

Past vlees nog in een evenwichtig dieet?

Sommige stemmen in onder meer het klimaatdebat beschouwen het eten van vlees als een misdaad. Voor duiding hieromtrent gingen we luisteren bij professor Frederic Leroy en bij het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Patrick Dieleman

Professor Leroy, die voedingsbiotechnologie doceert aan de VUB, vindt dat vlees zijn belangrijke plaats moet behouden in ons menu. “Er is een heel debat daar rond. Mijn punt is dat vlees rijk is aan nutriënten, waardoor het een heel robuuste manier is om voedingswaarde binnen te brengen in een maaltijd. Momenteel zijn er mensen die om allerlei redenen geen vlees eten. Je kunt dat doen, maar het vergt nutritioneel inzicht en houdt risico’s in, zeker bij gevoelige bevolkingsgroepen. Het is minder evident om opgroeiende kinderen, zwangere vrouwen en bejaarden van alle voedingsstoffen te verzekeren op basis van planten, tenzij je dat zeer goed doet, er goed over nadenkt en supplementen neemt.”

Essentiële voedingselementen

Wanneer ik verwijst naar vitamine B₁₂ reageert Leroy dat dit een interessant voorbeeld is, omdat je die vitamine in principe in dierlijke producten vindt. “De andere ‘essentiële’ voedingselementen zijn voor een groot deel wel te krijgen uit plantaardig materiaal, maar niet altijd in een goede bio-absorbeerbare vorm. Er zit nogal wat ijzer in peulvruchten, maar we kunnen het niet zo goed opnemen als heemijzer uit vlees. Ook eiwit heeft een verschillende biologische waarde in plantaardige en dierlijke producten. En dan is er nog een reeks voedingsbestanddelen waar men het amper over heeft, zoals

langketenige vetzuren, creatine, taurine en carnosine.

Als je vlees en andere voeding van dierlijke oorsprong wilt weren, doe je er goed aan om advies te vragen aan professionals. Iedereen heeft de vrije keuze, maar ik maak me wel wat zorgen om mensen die om ideologische redenen een beperkend dieet volgen en hun kinderen of andere gevoelige groepen daarin meenemen. Kinderen beslissen niet zelf, ze zijn aangewezen op de keuzes van hun ouders. In de medische literatuur vind je heel wat gevallen van kinderen met zware gebreksverschijnselen – vaak een tekort aan vitamine B₁₂, maar niet uitsluitend.”

Hoeveel vlees mogen we eten?

De vraag over de hoeveelheid vlees raakt voor de professor aan een moeilijke discussie. “De nutritionele waarde wordt voornamelijk ingeschat op basis van epidemiologie: men observeert hoe chronische ziektes geassocieerd zijn met leefpatronen, inclusief het eten van vlees. Sommigen vinden dat blijkbaar voldoende om een oorzakelijk verband te leggen. Anderen zijn daar heel kritisch over, omdat correlaties vertroebeld kunnen worden door subtiele effecten van de levensstijl. Mensen die bewust bezig zijn met hun gezondheid eten vaak minder vlees, omdat hen dat voorgehouden wordt als streefdoel. In Azië wordt vlees eten geassocieerd met minder ziekte. De context van de levensstijl is dus



Frederic Leroy:

“Vlees kan op een robuuste manier voedingswaarde binnenbrengen in een maaltijd.”

een belangrijk aspect.

Gecontroleerde interventiestudies (waarbij men ingrijpt bij de ene groep, maar niet bij een controlegroep), die nodig zijn om oorzakelijke verbanden te bepalen, tonen doorgaans geen negatieve effecten op gezondheidsmerkers aan. Men vond dus geen eenduidige relatie dat vlees eten ongezond wordt vanaf een specifieke drempelwaarde. Voor een beleid rond voeding worden wel bepaalde grenzen opgelegd, een voorschrift van een hoeveelheid vlees per dag of per week. Maar het is niet zo dat je daarboven opeens toxische verschijnselen krijgt. Het zal er ook wel van afhangen hoe je het vlees bereidt en waaruit de rest van de maaltijd bestaat. Het probleem is dat ▶



die begeleidingsadviezen voor vlees steeds restrictiever worden en niet meer gebaseerd zijn op een degelijke wetenschappelijke grond. Ik kan leven met een voorzichtige grens, maar als je die steeds verder opschuift, creëer je de boodschap dat er een ‘doodsdrempel’ bestaat. Aansporen tot matigheid is één zaak, maar nu wordt er vaak over vlees gecommuniceerd alsof het wezenlijk slecht zou zijn. Sommige mensen zullen dat interpreteren als iets dat je moet mijden. Zo legt men een overdreven negatieve focus op een van onze meest robuuste aanbrengers van voedingsstoffen, terwijl de echte problemen van de westerse levensstijl buiten schot blijven.”

De voedingsdriehoek

“Vlees staat nog in de voedingsdriehoek, zij het helemaal onderaan in de oranje zone. Wat het Vlaams Instituut Gezond Leven ook mag beweren, die kleur heeft de gevoelswaarde dat je goed hoort uit te kijken. Nog erger is dat vleeswaren in de aparte rode bol terechtgekomen zijn. Ik heb daar destijds wat kabaal rond gemaakt, want dat betekent dat men vleeswaren gelijkstelt met softdrinks, chips, gebakjes en snoep. Een snede drooggerijpte ham is niet hetzelfde als een blikje cola. Het komt er dus op neer dat die driehoek vleeswaren demoniseert. Vers vlees wordt nog wel getolereerd, maar niet meer dan dat.”

Communiceren over gezonde voeding

Eind 2017 stelde het Vlaams Instituut Gezond Leven de omgekeerde voedingsdriehoek voor. Het instituut werkt in partnerschap met de Vlaamse overheid rond preventie en gezondheids promotie. Loes Neven is inhoudelijk verantwoordelijk voor gezonde voeding. “Om de voedingsdriehoek uit te werken hebben we meerdere expertises gecombineerd. We hebben in wetenschappelijke literatuur gezocht

welke consensus er bestond rond gezonde voeding. Om te komen tot iets dat aantrekkelijk en duidelijk is voor de consumenten, hebben we er ook experts inzake communicatie en gedragsverandering bij betrokken. Voeding vergt nuances, het is nooit zwart-wit. Om wetenschap naar een afbeelding en concrete adviezen te vertalen, moet je altijd enkele afwegingen maken.

Het klopt dat we voor onze aanbevelingen vaak teruggrijpen naar het epidemiologisch onderzoek, maar heel veel informatie wijst in dezelfde richting. Mensen die het meest rood en bewerkt vlees eten, hebben hogere risico’s op welvaartsziekten zoals diabetes type 2, beroerte en darmkanker. We hebben ook gekeken naar de voedselconsumptiepeiling van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid in 2014. Daaruit bleek dat in Vlaanderen meer vlees gegeten wordt dan zou moeten. Bovendien hebben we milieu-aspecten mee in rekening gebracht. Ook daar is de consensus duidelijk dat eetpatronen die meer op plantaardige voedingsmiddelen gebaseerd zijn duurzamer zijn dan eetpatronen met meer voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong. Die drie afwegingen samen hebben geleid tot de plaats die we vlees nu



Loes Neven:

“Minder maar ook beter vlees op het vlak van gezondheid, milieu en een eerlijke prijs voor de boer.”

geven in de voedingsdriehoek.

Het advies dat voortvloeit uit onze voedingsdriehoek is dat de meeste Vlamingen hun vleesconsumptie liefst wat zouden verminderen. Jammer genoeg komt het niet altijd zo in de media, maar wij hebben duidelijk gesteld dat dit niet betekent dat iedereen vegetarisch moet eten. We benadrukken dat er volgens de voedingsdriehoek ook plaats is voor vlees in een gezond voedingspatroon. We erkennen de voedingswaarde van vlees, maar we raden toch aan om het minder vaak en in kleinere porties te eten.

Wat de vleeswaren in de rode bol betreft, willen we zeker niet de indruk wekken dat snoep en frisdrank op hetzelfde niveau staan. We hebben daar voedingsmiddelen ondergebracht die weinig of geen voedingswaarde hebben of waarvan het negatieve effect op de gezondheid voldoende aangetoond is. Volgens ons blijkt uit de wetenschappelijke literatuur dat dit het geval is voor bewerkt vlees. Als ons startpunt is dat we toch al te veel vlees eten, vinden we het onderscheid tussen vers vlees (dat wel in de voedingsdriehoek staat) en bewerkt vlees belangrijk. De aanbeveling om bewerkt vlees zo veel mogelijk te beperken is om die reden gerechtvaardigd. Dat betekent niet dat je nooit vleeswaren mag eten. Ook alcohol, desserts, snoep en gebak zitten in die rode bol. Ik heb nog niemand ontmoet die zulke zaken allemaal fanatiek gebannen heeft sinds de voedingsdriehoek verschenen is.

Communicatie-experts hebben ons aangeraden om het niet te complex te maken. Je kunt in die figuur niet alle kleine nuances weergeven. De driehoek is de blikvanger, die toegang moet geven tot verdere informatie. Die informatie vind je op onze website (www.gezondleven.be) en ze wordt mee gecommuniceerd door diëtisten, ziekenfondsen en andere gezondheidspartners. De voedingsdriehoek is slechts het topje van de ijsberg.”

Geen polarisatie

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vindt de polarisatie in de media jammer. “Het lijkt alsof je ofwel twee keer per dag vlees moet eten, ofwel een fanatieke veganist moet zijn. We willen vooral de gulden middenweg aangeven. Hoeveel gram vlees je per dag of per week mag eten, is voor ons niet de hoofdzaak. We proberen vooral mee te delen dat het

goed is om gevarieerd te eten: een beetje rood vlees, wit vlees, vis en ook eens een plantaardig alternatief. Bekijk ook hoe je je portie vlees kunt verminderen. Het is zeker niet ons streefdoel om naar een zeroconsumptie te gaan. Minder vlees moet voor ons ook gepaard gaan met beter vlees op zo veel mogelijk vlakken: gezondheid, milieu, dierenwelzijn en een eerlijke prijs voor de boer.” ■



Pieter Verhelst

lid Hoofdbestuur
pieter.verhelst@boerenbond.be

Gezonder dieet door afwisseling

Spijtig genoeg is dat niet de kernboodschap in de nieuwe voedingsdriehoek. De plantaardige portie moet inderdaad flink groter en de dierlijke portie mag gerust kleiner, maar door de voedingsdriehoek te vertalen in te sterke, eenduidige uitspraken valt hij ten prooi aan polarisering. Dat wordt nog versterkt door het gezondheids- en duurzaamheidsadvies te eenvoudig samen te brengen, terwijl er geen gelijkheidsteken staat tussen gezonde en duurzame voeding. De boodschap rond matiging werd te negatief neergezet, maar niemand zit te wachten op een vermanend vingertje. We zoeken wel praktische tips om gevarieerder en gezonder te eten. Een brede variatie aan verse seizoensgebonden producten van bij ons, dierlijk en plantaardig, heeft zijn plaats in een gezond voedingspatroon. Die producten hebben onze boeren en tuinders in huis.