



Steeds meer Nederlanders kampen met overgewicht of een chronische aandoening. Verkeerde voeding speelt daarbij een belangrijke rol, maar in de supermarkt is het niet altijd eenvoudig gezonde keuzes te maken. Met een barcodescanner wil leefstijlconsulent en ondernemer Ivo Houben consumenten helpen bewuster te kiezen.

Scannen in de supermarkt: Hoe gezond eet jij?

Hendriëlle de Groot

Door de supermarkt lopend probeer ik een nieuwe app uit waarmee ik mijn boodschappen kan scannen en kan zien hoe gezond de producten zijn die ik wil kopen. Deze app van how2behealthy werkt eenvoudig: via je telefoon scan je de barcodes van je boodschappen. Meteen krijg je een kleurcode te zien — rood (on gezond), geel (redelijk gezond) of groen (gezond). Ik dacht dat ik aardig veel afwist van gezonde voeding, maar dat blijkt tegen te vallen. De magere Franse kwark, een van mijn vaste ontbijtproducten, krijgt de score geel. Tot mijn ontzetting staat er 'redelijk gezond', terwijl ik in de veronderstelling was dat deze eiwitbom juist supergezond is. Sojakwark en volle yoghurt zijn gezonder, geeft de scanner aan.

In het schap met de ontbijtproducten kom ik opnieuw voor een verrassing te staan. Bij de crackers *Low Carb Groente Spinazie en Kidneybonen*, een nieuwe variant van Bolletje, slaat de score zelfs rood uit. Ook ice tea met weinig suiker, waarvan ik liters wegdrink, komt er slecht vanaf. De scanner laat ook zien welke ingrediënten daarvoor verantwoordelijk zijn — de snelle suikers of e-nummers bijvoorbeeld. Naast producten scannen kan ik als gebruiker e-nummers opzoeken en via een fotoscan ingrediënten laten analyseren. De app heeft bovendien een 12-daags programma dat je helpt bewuster naar je eetpatroon te kijken en stap voor stap te kiezen voor minder bewerkte voeding.

Zelf op een goede manier voeden ligt wat genuanceerder dan alleen een dieet volgen. "Diëten zijn grofweg in te delen in vier hoofdstromingen", legt leefstijlconsulent en ondernemer Ivo Houben de aanleiding voor het ontwikkelen van zijn barcodescanner uit. Eiwitrijk, koolhydraatarm, vetarm en caloriebeperkend. Vrijwel alle diëten focussen zich op macronutriënten (essentiële voedingsstoffen die in grote hoeveelheden nodig zijn voor energie en functioneren — red.) en snelle resultaten. "Maar op de lange termijn vallen mensen terug en kampen dan met hormonale disbalans, vermoeidheid en gewichtstoename." Het tellen van calorieën — het uitgangspunt van veel afvalmethoden — noemt hij achterhaald.

"We willen mensen leren anders te kijken naar wat er op hun bord ligt"

"Het lichaam reageert niet alleen op de hoeveelheid calorieën, maar vooral op hoe snel suikers in het bloed terecht komen, de zogenoemde glycemische index", zegt hij. "Snelle suikers, zoals in frisdrank, zorgen

voor een snelle piek in de bloedsuikerspiegel, waarop het lichaam reageert met een sterke insuline-afgifte. Daardoor krijg je sneller honger en wordt energie eerder als vet opgeslagen. Langzamere suikers, zoals in havermout, worden geleidelijk opgenomen en zorgen voor een stabiel energieniveau, wat helpt om op gewicht te blijven en klachten te voorkomen."

Uit ervaring weet hij hoe belangrijk gezonde voeding is. Hij werkte in het bedrijfsleven toen hij op 23-jarige leeftijd een zenuwzinking kreeg. Fysiek en mentaal was hij compleet uitgeput. "Artsen, psychologen: overal ben ik geweest, maar ik werd niet beter." Hij besefte dat er nauwelijks werd gekeken naar leefstijl en voeding. "Gezondheid is meer dan een gezond gewicht of een bloedwaarde. Het is een samenspel van lichaam, geest en zingeving. Pas toen ik mijn voeding aanpaste, voelde ik me beter: ik at vaker onbewerkte producten en producten met langzame suikers en zo min mogelijk transvetten en e-nummers. Ook het beperken van tarwebrood maakte verschil."

Hij schoofde zich om tot natuurkundig therapeut en begeleidde jarenlang mensen met overgewicht en hormonale klachten. Toch bleek het voor veel cliënten lastig hun strefgewicht vast te houden. "Twee jaar nadat zij hun doel hadden bereikt, viel bijna driekwart weer terug", vertelt Houben. Uit diverse onderzoeken blijkt ook dat meer dan de helft van de mensen binnen twee

jaar weer op hun oude gewicht zit of zelfs zwaarder zijn. Ook op de lange termijn houdt het merendeel het gewichtsverlies niet vol. De prognoses zijn zorgwekkend. Als we onze huidige eetgewoonten niet veranderen, heeft in 2030 naar verwachting 64 procent van de volwassenen overgewicht. Intussen leven miljoenen Nederlanders met een chronische aandoening, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. "Onze zorg is vooral ziektepreventie", zegt Houben. "We behandelen symptomen, maar kijken onvoldoende naar preventie. Als je tientallen jaren sterk bewerkte voeding eet, raakt het zelfherstellend vermogen van het lichaam uitgeput. Dan ontstaan hormonale disbalans, insulineresistentie en uiteindelijk langdurige klachten."

Dat inzicht leidde tot de ontwikkeling van de barcodescanner. "Doel is mensen ook in het dagelijks leven — bijvoorbeeld in de supermarkt — te helpen in het maken van gezondere keuzes." De scanner is ontwikkeld door Houbens onderneming How2behealthy, die daarvoor samenwerkte met Cure4Life, een leefstijlplatform met therapeuten in Nederland en België. Hogeschool Zuyd dacht mee over de techniek en de inhoud. De scanner analyseert producten op basis van ingrediënten en de mate van bewerking en wordt regelmatig bijgewerkt door gebruikersbeoordelingen en kunstmatige intelligentie.

De app voorziet volgens Houben in een behoefte, omdat het velen ontbreekt aan kennis over voeding. Producten worden gepresenteerd

als gezond, maar zijn ondertussen ultrabewerkt. Sinds een paar jaar zijn veel producten voorzien van de Nutri-score, een voedingslogo van de overheid om mensen te helpen gezonde keuzes te maken. De score vergelijkt producten binnen een categorie: chips worden met chips vergeleken en frisdrank met frisdrank. Chips met een groen logo zijn dus gezonder dan andere chips, maar daarmee nog niet automatisch een gezonde keuze in absolute zin. "Dat zegt niets over de werkelijke kwaliteit van de ingrediënten", aldus Houben.

"Als je kijkt naar hoe producten officieel worden beoordeeld, draait het vrijwel altijd om vet, suiker, zout en calorieën", vervolgt hij. "Daarmee versmal je gezondheid tot een optelsom. Je kijkt niet naar de mate van bewerking, de kwaliteit van vetten of de hormonale impact." Zijn barcodescanner beoordeelt producten juist op basis van de mate van bewerking en de samenstelling van ingrediënten. Bewustwording is het doel. "We willen mensen niet afhankelijk maken, maar ze leren anders te kijken naar wat er op hun bord ligt", besluit Houben. "Als iemand na het scannen van een product denkt: hé, hoe zit dit eigenlijk? — dan heb ik mijn doel al bereikt." ■

De app is beschikbaar via diverse appstores

[▶ how2behealthy.nl](https://www.how2behealthy.nl)