



Weer Wat Wijzer

Kan een verstokte vegetariër nog wel vlees verteren?

Het is de *worst nightmare* van veel vegetariërs: tot de ontdekking komen dat je per ongeluk vlees hebt gegeten. De gedachte alleen is vaak al misselijkmakend. Bovendien denken veel vegetariërs dat hun lichaam vlees niet meer goed kan verwerken. Is dat ook zo? Want dat zou betekenen dat een vleesloos bestaan iets verandert aan je spijsverteringskanaal.

Dat is volgens Sander Kersten, hoogleraar Nutrition, Metabolism and Genomics, echter niet het geval. 'Ons lichaam is prima in staat om eiwitten af te breken en het maakt daarbij geen onderscheid tussen dierlijke of plantaardige eiwitten. De enzymen die betrokken zijn bij afbraak van vlees, zijn dezelfde die helpen bij het verteren van tofu en kikkererwten.'

En het is niet zo dat je deze enzymen op een gegeven moment kwijt raakt, zoals wel het geval is bij lactose-intolerantie, wanneer iemand lang geen melk drinkt. 'Het grote verschil is dat daar een specifiek enzym, lactase, verantwoordelijk is voor de afbraak van de melksuiker lactose. In de natuur verdwijnt dat enzym als je ouder wordt, want melk is normaalgesproken alleen voor jonge dieren. Volwassenen die melk drinken, is dus eigenlijk een abnormale situatie.' Je kunt dus ook prima je kinderen vegetarisch opvoeden, iets wat Kersten zelf ook heeft gedaan, zonder bang te zijn dat ze later niet 'tegen vlees kunnen'.

Mensen die overstappen naar een vegetarisch dieet kunnen in het begin wel last krijgen van hun darmen. Kersten: 'Dat komt omdat plantaardig materiaal in tegenstelling tot vlees moeilijk verteerbaar is. Niet voor niks hebben herbivoren een veel langer spijsverteringskanaal. Een slechte vertering kan onder meer leiden tot meer gasvorming door bacteriën in de dikke darm. Veel mensen geven wel aan dat ze daar minder last van hebben als ze al langer vegetariër zijn, dus het lichaam lijkt zich erop aan te passen. Na verloop van tijd verandert ook de samenstelling van de darmbacteriën, wat hier een mogelijke verklaring voor is. Hoe dat precies werkt, is naar mijn weten niet uitgebreid onderzocht.'

Waarschijnlijk speelt het psychologische aspect een grote rol bij het feit dat iemand die bewust geen vlees eet, misselijk wordt na het eten ervan. Maar wanneer je principes en psychologische aspecten buiten beschouwing laat, hoef je je als vegetariër geen zorgen te maken dat je ziek wordt als je een stukje biefstuk binnenkrijgt. τ



'Ons lichaam maakt bij het afbreken van eiwitten geen onderscheid tussen dierlijke of plantaardige'

Sander Kersten, hoogleraar Nutrition, Metabolism and Genomics

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op jullie prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar redactie@resource.nl

Illustratie Marly Hendricks