

VERVANG DE BIEFSTUK WAT VAKER DOOR KIP

Een eetpatroon adviseren dat een deel van het rundvlees vervangt door andere dierlijke producten zoals kip, ei en melk is beter voor milieu en gezondheid dan het advies om veganistisch te eten.

Dat concludeert Elly Mertens, die op 8 januari promoveerde bij Public Health and Sustainability. ‘Kleinere aanpassingen binnen bestaande eetpatronen bereiken meer dan wanneer je een ‘optimaal’ eetpatroon adviseert dat weinig rekening houdt met de voorkeuren van mensen’, zegt Mertens. Ze baseert deze conclusie op een uitgebreide studie naar verschillende eetpatronen van 6500 mensen in Denemarken, Tsjechië, Italië en Frankrijk. Deze landen werden gekozen om de verschillende Europese eetpatronen te vertegenwoordigen. Mertens zag dat in al die eetpatronen te weinig groenten wordt gegeten en te veel rood en bewerkt vlees. ‘We weten dat dat vlees, met name van rund, per kilo de hoogste CO₂ voetafdruk heeft en dat overconsumptie nadelig is voor de gezondheid.’

BUURMAN ALS VOORBEELD

Op basis van de bevindingen creëerde ze een model voor een zogenoemde ‘benchmarking

van eetpatronen’ waarin de optimale balans is gezocht tussen gezondheid, duurzaamheid en voedingsvoorkeuren van de mensen. Mertens: ‘We keken per land hoe de mensen daar eten en kozen daar de gezondste en duurzaamste eetpatronen uit die als benchmark kunnen dienen voor de rest van de bevolking. Als je buurman het kan, waarom jij dan niet?’ Volgens Mertens is het moeilijk een eetpatroon te vinden dat zowel maximaal duurzaam als maximaal gezond is. ‘Zo is een *plant based* dieet wellicht het meest milieuvriendelijk, maar het mist bepaal-

‘Als je buurman het kan, waarom jij dan niet?’

de voedingsstoffen, wat betekent dat je supplementen nodig hebt. Er is altijd een *trade-off*.’ Volgens Mertens is het belangrijk om bij voorgestelde verbeterstappen rekening te houden met bestaande eetpatronen. Het advies om bijvoorbeeld meer peulvruchten en noten te consumeren is minder realistisch en haalbaar dan om bijvoorbeeld meer kip, ei of melk te nuttigen. ‘Met dit soort kleinere stapjes bereik je uiteindelijk meer dan

door in één keer de lat hoog te leggen. Veel adviezen zijn nu bijvoorbeeld gericht op een overgang naar een meer plantaardig eetpatroon. Dat houdt geen rekening met de voorkeur van mensen en is daarom voor de meesten ook niet realistisch. Gevolg is dat weinig mensen meedoen en er netto veel minder effect is dan wanneer een grote groep meedoet aan een bescheiden aanpassing.’ **RT**

Restaurantgasten blijken tevreden met wat minder vlees en meer groenten op hun bord, mits goed gepresenteerd. Dat blijkt uit onderzoek van Wageningen Economic Research, in samenwerking met Greendish, Unilever Nutrition Research en het Louis Bolk Instituut.’
Op resource-online.nl lees je er meer over.

