en thuisbezorging is ook voor voedsel al langer aangebroken.

De keuzevrijheid teruggeven aan de eters

Om de verantwoordelijkheid af te schuiven, proberen de junkfoodbedrijven de schuld te leggen bij de eters (nu gereduceerd tot louter consumenten). Het bekende refrein luidt dat iedereen vrij is om te eten wat die wil, en dat het ieders eigen verantwoordelijkheid is om gezonde keuzes te maken. De industrie, zo zeggen ze, speelt slechts in op de vraag.

Dit goed geoliede verhaal wordt tegenwoordig echter sterk weerlegd door onderzoeken inzake volksgezondheid. Zoals de WGO stelt: *“De obesogene omgeving (...) is het resultaat van structurele factoren die de mogelijkheden beperken om lokaal gezonde voeding duurzaam en betaalbaar te verkrijgen (...) en van het ontbreken van een passend juridisch en regelgevend kader.”*

Met andere woorden, “gezond eten” is niet langer een kwestie van individuele vrijheid, maar is een ware hindernisbaan geworden in obesogene voedsel-omgevingen. D.w.z. omgevingen die ongezond eten en minder beweging uitlokken.

In Vlaanderen bijvoorbeeld, hebben meerdere studies van Sciensano, samengevat in [het artikel](#) van S. Vandevijvere et C. Juton (p.70), een aanzienlijke toename aangetoond van het aantal buurten waar ongezonde voeding overvloedig aanwezig is, vooral in de meest achtergestelde wijken. Deze studies hebben ook het verband aangetoond met stijgende obesitascijfers in deze buurten. Bovendien tonen de onderzoeken aan dat junkfood systematisch goedkoper is dan gezonde voeding¹⁰.

In deze context realiseren we ons dat we niet langer vrij zijn om te kiezen voor een gezonde en evenwichtige voeding. Onze voedselomgeving is beïnvloed en gevormd door de belangen van de voedingsindustrie, die geleidelijk een tirannie van junkfood heeft gevestigd.

¹⁰ Ongezond voedsel is in wezen veel duurder voor de samenleving, als we rekening houden met de subsidies aan de agro-industrie, de kosten voor de gezondheidszorg in verband met ongezond voedsel en de klimaat- en milieukosten.

Oplossingen bestaan en zijn mogelijk

De omvang en ernst van de situatie vormen zonder twijfel een inbreuk op de mensenrechten, in het bijzonder het recht op voeding en het recht op gezondheid (zie [het artikel](#) van Raf Callaerts, p.10). Staten hebben daarom de plicht om maatregelen te nemen om deze fundamentele rechten te respecteren, te beschermen en te verwezenlijken en de gezondheidstoestand van hun bevolking te verbeteren. Daarnaast zijn ze ook duidelijke internationale verbintenissen aangegaan om niet-overdraagbare ziekten te bestrijden in het kader van de actieplannen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO)¹¹ en de Duurzame Ontwikkelingsdoelen van de Verenigde Naties¹². Ook zijn er zeer praktische instrumenten ontwikkeld door deskundigen op het gebied van de volksgezondheid om overheidsbeleid op het gebied

van voeding te evalueren, zoals de Food-EPI-index, die het mogelijk maakt om het beleid ter bevordering van een gezonde voedselomgeving te beoordelen en vergeleken (zie [het artikel](#) van Dr. Sally Mackay en Dr. S. Vandevijvere, p.46).

Om de strijd tegen junkfood effectief te voeren en gezonde voedselomgevingen te bevorderen, hebben experts op het gebied van mensenrechten en volksgezondheid tal van richtlijnen en regelgeving ontwikkeld, zoals: een verbod op reclame voor junkfood (vooral gericht op kinderen); regulering van marketingpraktijken; duidelijke etikettering van de nutritionele kwaliteit van voedsel; voorlichtingscampagnes inzake voeding; gezonde en gratis maaltijden in schoolkantines; belastingmaatregelen die de toegang tot gezond voedsel bevorderen en ongezonde voeding ontmoedigen; een ruimtelijke ordeningsbeleid om de wildgroei van fastfoodketens en voedselwoestijnen tegen te gaan; enzovoort. Verschillende artikelen in dit magazine laten voorbeelden zien van maatregelen die zijn ingevoerd door lokale overheden of staten, die aantonen dat deze maatregelen niet alleen mogelijk, maar ook effectief zijn.

Weerstand bieden aan private belangen

De implementatie van deze maatregelen stuit echter op machtige private belangen. In 2019 publiceerde een groep van meer dan 40 internationaal gerenommeerde experts een artikel waarin de obstakels voor een effectieve aanpak van de drievoudige uitdaging van obesitas, ondervoeding en klimaatverandering werden geanalyseerd¹³. Hun conclusie was dat politieke inertie voortkwam uit de terughoudendheid van beleidsmakers om effectief beleid door te voeren, de krachtige oppositie van commerciële belangen en een zekere apathie bij het publiek en het maatschappelijk middenveld. Het artikel hekelde vooral de lobbypraktijken van de voedingsindustrie die verandering tegenhielden en vergelijkbaar waren met de methodes van de tabaksindustrie in de jaren '70. De experts riepen de regeringen op om een internationaal verdrag aan te nemen om belangenconflicten

11 Zie het Wereldactieplan van de WGO voor de strijd tegen niet-overdraagbare ziekten. <https://www.who.int/fr/publications/m/item/implementation-roadmap-2023-2030-for-the-who-global-action-plan-for-the-prevention-and-control-of-ncds-2023-2030>

12 Doelstelling 3.4 van de SDG's is om door preventie en behandeling de vroegtijdige sterfte als gevolg van niet-overdraagbare ziekten met een derde te verminderen.

13 Swinburn, Boyd A et al., (2019), "The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report", The Lancet, Volume 393, Issue 10173, 791 - 846 . [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)32822-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)32822-8/fulltext)

in de voedingsindustrie aan te pakken, zoals eerder is gedaan onder de WGO Kaderconventie voor Tabakscontrolé.

De WGO zelf lijkt het probleem van de invloed van de voedingsindustrie steeds serieuzer te nemen. Begin 2024 publiceerde het Europees Regionaal Kantoor van de WGO een belangrijk rapport over de commerciële determinanten van niet-overdraagbare ziekten¹⁴. Het rapport analyseert de verschillende facetten van hoe commerciële belangen niet-overdraagbare ziektes verergeren en de belangrijkste strategieën die commerciële actoren gebruiken om het beleid rondom niet-overdraagbare ziektes op nationaal en internationaal niveau negatief te beïnvloeden.

Het rapport gebruikt talrijke voorbeelden om lobby- en beïnvloedingspraktijken te ontleden en om de ontoereikendheid en ineffectiviteit van gedragscodes en zelfregulerende praktijken aan te tonen. In een ongebruikelijk scherpe toon voor de WGO, dringt het rapport aan op het vormen van brede allianties om belangenconflicten en lobbypraktijken van de private sector te bestrijden, zowel door overheden als door het maatschappelijk middenveld.



BEET the system
Het magazine over de strijd voor voedselsovereiniteit

Deze editie van het **Beet the system** magazine maakt deel uit van deze brede alliantie tegen junkfood. De verschillende bijdragen hebben enerzijds tot doel de strategieën van de voedingsindustrie bloot te leggen waarmee ze onze voedselomgevingen beïnvloedt en haar fastfood- en low-costmodel oplegt. Anderzijds nemen de bijdragen enkele manieren om hieraan te ontsnappen onder de loep, zoals sociale mobilisatie, academisch onderzoek en publieke initiatieven om de strijd tegen junkfood aan te gaan en de keuzevrijheid in wat we eten terug te winnen.

Het eerste deel van deze editie verkent de internationale dimensie van de problematiek, met bijdragen uit alle vijf continenten. Het tweede deel zoomt in op de situatie in België.

We wensen u inspirerende en boeiende leeservaring.

Het FIAN Belgium team

¹⁴ World Health Organization. Regional Office for Europe. (2024). *Commercial Determinants of Noncommunicable Diseases in the WHO European Region*. <https://iris.who.int/handle/10665/376957>