



DE DUISTERE ACHTER- GRONDEN VAN SUIKER



- ◆ Geheime documenten tonen aan hoe de strategie van de suikerlobby sterk leek op die van de tabaksindustrie.
- ◆ Het succes van suiker is voor een belangrijk deel gebaseerd op belangenverstrengelingen.
- ◆ De suikerlobby was lange tijd oppermachtig en heeft veel bereikt.
- ◆ Op verschillende schakelmomenten in de geschiedenis delft de realiteit over suiker het onderspit.
- ◆ Ook tegenwoordig, al is het minder opvallend, speelt de suikerindustrie een hoofdrol.

Dit is het eerste van drie extra hoofdstukken over suiker. Ze vormen een aanvulling bij het suikerhoofdstuk in het boek.

De explosie van suiker en ziekte die we nu om ons heen zien heeft een donkere geschiedenis. Een die tot op de dag van vandaag gevolgen heeft. Het is goed om kennis van te nemen van deze duistere achtergronden, want als we beseffen wat er is gebeurd, kunnen we er misschien van leren. Iets wat we tot nu toe niet echt hebben gedaan, ondanks alle waarschuwingen.

De toenemende kritiek op suiker is niet nieuw. De link tussen suiker en ziekte is al lang geleden gelegd. Bijvoorbeeld al in 1924 wordt het [verband](#) opgemerkt tussen diabetes en suikerconsumptie. De man die het ziet heet Haven Emerson en is dan de directeur van het Instituut voor Publieke Gezondheid van de universiteit van Columbia. Hij legt de link tussen de verdubbeling van de [suikerconsumptie](#) door de [opkomende](#) snoep- en [frisdrankindustrie](#) en de opmerkelijke stijging van het aantal doden door diabetes.

De explosie van suiker en ziekte die we nu om ons heen zien heeft een donkere geschiedenis.

Zijn inzichten hadden de loop van de geschiedenis kunnen bepalen, maar die neemt een andere wending. De weg die we dan inslaan wordt aangewezen door Elliott Joslin, een deskundige op het gebied van diabetes. Hij boekt succes met het tegenovergestelde van waar Emerson mee komt, namelijk een theorie waarin suiker juist onschuldig is. Joslin wijst erop dat Japanners, die toch bekend staan om het eten van rijst, dus koolhydraten, dus suiker, weinig diabetici kennen. Suiker kan dus niet de oorzaak zijn. Wat hij zegt, snoert critici de mond, alleen is dat is niet terecht. Joslin is namelijk onbekend met de effecten van fructose en weet niet dat de Japanners in relatie tot de Amerikanen slechts een fractie van de hoeveelheid fructose consumeren. Hoe dan ook, Joslin wint het pleit, Emerson verliest.

lin wijst erop dat Japanners, die toch bekend staan om het eten van rijst, dus koolhydraten, dus suiker, weinig diabetici kennen. Suiker kan dus niet de oorzaak zijn. Wat hij zegt, snoert critici de mond, alleen is dat is niet terecht. Joslin is namelijk onbekend met de effecten van fructose en weet niet dat de Japanners in relatie tot de Amerikanen slechts een fractie van de hoeveelheid fructose consumeren. Hoe dan ook, Joslin wint het pleit, Emerson verliest.

Een volgende belangrijke stap in de opmars van suiker volgt een stuk later, in de jaren veertig van de vorige eeuw, op basis van revolutionair onderzoek van de Amerikaan Ancel Keys. Wie was Ancel Keys? Hij is een bekende naam uit de wereld van de voeding en al voordat hij echt doorbreekt, heeft hij al een reputatie opgebouwd, [legt suikerexpert David Lustig](#) uit. Keys is namelijk de uitvinder van een handzaam pakket vol met calorieën

voor soldaten. Het wordt samengesteld in aanloop naar de Tweede Wereldoorlog en [vernoemd](#) naar de uitvinder: het *K-ration*. ‘Het K-rantsoen bevatte veel zoetheid, zoals chocolade. Keys geloofde namelijk dat suiker gelijk stond aan energie. Dat het ook wel eens schadelijk zou kunnen

Ancel Keys geloofde dat suiker gelijk stond aan energie. Dat het ook wel eens schadelijk zou kunnen zijn, kwam niet in hem op.’

zijn, kwam niet in hem op,’ [zegt Jacques Paretti](#), de presentator van de driedelige BBC-documentaireserie *The Men Who Made Us Fat*. De visie van Keys wordt een succes: ‘Er was een enorme lobby afkomstig van de Engelse en Amerikaanse suikerindustrie,’ [zegt](#) de Britse dr. Richard Bruckdorfer tegen Paretti. In zijn jonge jaren werkte Bruckdorfer aan de univer-

siteit van Londen voor voedingsdeskundige John Yudkin, auteur van een boek uit [1972](#) over suiker met de veelzeggende titel [Pure, white and deadly](#). Yudkin [ziet](#) in de jaren zestig hoe bij de dieren die hij suiker voert de waarde van de triglyceriden ([een vorm van vet](#)) omhoogschiet, een belangrijke risicofactor voor hartziekten. Ook stijgen hun insulineniveaus drastisch, wat de suikerconsumptie linkt aan de ontwikkeling van diabetes type 2. Yudkin spreekt naar aanleiding van zijn onderzoek over een verband tussen suiker en diabetes en hartziekten. Inmiddels is [bekend](#) dat mensen met diabetes een bijna tweemaal zo grote kans hebben op een hartaanval en 65 procent meer kans op hartfalen. Yudkin spreekt zich ook uit over verzadigd vet en vet uit voeding – onschadelijk, volgens hem. Het is een

Feiten die het gelijk van Yudkin aantonen, komen ten gunste van Keys. Yudkins visie delft het onderspit, Ancel Keys wint en de suikerlobby kopt de bal het doel in.

voor die tijd radicale visie. Een die lijnrecht staat tegenover die van Ancel Keys, die juist verzadigde vetten aanwijst als oorzaak voor hartziekten. Toch komt Keys uiteindelijk als winnaar uit de bus. Wat gebeurt er?

Net als bij Emerson en Joslin, neemt de geschiedenis een onverwachte wending. Feiten die het gelijk van Yudkin aantonen, komen ten [gunste](#) van Keys: de aderverkalking van Amerikaanse soldaten die zijn overleden in de Korea-oorlog worden toegeschreven aan hun vette eetgewoonten, tegenover de eetgewoonten van de Koreaanse soldaten, van wie de aderen niet zijn verkalkt. Maar de Ameri-

kanen eten óók veel suiker en de Koreanen, net als de Japanners, doen dat niet. Toch: Yudkins visie delft het onderspit, Keys wint en de suikerlobby kopt de bal het doel in.

DE SUIKERLOBBY

De suikerlobby heeft z'n werk goed gedaan en inmiddels kun je het zo gek niet bedenken of er zit suiker in. Dat de invloed van die lobby niet mag worden onderschat blijkt in 2015 uit [onderzoek](#) op basis van interne documenten van het Amerikaanse Landelijke Cariësprogramma. Dat overheidsprogramma had tot doel om binnen tien jaar cariës te stoppen. De documenten uit de jaren zestig, vol met correspondentie met de suikerindustrie, maken duidelijk dat het geen wonder is dat dit niet is gelukt. 'Het is echt schokkend om te zien hoe de NIDR [de overheidsinstelling die het cariësprogramma initieerde] met de suikerindustrie samenwerkte en hoe de onderzoeksprioriteiten tussen de twee groepen zodanig werden ingericht dat zij ten voordele kwamen van de suikerindustrie,' [zegt](#) onderzoeksleider en tandarts [Cristin Kearns Couzens](#). Het is niet haar eerste kennismaking met de suikerlobby. Haar fascinatie begint jaren eerder als zij haar spaargeld opneemt en vijftien maanden de archieven in duikt. [Haar speurwerk onthult](#) in 2012 enkele interessante, voordien geheime

De documenten uit de jaren zestig, vol met correspondentie met de suikerindustrie, maken duidelijk dat het geen wonder is dat het niet is gelukt cariës te stoppen.

documenten die laten zien hoe de strategie van de suikerlobby in de jaren zeventig veel weg had van die van de tabaksindustrie. Op alle fronten wordt door de lobby 'gestreden' tegen de ['vijanden](#) van suiker'.

In een [verslag](#) uit 1976 aan zijn Raad van Bestuur spreekt de directeur van de Suikervereniging met enthousiasme over het 'in twee fasen' succesvol afwenden van een kritische publicatie in het tijdschrift *Reader's Digest*. Daarna zitten ze niet bepaald stil, want twee jaar later is de raad aangevuld met zeventien goed betaalde wetenschappers van Amerika's beste universiteiten. Niet dat de lobby zo'n hoge pet op heeft van de wetenschap. Biochemicus Walter Pover van de Engelse universiteit van Birmingham kon daar over meepraten. Hij had nog maar

achttien weken nodig om ‘onweerlegbaar’ aan te tonen dat suiker in het lichaam de hoeveelheid triglyceriden verhoogt, waarop de International

Het is echt schokkend om te zien hoe de NIDR [de overheidsinstelling die het cariësprogramma initieerde] met de suikerindustrie samenwerkte.’

Sugar Research Foundation (ISRF) prompt de [stekker](#) uit het onderzoek trok. Het zouden resultaten zijn waarop de stichting niet bepaald zat te wachten.

De ISRF wordt in 1969 [opgericht](#) door de lobby om ‘misvattingen’ over suiker door middel van [onderzoek](#) recht te zetten. Als blijkt dat dit onvoldoende lukt,

wordt de stichting in 1977 [opgeheven](#). De suikervereniging gaat wel verder met onderzoek, maar houdt er nu beter zicht op. Tot 1980 vinden er [zeventien studies](#) plaats met als doel ‘om onderzoek te behouden als de belangrijkste steunpilaar voor de verdediging van de industrie’, zoals een intern [memo](#) het beschrijft. Ieder onderzoeksvoorstel wordt beoordeeld door een [panel](#) van industievriendelijke wetenschappers, afgevaardigden van de [industrie](#) en door ‘[bijdragende onderzoeksdeelnemers](#)’ als Coca-Cola.

Een schot in de roos voor de suikerlobby is de [samenwerking](#) in de jaren vijftig met Frederick Stare, de [invloedrijke](#) oprichter en voorzitter van de faculteit Voeding aan de Harvard School voor Publieke Gezondheid en

Het speurwerk van Couzens onthult interessante, voordien geheime documenten die laten zien hoe de strategie van de suikerlobby in de jaren zeventig veel weg had van die van de tabaksindustrie. Op alle fronten wordt door de lobby ‘gestreden’ tegen de ‘vijanden van suiker’.

iemand die [enthousiast](#) is over de Amerikaanse manier van voeden: ‘Coca-Cola is een gezonde snack voor tussendoor’, zegt hij bijvoorbeeld en hij staat bekend als tegenstander van roomboter, voorstander van het fluorideren van water, en ook roken is zo slecht nog niet. Voor een [onderzoek](#) dat sigaretten vrijpleit als de oorzaak van hartziekten zoekt hij [financiering](#) van de tabakslobby. Met geld van de suikerlobby schrijft hij zo’n [dertig papers](#) en getuigt hij tegenover

het Amerikaanse Congres over de goede kwaliteiten van suiker. De eerste publicatie van de door de suikerlobby opgerichte Voedseladviesraad wordt onder leiding van Stare uitgegeven. ‘Suiker in de voeding van de mens’ is

een lijvig rapport van 88 pagina's en gaat vergezeld van een [persbericht](#) met de kop 'Wetenschappers ontkrachten suikervrees'. Het rapport blijkt later een grote invloed te hebben op de beslissing over suiker van de Amerikaanse

Ieder onderzoeksvorstel wordt beoordeeld door een panel van industrie-vriendelijke wetenschappers, afgevaardigden van de industrie en door 'bijdragende onderzoeksdeelnemers' als Coca-Cola.

Voedsel- en Warenautoriteit, de FDA. Die is in opdracht van president Richard Nixon bezig om vast te stellen welke voedingsmiddelen het GRAS-predikaat verdienen: 'generally recognized as safe' – 'algemeen beschouwd als veilig'. Doel is dus het opstellen van een objectieve standaard waarop de Amerikaanse bevolking kan vertrouwen, maar eigenlijk gaat het meteen al vanaf het begin mis. Het comité dat de knopen doorhakt staat name-

lijk onder leiding van George W. Irving Jr., de voormalig voorzitter van de wetenschappelijke adviesraad van de eerdergenoemde International Sugar Research Foundation. Het comité leunt niet alleen zwaar op 'Suiker in de voeding van de mens', maar ook op andere documenten die met geld van de lobby zijn gepubliceerd, zo ontdekt tandarts/onderzoeksjournalist Cristin Couzens.

In 1976 [concludeert](#) het comité, en daarmee de FDA, dat suiker waarschijnlijk bijdraagt aan tandbederf, maar vooral dat het geen gevaar betekent voor de bevolking. Het comité bedankt de Suikervereniging voor de bijdragen die waren geleverd in de vorm van informatie en gegevens. John Tatem, de president van de vereniging, [noteert](#) dat hij trots is op de vermelding in het dankwoord, 'maar zonder waren we beter af geweest'. Hoe dan ook is het nu officieel: suiker is GRAS, 'algemeen veilig', niets aan

'Coca-Cola is een gezonde snack voor tussendoor,' zegt Stare bijvoorbeeld. Hij staat bekend als tegenstander van roomboter, voorstander van het fluorideren van water, en ook roken is zo slecht nog niet.

de hand. De lobby pakt uit. Advertenties roepen: 'Suiker is veilig!' en beschrijven: 'Er is geen onderbouwd wetenschappelijk bewijs dat aantoonde dat suiker de veroorzaker is van diabetes, hartziekten of welke andere ziekte dan ook.' Tatem [bezeuert](#) de leden van de vereniging dat hij het rapport 'tot aan de uiteinden van land' in het zonnetje zal zetten.

Dat was toen, maar hoe is het in wat modernere tijden? Een sprong naar 2003 doet ons belanden in de periode dat de geallieerden zich opstellen aan de grens met Irak voor de oorlog tegen Saddam Hussein. De rest van de wereld

Doel is het opstellen van een objectieve standaard waarop de Amerikaanse bevolking kan vertrouwen, maar eigenlijk gaat het meteen al vanaf het begin mis.

draait gewoon door en de Wereldgezondheidsorganisatie [WHO] staat op het punt een rapport uit te brengen dat korte metten maakt met het uit de hand gelopen gebruik van suiker. Meteen komt de suikerlobby in het geweer. Er wordt hoog ingezet. De secretaris-generaal van de Verenigde Naties [krijgt een e-mail](#) waarin wordt bedreigd dat door het rapport de bijdrage van de Verenigde Staten aan de VN ter waarde van

406 miljoen dollar gevaar loopt. Om de mededeling te onderstrepen krijgt de VN hoog bezoek. Terwijl zijn collega van Buitenlandse Zaken zich richt op het gevaar van Irak, toegt de Amerikaanse minister voor Volksgezondheid naar het hoofdkwartier van de WHO in Genève. Met succes wordt de dreiging afgewend. Het WHO-rapport wordt niet uitgebracht.

EEN VERSTRENGELING VAN BELANGEN

Weer een sprong in de tijd, naar 2010. Dan werkt de Amerikaanse overheid aan nieuwe voedingvoorschriften. Om aan te [tonen](#) dat suikerrijke dranken niet dik maken, citeert het comité dat de voedingvoorschriften opstelt uit twee onderzoeken. Het ene is geschreven door iemand die werkt voor zowel de Engelse als de internationale suikerlobby en het andere document komt van iemand die vijf jaar lang onderzoeksleider was voor het Amerikaanse Suikerbureau.

Ook wat dichterbij huis is belangenverstreming te zien. In 2013 adverteert de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) in onder meer het Belgische tijdschrift *HUMO*. Boven een stel blijde gezichten kopt de advertentie: 'Suiker kan deel uitmaken van een gezond eetpatroon.' Gevolgd door nog meer goed nieuws: 'Een gezonde voeding en genieten zijn perfect te combineren! Suiker of sacharose heeft een aangename smaak en levert energie.' Je zou er spontaan trek in een glas fris van krijgen. Later blijkt dat de advertentiecampagne is [gefinancierd](#) door

Coca-Cola. ‘Een campagne die groenten en fruit in de verf zet, was een beter idee geweest. Maar daar zit natuurlijk niet zoveel geld achter,’ zegt voedingsdeskundige Patrick Mullie van de Vrije Universiteit Brussel. Ook

Terwijl zijn collega van Buitenlandse Zaken zich richt op het gevaar van Irak, toogt de Amerikaanse minister voor Volksgezondheid naar het hoofdkwartier van de WHO in Genève. Met succes wordt de dreiging afgewend.

een ingezonden [brief](#) van de Braziliaanse [universiteitsstudent](#) Thiago Hérick de Sá. Hij legt uit dat het geen toeval is dat Coca-Cola graag sportevenementen sponsort. Het is onderdeel van de strategie van ‘Big Food’ om ‘te beweren dat obesitas het gevolg is van fysieke inactiviteit’. Deze truc leidt de aandacht af van een veel belangrijker oorzaak: zeer geraffineerd voedsel en dranken, zoals Coca-Cola. De Sá spreekt schande van de betrokkenheid van Coca-Cola bij het wereldkampioenschap voetbal in zijn land in 2014 en bij de Olympische Spelen van 2016. En dat het bedrijf bij het Vijfde Internationale Congres voor Lichamelijke Activiteit en Publieke Gezondheid in Rio de Janeiro in 2014 zo alom aanwezig was. Dezelfde boodschap is in 2015 te lezen in een [artikel](#) in het wetenschappelijke tijdschrift *British Journal of Sports Medicine*.

‘Stel je een vereniging van longartsen voor die wordt gesponsord door Marlboro. Dit is een ramp voor het imago van de diëtist.’

de vbvd zelf wordt gesponsord door Coca-Cola. Mullie: ‘Stel je een vereniging van longartsen voor die wordt gesponsord door Marlboro. Dit is een ramp voor het imago van de diëtist.’

Het rampzalige effect van sponsoring door Coca-Cola wordt in de wereld van de sport minder groot ingeschat en in wetenschappelijk tijdschrift *The Lancet* [verwijst](#) de [hoofredactie](#) daarom naar

Daarin pleiten de auteurs ervoor te stoppen met wat zij ‘manipulatieve marketing’ noemen, zoals het aanprijzen van frisdrank door grote sterren.

De tactieken van Big Food vallen meer mensen op. ‘Ik ging naar het jaarlijkse congres voor voedingsdeskundigen. De catering werd verzorgd door McDonald’s’, is de kop boven een [artikel](#) van Kiera Butler in het Amerikaanse tijdschrift *Mother Jones*. Ze schrijft hoe op het congres in Californië niet alleen bij de lunch, maar ook bij de inhoud van de lezingen de invloed van

Big Food is te merken. Butler woont een discussie bij over suiker. Een panelid betreurt het dat met Valentijnsdag zoetigheden niet meer zijn toegestaan op scholen. De gespreksleider knikt instemmend en zegt: ‘Waar het op neerkomt is dat alle suikers dezelfde calorieën bevatten. Dus je kunt niet

Lk ging naar het jaarlijkse congres voor voedingsdeskundigen. De catering werd verzorgd door McDonald’s.’

zeggen dat er één ingrediënt is dat de obesitascrisis veroorzaakt.’ Het is een uitspraak die je verwacht op het hoofdkantoor van een frisdrankfabrikant, niet uit de mond van een gespreksleider op een congres voor voedingsdeskundigen. Maar dan blijkt dat de bijeenkomst wordt gesponsord door de Maïsraffinagevereniging, wier leden de makers zijn van *high fructose corn syrup*, een belangrijk ingrediënt van frisdrank.

Wat ook opvalt is dat de Californische Diëtistenvereniging die het congres organiseert, valt onder de Academie voor Voedingsleer, die voor veertig procent [drijft op](#) sponsors als Coca-Cola, PepsiCo, Nestlé en Mars. De Academie is ’s werelds grootste vereniging van voedingsdeskundigen en heeft flinke slagkracht in Washington. Toen de stad New York het drinken van te veel frisdrank wilde ontmoedigen, was de Academie tegen. Het plan van burgemeester Bloomberg heeft het [niet](#) gehaald. Ook aan de andere kant van de plas is er weerstand merkbaar tegen de kritiek op suiker.

In Engeland [blijkt](#) het wel mee te vallen met de risico’s van suiker, als je de British Nutrition Foundation (BNF) mag geloven. De stichting spreekt over gebrek aan bewijs en geeft de voorkeur aan de visie van de Europese

Het hoofd van de commissie die de regering adviseert over obesitas is in zijn hoedanigheid als onderzoeker de afgelopen tien jaar voor 1,8 miljoen euro gesponsord door Coca-Cola, Unilever en Mars.

Voedselveiligheidsautoriteit, EFSA. Totdat in 2014 de Engelse krant *The Guardian* onthult dat de BNF wordt gesteund door Coca-Cola, PepsiCo, Nestlé en Unilever, en [terecht schrijft](#) dat de EFSA onder vuur ligt vanwege belangenverstrengelingen. De krant wijst in een moeite door op een andere belangrijke belangenverstrengeling met betrekking tot voeding: de voorzitter van het wetenschappelijk adviescomité voor voeding van de

Britse regering, professor Ian Macdonald, blijkt een betaald adviseur te zijn voor Coca-Cola en Mars. En een jaar later is het weer raak. Dan [ont-](#)

[hult](#) het *British Medical Journal* dat bijna driekwart van het wetenschappelijke comité dat de Britse overheid adviseert over voeding, banden heeft met de suikerindustrie. En dat het hoofd van de commissie die de regering adviseert over obesitas in zijn hoedanigheid als onderzoeker de afgelopen tien jaar voor 1,8 miljoen euro is gesponsord door Coca-Cola, Unilever en Mars. Professor Simon Capewell van de universiteit van Liverpool vindt dat er sprake is van ernstige misleiding en [zegt](#) dat het lijkt alsof Dracula is aangesteld als hoofd van de bloedbank.