

Het is 16 oktober.
Dit is vandaag de dagelijkse podcast van De Standaard.
Ik ben Yves De Lebenleire.
Als u denkt dat u gezond bezig bent
omdat u regelmatig vleesvervangt door veggieburgers,
dan heb ik slecht nieuws voor u.
Dat is ultra-bewerkt voedsel en onderzoek leert
dat u hier veel van eet,
meer kans heeft op overgewicht, hard- of vaatziekte
en vroegtijdig overlijden.
En nog slechter nieuws,
onze supermarkten liggen er vol mee.
Maar wat is dat nu eigenlijk ultra-bewerkt voedsel?
Hoe weet u wat u eet
en hoe houdt u je toch gezond in tijden van snel snel?
Voor we beginnen nog even dit.
Als je als min 26-jarige nog geen abonnement hebt,
dan hebben we een heel interessant aanbod.
Want voor amper één euro per week
kan je De Standaard al lezen.
Alle info vind je op standaard.be.
Ga zeker eens kijken.
En nu geef ik graag eerst het woord aan Fran De Vos.
Toen zij ontdekte dat haar bloedwaarde slecht waren,
zette dat haar aan het denken
over wat er bij haar allemaal op tafel komt.
Deze zomer wou ik bloed geven in het Rode Kruiscentrum.
Maar ik mocht niet,
want ik bleek net geen bloedarmoeden te hebben.
Toen ben ik beginnen nadenken van waarom,
omdat ik vroeger nooit dat probleem heb gehad.
Maar toen viel me een vreemd
dat ik sinds de laatste twee jaar
steeds meer vleesvervangers ben beginnen eten,
omdat ik de enige vegetarier ben thuis.
En dat is toch wel gemakkelijk
als je dan een veggieburger in de pan kan smijten.
Maar die vleesvervangers
die zien er wel uit als een vervanging voor het vlees,
maar qua voedingswaarde zijn die dat niet,
plus die zijn uiteraard ook ultrabewerkt,
waardoor ze niet zo gezond zijn als je zou denken.
Toen heb ik beslist om terug
zoals vroeger meer vers en gezonder te koken,

ook voor mezelf en niet alleen voor de rest van het gezin.
Ik denk dat veel mensen zichzelf blijven voorliegen van
ja, het is toch gezonder dan al dat bewerkt vlees
wat charcuterie is ook niet gezond.
Dus het is dan toch nog altijd beter dan,
maar ja, het is belangrijk dat je gezond eet
en je kan altijd kijken van
ja, andere mensen eten nog ongezonder.
Er zijn mensen die heel veel gefrituurd eten,
maar je moet niet naar de andere mensen kijken,
je moet naar jezelf kijken en hoe jij je erbij voelt.
Maxie Eckert van onze Wetenschapsredactie, welkom.
Een vraagje om te beginnen.
Wat heb jij deze middag gegeten?
Wel, we nemen deze podcast op op een woensdag.
Dat is een klassieke dag,
dat ik geen boterhammen neem naar het werk,
omdat ik geen boterhammen moet smeren,
en op een normale woensdag ben ik dan te lui
om van mezelf boterhammen te smeren
en ik koop dan wel smeren eens een slaatje of een broodje.
Heb ik ook gedaan deze middag?
Een broodje, mijn groentjes, meer grane brood,
mijn groentjes is toch gezond?
Het kan heel gezond zijn, maar als je dan eens kijkt,
dan zie je dat er op de ingrediëntenlijst
alle lijststoffen staan die je nooit thuis
in je keukenkast zou vinden
en die ook vroeger nooit gebruikt werden
om broodjes te bakken.
Dus dat is ultrabewerkte voeding
en het inzicht groeit toch wel
dat er iets aan de hand is met ultrabewerkte voeding
dat die niet zo gezond is.
En over ultrabewerkte voedsel, daar willen we het vandaag over hebben,
want jij hebt er een paar artikels over geschreven.
Na suikers en verzadigde vetten
nemen wetenschappers nu blijkbaar dat ultrabewerkte voedsel
in het vizier, maar misschien moet je eerst even uitleggen.
Wat is dat?
Dus je kunt voeding in delen naar gelang de mate
waarmee het bewerkt is.
Dus je hebt minimaal onbewerkte voeding,
zowel fruit, een banana, die hoeft je alleen open te doen.

Je hebt olijfolie, daarvoor moet je olijverpersen.
Je hebt gewekt groente, dat is ook bewerkt,
maar dat zijn allemaal bewerkingen die je ook thuis kunt doen.
En dan heb je de voeding die je alleen in fabrieken kunt produceren
en dat is de zogenaamde ultrabewerkte voeding.
Dan gaat het over voeding waar aan stoffen zijn toegevoegd,
additieve kleurstoffen, smaakstoffen,
die bevaamde enemmers.
En ook heel belangrijk,
de ultrabewerkte voeding worden processe gebruikt
die je thuis niet kunt naabrotzen.
Een voorbeeld daarvan is extrusie.
Dat is het proces waarbij bacon chips,
van die spekjes chips, geperst worden,
in vorm gebracht worden
en tegelijkertijd ze heel porreus worden.
En dan worden ze zo heel krokant.
Dat is iets dat je thuis niet kunt naammaken.
Dus dat is de ultrabewerkte voeding.
En vooral van duidelijkheid gaat het helemaal
niet alleen over junk food, diepvries, pizzas,
maar over alle voeding,
dat wordt bewerkt om, bijvoorbeeld, langer te kunnen bewaren.
Die klassieke kant- en klaarmaltijd,
waar we altijd aan denken, de diepvrieslasang is,
de diepvriespizza's,
de grote potten met ijs uit de supermarkt,
dan is ultrabewerkte voeding.
Maar in die categorie horen ook andere producten thuis,
producten waarvan wij zouden zeggen,
die zien het toch eigenlijk heel gezond uit.
Zoals bijvoorbeeld van die boterhamspreds uit de kooltoog.
Daarvan zijn sommige ultrabewerkte
stoffen aan toegevoegd, zoals ik al zei,
die niet thuis hebben.
En die ook door processen op een manier smeug worden gemaakt,
dat je thuis niet kan naabotsen.
En die zitten ook mee
tussen aanhalingstekens verdachte hoek
en komen nu ook in het vizier.
Dus het gaat echt om meer dan alleen de klassieke junkfood.
Ja, onze supermarkten liggen er vol.
Ja, er liggen in onze winkelrekken
veel meer ultrabewerkte voeding dan verse voeding.

En vaak vind je de ultrabewerkte voeding op zeer probenend te plaatsen.
Dus dat heeft er natuurlijk beter maken
dat de winstmarges veel groter zijn.
Het zijn grote bedrijven die die producten maken.
Ze gebruiken goedkope ingrediënten.
En dus is het zeer aantrekkelijk om die te verkopen.
Dus is het in België zo
dat toch een behoorlijk deel van de energie
die we dagelijks consumeren, komt uit ultrabewerkte voeding.
De cijfers die ik nu gaan noemen zijn al wel wat ouder,
maar in 2014, 2015 ging het om 30 procent
van de energie die we uit ultrabewerkte voeding haalden.
Maar als we kijken naar het Verenigd Koninkrijk
of de Verenigde Staten, daar zit het al boven de helft.
Dus ultrabewerkte voeding heeft een belangrijke plaats in ons eetpatron.
Is al dat ultrabewerkte voedsel in onze supermarkt een probleem?
Je sprak erover met Chris van Tolukken,
auteur van het boek De Voedsel,
vuik die daarin toch wel heel kritisch is.
Voor al dat ultrabewerkte voedsel
laten we eerst even luisteren wat hij daarover in het interview met jou te zeggen had.
Het probleem, ik denk, is veel minder te doen met de ingrediënten
dan het is te doen met de probleem van de voedsel.
Waarschijnlijk, ultrabewerkte voedsel is voedsel gemaakt
met de probleem van generatie van financiële grootte voor institutionele investeren.
En dus de probleem van deze companies is te produceren,
niet alleen profit, maar grootte.
En ik ben niet heel kritiek van dat.
Dat is het systeem in waar we leven.
Maar we moeten weten dat wanneer de incentives zijn,
de uitkomst dat je krijgt,
is extreem addictief voedsel gemaakt
met de cheapest mogelijk ingrediënten.
En als een heerlijke voedsel niet een incentives is,
een heerlijke voedsel zal niet kunnen zijn.
Dat die bedrijven gedreven zijn door groei.
Ze willen groei genereren.
En dat kun je als het gaat om voeding,
eigenlijk in zijn logica,
als we de reven in meegaan,
alleen genereren als je mensen
al maar meer doet eten van hun voeding.
En hij haalt in zijn boek ook een slogan aan die we allemaal kennen.
We weten meteen waarover het gaat.

En dat valt dat heel mooi.
Dat is de logica.
Eens dat je begint chips te eten,
kun je niet stoppen.
En ja, dat is natuurlijk...
Als je als bedrijf wilt dat een product aanslaat
en blijft aanslaan,
dan wil je natuurlijk dat mensen het heel lekker vinden,
zo lekker dat ze eigenlijk niet kunnen stoppen met eten.
Dus per definitie is ultra-bewerkt voedsel ongezond?
Mogen we dat dan zeggen?
Wel, dat is dus de hamvraag.
Dat is eigenlijk waar het allemaal om draait.
Want we zien nu...
En ik moet wel zeggen
dat dat voor mij ook echt wel een eye-opener was.
Dat we de...
Dat we de...
Dat we de...
Dat we de...
Dat we de...
Dat was dat we de...
Jezondheids-Effecten van ultra-bewerkte voeding
niet allemaal kunnen terugbrengen tot suiker, zout en vet MinuteIT erin zit.
Jarenlang dachten we met zijn nannen
dat kant- en klaarmaaltijden
ultra-bewerkte voeding niet gezond is
omdat er vaak verdokbare suikers in zitten.
Maar nu zijn er meren, meer aanwijzingen
Dat ultra-werkte voeding hand-in-hand gaat met een vroegtrisico op hart- en vaatsziekte,
op diabetes, op overgewicht.
En dat we dat niet volledig kunnen verklaren door dat mensen met die ultra-werkte voeding
ook meer suikervett en zout binnenkrijgen.
Dus dat is dan wel te verklaren door al die andere stoffen die worden gebruikt
om dat voedsel langer te kunnen bewaren enzo.
We hadden liggen heel veel hypothesis op tafel waar aan het ligt.
Het zou wel eens aan die additive kunnen liggen.
Maar het zou ook kunnen dat er toch ook iets te maken zou hebben met stoffen die in die
plasticverpakking zit van ultra-werkte voeding.
Want er zit vaak in plasticpakjes, die zijn ook vaak in de microholofode opgewangend.
Heeft het misschien ook iets te maken met de textuur?
Is het zo dan niet bewerkt de voeding dat we er niet meer lang op moeten kouden?
Het is dan inslikken dat eigenlijk het lichaam te laat het signaal krijgt.
Het is nu eigenlijk wel genoeg.

Heeft het misschien iets te maken met bepaalde stoffen die onze darmflora ontregelen?

Of de hele hormonale sturing in het maag-darmstelsel ontregelen?

Dus dat zijn allemaal zaken die op tafel liggen.

Nog iets.

De marketing ziet het er gewoon te mooi uit, te smakelijk, te krokant.

De kans is heel groot dat het een samenspel zal blijken van al die factoren.

Maar er is dus wel iets aan de hand met dat ultra-werkte voeding.

Wat er precies speelt, dat weten we niet.

Maar wat we wel weten is dat ultra-bewerkt voedsel tot gezondheidsrisico's kan leiden.

Wat is daar bewezen?

Dus wat we nu weten en waar er al heel veel studies over zijn, is dat mensen die meer ultra-bewerkte voeding eten, dat zij een hoge risico hebben op ziektes zoals obesitas, hart- en vaat-aandoeningen en zelfs vroegtijdig overlijden.

Maar omdat we dus nog niet weten wat het precies is, mogen we eigenlijk nog niet spreken van echt een kausaal effect, een oorzakelijk verband.

En dat is heel belangrijk in dit verhaal, omdat daar van dat bewijs afhangt wat we daarmee moeten doen.

Moeten we daarop wachten om in te grijpen om er iets mee te doen, of vinden we dat we nu voldoende aanwijzingen hebben om er al naar te handelen?

Je verweist al naar obesitas, ja, bekampen met een echte obesitas-pandemie.

We weten hoe belangrijk suikers en vette zijn, we zijn ook al jaren onze calorieën aan het tellen, we weten hoe belangrijk dat is.

En toch kampen we met steeds meer overgewicht, ligt het dan aan dat ultra-bewerkte voedsel? Is dat de verklaring voor obesitas?

Dat is een heel belangrijke vraag.

Wat we zien is dat als je in een studie mensen ultra-bewerkte voeding laat eten en andere mensen gelijk aardige voeding, maar die vers bereid is, dat de ene groep veel meer calorieën binnen krijgt dan de andere.

Een groep, dus je zou kunnen zeggen dat is dan toch een bewijs dat ultra-bewerkte voeding echt die overconsumptie in de hand werkt, maar ook daar weer, zeg je dan, de onderzoekers die daarmee bezig zijn, van zo lang we niet weten wat het precies is, kunnen we eigenlijk niet de link leggen van ja, het is de ultra-bewerkte voeding die obesitas in de hand werkt.

Nu is Chris van Tulliken, kijk daar vooral in die richting.

Hij is wel overtuigd, laten we even luisteren wat hij daarover nog aan jou te zeggen had en hij maakt een interessante vergelijking met het dieet van rovendieren en dat van de Franse en de Japaners.

Ik denk dat het heel erg klopt dat we al een paar calorieën hebben en een nutriceke vergelijking voor al vier jaar, waarschijnlijk hebben we gezien een vergelijking in een diet-gelijk vergelijking.

Dus het werkt niet.

We zijn animals.

Animal's hebben geen nutriceke informatie op hun voet en wilde animal's eigenlijk perfect blijven met hun nutriceke ingang van mineren, vitamine en energie.

We kunnen hetzelfde doen als we gewoon een traditionele voet eten.

[illegible]

Hij mag de vergelijking met de Franse, was traditioneel, ja, ik zou kunnen zeggen, ongezond wordt gegeten, dat worden kaze gegeten, zit veel cholesterol in, weten we, is niet gezond, ze drinken wijn, en toch is het traditioneel geen land met veel hart en vaat ziek, hetzelfde met Japan, ook een volk dat traditioneel geen last heeft van veel obesitas, wordt veel vette vis gegeten, is dat dan een paradox of waar ligt het dan aan, dus is het dan echt zo dat die traditionele keuken waar dan ook ter wereld gezonder is dan die westeste industriële voeding, ja en dan vraag je je af, hebben we ons dan nu de laatste decennia eigenlijk daar verkeken op het ontleden van onze voeding tot aantal gram suiker, aantal gram verzadigde vette, aantal gram zout, we zijn nu decennia calorieën aan het tellen en toch slagen we er niet in om dat te beperken, want er is nog geen enkele regio ter wereld die er in geslaagd is om de obesitas pandemie om het tijd te keren, dus er is iets aan de hand, dus moeten we stilaan tot het besef komen dat er naast die nutris scores of hoe je het ook wilt noemen of naast het aantal gram suiker en verzadigde vette, dat toch nog een factor naast staat die minstens even belangrijk is. Maar die nog niet te vertaal is in een bewerkte nutris scores op dit moment? Wel, ik heb er met de ontwikkelaars van de nutris scores over gesproken, ik was eigenlijk in de veronderstelling dat ze zouden zeggen van ja wel onze nutris scores is fantastisch en die moeten we zo houden en suikers zijn vette zijn belangrijk, maar zij zeggen dus we moeten die nutris scores moeten die aanpassen, ze willen rond die kleuren koden willen ze in het geval van ultrabewerkte voeding een soort van eenvoudige zwarte kader zetten dat je eigenlijk in één oogopslag ziet nutris scores A, zetten veel grondjes in, veel vezels, weinig suiker, maar houden wel rekening mee, het is wel ultrabewerkt. En zit dat er aan te komen zo'n zwarte rand rond die nutris scores? Wel, ik ben heel benieuwd wat er de komende jaren gaat gebeuren en ik vermoed als ik nu een gok moet doen dat binnen nu in een paar jaar we effectief met het aangepaste nutris scores gaan zitten. Oké, straks kijken we nog wat we in het dagelijkse leven kunnen doen om aan dat ultrabewerkte voedsel toch een beetje te ontsnappen, maar eerst

gaan we er even uit voor reclame.

In de komende 30 seconden verrijken 54 beleggers hun portefeuille.

Investeren er daarvan 47 ecologisch verantwoord, nemen 33 cryptominten terug een duik waarna 447 miljoen EU-inwoners opgelucht adem halen, omdat de euro lijkt te stabiliseren.

De financiële wereld beweegt razendsnel.

In onze podcast Stand van Zaken staan hoofdekonom Koende Leus en Chief Strategy Officer Phillip Gijssels stil bij de financiële trends, zodat u uw blik kan verruimen.

BMP Pariba Fortis, de bank voor een wereld in verandering.

We gaan nog eens terug naar Fran de Vos die de stap heeft gezet van ultrabewerkt voedsel naar meer vers gemaakt eten.

Wat ik nu probeer te doen, is in het weekend tijd maken om receptjes op te zoeken.

En dan doe ik boodschappen een keer op zaterdag en een keer op woensdag.

En dan zorg ik dat ik met die twee keer boodschappen in de week alles in huis heb voor mijn receptjes te maken.

En dat ik ook geplant heb wat we gaan eten.

In het begin waren dat simpele dingen, dus bijvoorbeeld zelf de majeneisen maken.

Ik heb bijvoorbeeld zo een broodbakmachine.

Dus je smijdt er alles in, je zet het op het programma dieg.

En een uurtje later heb je pizza dieg.

Je moet het natuurlijk wel nog uitrollen,

want dat is eigenlijk niet zo'n enorm groot werk als je er bij neerlegt,

dat je pizza niet zo fantastisch mooi rond is als die in de winkel.

Maar dat je misschien een keer een vierkant of rechtgoedje pizza hebt.

Met de granola is het ook zo gegaan.

Een pakje van 250 gram, 7,50 euro.

Als je dan weet hoe snel en hoe gemakkelijk je dat zelf maakt,

dan heb je ook geen zin meer om dat geld er nog aan uit te geven.

Er zijn veel mensen die denken dat het ongelooflijk veel tijd vraagt om dingen zelf te maken.

Maar ik zie rond mij iedereen heeft tijd om alles op Instagram te documenteren en elke dag Facebook te checken.

En majeneisen maken duurt twee minuutjes.

Dus als je dat van je social media tijd afhaalt, dan is dat zo gebeurd.

Maxi, misschien een goede tip.

Maak jij je majeneisen ook zelf?

Wel, het is grappig dat je het vraagt en ook dat Fran de Vostelhof is begonnen.

Want de majeneisen was bij mij thuis een ding.

Mijn man is een half jaar geleden op sweets begonnen

met ketchup en majeneisen zelf te maken als hamburgers Azen.

En ik vond dat eigenlijk altijd verspillende moeite.

Het is zo goed koop en zo gemakkelijk om het gewoon in de winkel te kopen.

En we weten toch al dat het niet gezond is.

Maar goed, ik ook het heel graag.

En het is nu eigenlijk, doordat ik dan dat stukje heb geschreven over ultrabewerkte voeding,

dat ik opnieuw te spraken kom en dat het nu ook mijn goedkeuren krijgt,
die zelfgemaakte majeneisen.
Het is eigenlijk heel weinig moeite, heel weinig tijd om het evenzelf te maken.
En je weet precies wat erin zit, wat eigenlijk wel heel fijn is.
Er zit geen suiker in, want suiker heeft er niks in te zoeken.
Er zit geen stabilisator, emulgator nodig.
Die had ervoor zorgt dat de majeneisen niet terug begint te schiften.
Want je maakt alleen maar zoveel majeneisen als je nodig hebt.
En dan hij is op en dan is het ook gewoon welletjes geweest
en hoef je ze ook niet te conserveren.
En ik vind dat wel een belangrijk aspect van die hele discussie.
Welke plaats heeft de bereiding van voeding eigenlijk in ons dagelijks leven?
En moeten we ons niet ook die vraag stellen.
Hoe willen we voeding bereiden? Welke functie heeft dat voor ons?
Welke tijd mag het kosten? Welke organisatie? Welke planning?
En dat is ook wel wat ik ook hoorde in het gesprek met Fran de Vos,
dat ze zich ook die vraag stelt.
En bij haar, zo heb ik haar begrepen, is het wel een verschuiving van een taak.
Iets moet op tafel staan. Als we honger hebben, moet er eten zijn.
Het is een verplichting om te maken naar het hoort bij ons leven.
En we houden de rekening mee en het bereiden van voeding wordt zo ook wel weer leuker.
Want je bent niet alleen iets aan het ophangen, maar je bent echt iets aan het maken.
Je kunt er ook een beetje creativiteit in kwijt.
En dat is misschien ook iets waar we bij moeten of kunnen stilstaan.
Maar Maxie, dan moet je wel uren extra per week in de keuken staan.
Niet iedereen heeft die tijd.
Ik denk dat die extra tijd die iedereen moet steken, dat dat eigenlijk ook al heel goed meevalt,
als je allemaal optelt op een week.
Maar het kost wel mentale ruimte om die tijd te creëren.
Je moet over je eten nadenken op het moment dat je het nog niet wilt eten.
Je moet erover nadenken wat kan ik klaarmaken.
Misschien een deel daarvan in de vriezer steken.
Of ik zeg maar iets te koken ergens voor de humus al een dag op voor aan te weken zetten.
Of de granola maken voor de rest van de week, alhoewel je het op dat moment niet wilt eten.
Dus je moet er wel mee bezig zijn.
En dan mag je niet onderschatten dat niet iedereen in onze maatschappij de tijd en de mentale
ruimte heeft
om op die manier mee eten bezig te zijn.
Dus dat is wel een uitdaging.
Het gaat over geld.
Ultra bewerkte voeding is per calorie, per 100 calorieën veel goedkoper dan versbereide voeding.
Maar ook het vermogen om je er aan te zetten.
En dat zijn nu eenmaal mensen die in ederen overlevingsmodus zijn.
Dan als ze zeggen, ik ga er op een mooie zondagmiddag eens over nadenken wat ik donderdagavond

wil klaarmaken.

Dus blijf misschien toch wel een zaak voor de geprivilegeerde mensen.

En je moet ook de kunde hebben, want ik zou niet weten welke ingrediënten ik samen moet smuiten.

Nee, dat is zo.

Nu wel zeggen, we hebben bij de standaard, we hebben ook aan het artikel van die ultra bewerkte voeding.

We hebben ook een aantal recepten gelinkt.

En dan zie je eigenlijk dat er heel veel mogelijk is op het moment dat je zegt, ik wilde toch een keer proberen.

En dat er veel toffe dingen, ook op onze website, heel veel recepten staan die zeer laag trempelig zijn.

En waar je eigenlijk met veel goedkoper ingrediënten aan de slag kan gaan.

Is dat ook wat Chris van Tulliken zegt? Begin er gewoon aan, probeer het.

Nee, dat zegt hij niet. Hij zegt, ik wil geen voedingsadvies geven.

Juist omdat hij beseft dat niet iedereen de luxe heeft om er bewust mee bezig te zijn en er bewust mee aan de slag te gaan.

En daar ook, dus dat hij ook aanklacht in welk systeem daar beleven.

Waarin dat hij eigenlijk ongelijkheid schept tussen mensen die het zich wel kunnen veroorloven om zelf te koken.

En mensen die eigenlijk zegt hij gedwongen worden om ultra bewerkte voeding te eten.

Maar luister vooral even zelf wat hij erover zegt, want hij zweert ultra bewerkte voeding ook niet volledig af.

Omdat hij weet dat we in de wereld leven waar het nu eenmaal al om tegenwoordig is.

Dus als je met dit probleemt, dan heb je mijn liefde en sympathie.

En ik ben sorry dat je in een voedingssysteem leert dat het ongelooflijkheid, onrechtvaardig en ongelooflijkte verantwoordigd is.

Als je iemand met resources bent, dan inviteer je je te readen alles wat je kunt.

En eerst eet de voedingsadvies.

De voedingsadvies is een ongelooflijkingssubstant, dus beantwoordig het tijdens het eten.

En je vindt, zoals ik vond, dat het gemakkelijk is.

Mijn kinderen eten het, want kinderen moeten normaal zijn.

De voedingsadvies bevindt ons als ik zei.

En ik wil ze met hun vrienden te hebben.

Dus ze eten naar school, ze eten met hun vrienden, zodat niemand in mijn huis pakt.

Goed, de les die ik al vast leer, Maxie, is dat ik misschien ook zelf mijn boterhammuk is wat meer moet smeren.

De plaats van een broodje te gaan kopen.

Ik vind dat een heel mooi voornemen, Yves.

Oké, Maxie Eckert, dank je wel.

Graag gedaan.

Dit was vandaag de dagelijkse podcast van de Standaard. Bedankt voor het luisteren.

Volg ons op Spotify, Apple Podcast of Eender welk ander podcast platform.

Of download de vernieuwde app DS Podcast, waar je ons werk en de beste luistertips van onze redactie terugvindt.

[Transcript] DS Vandaag / Is een veggieburger uit de supermarkt zo gezond als je denkt?

Alle credits van de podcast die je net hoorde, vind je op standaard.be, Schijne Streep podcast.
Reageren kan via podcastatstandaard.be.