

## McDonald's is ongezond, fastfood in opkomst, meer overgewicht



- 
- -
- -
- -
- -
- -
- -
- -

- —  
—
- —  
—
- —  
—

McDonald's is ongezond. Wat ze ook beweren in hun mooie reclames die vaak misleidend zijn. Uit onderzoek blijkt dat je al gevaar loopt als je 2 x in de week fastfood bij McDonald's eet.

De kans op insulineresistentie is 2 x groter dan wanneer je eenmaal per week fastfood eet. Insulineresistentie is een van de belangrijkste oorzaken van vele westerse welvaartsziekten, zoals diabetes en hart en vaatziekten.

Ik ben zelf al zeker 10 jaar niet meer bij McDonald's geweest, de voornaamste reden is dat ik geen vlees eet. Het laatste wat ik er een keer gekocht heb was een milkshake omdat die in mijn herinnering lekker was, nou dat viel dus tegen.

Ik merk dat, hoe meer gezonde voeding ik eet, zoals verse groenten en fruit, de ongezonde voeding me steeds minder bevalt, gezonde voeding voelt gewoon beter, zeker na het eten ben ik dan gewoon fris en energiek.

Maar goed als je de reclames van McDonald's ziet, lijkt het allemaal wel mee te vallen, vandaar dit artikel. En zelfs McDonald's zelf noemt fastfood ongezond, dus [McDonald's is ongezond](#). Op de eigen personeelssite raadt McDonald's werknemers af om fastfood te eten, sla en water zijn beter, adviseert de fastfoodketen

## **Wat verkoopt McDonald's nu eigenlijk en hoe gezond/ongezond is het?**



- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

Een experiment van Sally Davies die een hamburger koopt en deze vervolgens onder normale omstandigheden bewaart in haar appartement en er foto's van maakt.

Het vreemde is dat het eten niet vergaat, ik dacht dat al het eten na verloop van tijd wel verrot, verschimmeld of tot stof verval, niet dus. [Sally Davies Happy Meal Project](#)

## Hoe wordt het eten van McDonald's gemaakt?

### **Pink slime:**

McDonald's is inmiddels gestopt met het maken en gebruiken van pink slime. Maar het is toch van de zotte dat je dit als bedrijf acceptabel vindt in je voeding!

Pink slime is vleesafval dat eigenlijk niet meer gebruikt word voor menselijke consumptie. Dat wordt gewassen en vervolgens in ammonia gedoopt om de bacteriën te doden, daar worden dan weer kunstmatige smaakstoffen aan toegevoegd om er weer iets eetbaars van te maken.

Pink slime is goedgekeurd door de Amerikaanse autoriteiten en hamburgers mogen voor 15% uit Pink slime bestaan, het mooie is dat je niet op de verpakking hoeft te vermelden, dat er bijvoorbeeld ammoniak in gebruikt is. In 2012 bevatte ongeveer 70% van alle bewerkte rundvleesproducten in de VS Pink Slime. In Europa is gebruik van Pink Slime verboden.

## **Kaas van de McDonald's :**

Supermarkten, McDonald's en pizzeria's verkopen op grote schaal producten met nepkaas zonder dat de consument dit weet. Vooral in samengestelde producten zoals lasagne, moussaka, pizza en cheeseburgers zit veel kaas waar geen koe aan te pas is gekomen. In plaats van melk wordt vaak goedkope plantaardige olie gebruiken om deze nepkaas te maken. Deze nepkaas is daarna makkelijk op de verpakking te verdoezelen onder een vreemde naam. Veel samengestelde producten bevatten al plantaardige olie die vaak niet erg gezond zijn. Nepkaas kan door toevoeging van geur-, kleur- en smaakstoffen tot elke soort kaas gemaakt worden.

Een opvallend resultaat uit het onderzoek gedaan door het RIKILT in Wageningen is de vondst van 30% nepkaas in de cheeseburger van McDonald's, 40% nepkaas in een huismerk lasagne van Albert Heijn en 70% nepkaas op een pizza gekocht bij de COOP. Bron [Keuringsdienst van Waarden](#).

## **Hotdogs:**

### **Chicken McNugget:**

Ongeveer 50% van de McDonald's Chicken McNugget bestaat uit kipdelen. De andere helft bestaat uit maïserivaten, smaakstoffen, geraffineerde suikers, rijsmiddelen en synthetische ingrediënten.

### **Franse frietjes:**

In de Verenigde Staten gebruikt fastfoodketen McDonald's voor zijn Franse frietjes voornamelijk het aardappelras Russet Burbank, een aardappel die zeer langzaam groeit. De aardappelen mogen geen plekken bevatten, wat lastig is, omdat dit aardappelras erg vatbaar is voor de bladrolziekte. McDonald's wil geen aardappelen met plekken en strepen.

De enige manier om de Russet Burbank te beschermen tegen bladrolziekte is het sproeien van een pesticide die methamidofos (Monitor) wordt genoemd. Dit middeltje is zo giftig dat de boeren die deze aardappelen in de staat Idaho verbouwen, na het sproeien, vijf dagen lang niet in hun weilanden mogen komen.

Als de aardappelen zijn geoogst, worden ze onder een gecontroleerde atmosfeer in enorme schuren ter grootte van voetbalstadions opgeslagen, omdat ze de eerste zes weken na de oogst nog niet eetbaar zijn. Eerst moeten alle chemicaliën eruit worden gehaald. Nu je dit weet ben ik wel benieuwd [wat McDonald's te vertellen heeft over hun Franse frietjes](#).

Deze aardappels worden niet in Europa of Nederland gebruikt, maar het geeft toch weer aan wat de visie is van McDonald's over gezondheid.

## **Ok en hoe gaat het dan als je elke dag McDonald's zou eten?**

Kijk dan naar de film **Supersize Me**, waarin een man dit experiment aangaat en van een gezonde man een erg ongezonde man wordt. Door iedere dag McDonald's te eten. En

uiteindelijk van zijn arts het dringende verzoek krijgt om te stoppen met dit experiment omdat al zijn bloedwaarden sterk achteruit gaan en hij dreigt te sterven....

De Amerikaanse documentairemaker Morgan Spurlock wilde als aanklacht tegen de fastfood-industrie een documentaire maken over de gevolgen van het eten van fastfood. Hij maakte een documentaire waarin hij op zoek gaat naar de 'obesitas-epidemie' in Amerika.

Hij heeft in de documentaire gesprekken met allerlei specialisten op dit gebied. Het experiment: 30 dagen lang niet bewegen en alléén maar eten bij McDonald's, 3 keer per dag! De gevolgen van dit experiment waren schokkend:

- hij kwam in 30 dagen meer dan 11 kilo aan, en een toename van 11% naar 18% lichaamsvet.
- zijn lever vertoonde gebreken en begon zichzelf om te zetten in vet.
- zijn cholesterolgehalte ging 65 punten omhoog.
- het risico op het krijgen van een hartaanval steeg met 70%
- aan het einde van de proefperiode had hij een heel slecht humeur, was uitgeput en depressief.

### **Misleidende reclame McDonald's:**

Fastfoodgigant McDonald's is verkozen tot Liegebeest van 2013. FrieslandCampina eindigt op twee, het Duurzame Paling Fonds op drie en Arla Natura sluit de rij als vierde. Deze jaarlijkse prijs van [stichting Wakker Dier](#) voor de meest misleidende reclame werd zaterdag in de studio uitgereikt.

### **Andere fastfood wel gezond?**

Fastfood is over het algemeen ongezonde voeding met weinig voedingsstoffen, veel slechte vetten en vaak de aanwezigheid van de ongezonde [transvetten](#). Uit nieuw onderzoek blijkt dat fastfood eten kan leiden tot een grotere kans op ontstekingen, infecties, kanker, allergieën en auto-immuun ziekten. Dit komt omdat door dit ongezonde eten onze darmbacteriën permanent ontwricht worden en tegen ons immuunsysteem in gaan werken, zegt hoofdonderzoeker dr. Ian Myles, (National Institute of Allergy and Infectious Diseases).

Jongvolwassenen eten bij de broodjeszaak Subway net zo slecht als bij hamburgerzaak McDonald's. Een onderzoek dat deze week in het Journal of Adolescent Health verscheen laat zien dat het aantal gegeten calorieën bij de twee zaken nauwelijks verschilt.

### **Conclusie**

Ik denk dat McDonald's wel op de hoogte is van zijn negatieve imago en daarom zijn ze met een offensief begonnen. McDonald's wordt de komende drie jaar gezonder en duurzamer, zegt vicepresident Karen van Bergen van McDonald's Europa.

Ze zullen wel moeten en over het algemeen zijn het aanpassingen in de marge, meer voor de buitenwereld. Maar ik denk niet dat McDonald's ooit echt gezonde voeding zal verkopen, want dat maken ze veel minder winst...

De oplossing is eenvoudig, eet minder of geen fastfood en maak je eten zelf met verse groenten en fruit. Beweeg meer en slaap voldoende. Je voelt je daardoor frisser, energiever en bent gezonder. Het is wel zo dat McDonald's en alle andere fastfood niet alleen de schuldige zijn van overgewicht, het is maar net hoe je er zelf mee omgaat. En zolang je het niet meer dan 2 x per maand eet is er niets aan de hand.

Kijk maar eens naar onderstaande video over de ontwikkeling van fastfood en hoe belangrijk het is om zelf te koken. Daaruit blijkt **McDonald's is ongezond**:

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding