

# Varkensvlees wil ongezond imago afschudden

nieuws

Hoofdzakelijk uit vrees voor de gezondheid eet één Belg op vijf geen vlees. Vooral het imago van varkensvlees is slecht: nogal wat Vlamingen vinden het te vet en het zou ook teveel cholesterol bevatten. "Een hardnekkige kwakkel. De meest gegeten stukken van het varken bevatten mager vlees en het vetzurenpatroon is uitstekend. Bovendien is varkensvlees een prima bron van eiwitten, mineralen en vitamines". Dat zei nutritionist Lemaitre dinsdagmiddag naar aanleiding van de uitreiking van de Antonius Award 2003 in Heverlee.

🕒 25 NOVEMBER 2003 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:28

Hoofdzakelijk uit vrees voor de gezondheid eet één Belg op vijf geen vlees. Vooral het imago van varkensvlees is slecht: nogal wat Vlamingen vinden het te vet en het zou ook teveel cholesterol bevatten. "Een hardnekkige kwakkel. De meest gegeten stukken van het varken bevatten mager vlees en het vetzurenpatroon is uitstekend. Bovendien is varkensvlees een prima bron van eiwitten, mineralen en vitamines". Dat zei nutritionist Lemaitre dinsdagmiddag naar aanleiding van de uitreiking van de Antonius Award 2003 in Heverlee.

De totale vleesconsumptie is de jongste jaren stabiel. Zij het dat de verse vleeswaren steeds meer terrein ruimen voor de vleesmengelingen. Die zijn vooral in trek bij jongeren onder de 30 jaar. Daarnaast consumeert de doorsnee Belg steeds meer vlees buitenshuis terwijl het volume gezins aankopen daalt. Onrustwekkend is dat die gezins aankopen sterker dalen voor varkensvlees dan voor andere vleessoorten.

Uit onderzoek blijkt dat varkensvlees met negatieve vooroordelen kampt: te vet, ongezond en boordevol cholesterol, antibiotica en hormonen. Ook bij de meeste artsen en nutritionisten is varkensvlees geen spek voor de bek. "Vreemd", zegt Lemaitre, "want de varkensrug vertegenwoordigt 70 procent van de aankopen en hier gaat het om mager vlees. Het varkenshaasje, de mignonnette en de ham kunnen zelfs als zeer mager bestempeld worden". Het varkensvet heeft overigens een zeer goed vetzurenpatroon, alleszins "beduidend beter" dan het geval is bij rundvlees. "Natuurlijk kan je niet leven van varkensvlees alleen", zegt Lemaitre. "Daarvoor is de verhouding tussen de essentiële vetzuren te onevenwichtig en koolhydraten moet je in andere voedingsmiddelen zoeken". Maar varkensvlees is wel rijk aan B-vitamines en aan mineralen zoals fosfor, zink en ijzer.

"Bijvoorbeeld spinazie bevat nog meer ijzer dan varkensvlees, maar de biobeschikbaarheid van ijzer is dan weer veel beter bij het varkensvlees".

Om alle misverstanden rond varkensvlees uit de weg te ruimen, start de VLAM met een informatiecampagne naar verschillende doelgroepen. Voor opinieleiders is er een wetenschappelijk informatiedossier, diëtisten en huisartsen krijgen onder meer een informatiebrochure en de consumenten vinden nuttige tips in magazines en op de televisiezender Vitaya. Anderzijds zal VLAM er ook over waken dat de varkenshouderij tegen 1 januari 2005 het verplichte autocontrolesysteem geïmplementeerd heeft.

De varkenshouderij is overigens de belangrijkste tak van de Vlaamse land- en tuinbouw. Jaarlijks zorgen de varkensboeren voor één miljoen ton varkensvlees, verdeeld over elf miljoen slachtingen. 600.000 ton varkensvlees wordt geëxporteerd, het merendeel naar Duitsland. In de vleessector zijn ongeveer 80.000 personen tewerkgesteld.

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)