nieuws

"Veganisme geschikt voor alle leeftijden"

nieuws

Goed uitgebalanceerde vegetarische en veganistische voedingswijzen zijn geschikt voor alle levensstadia, met inbegrip van de zwangerschap en zoogperiode. Meer nog, dergelijke voedingspatronen in de kinder- en tienerjaren kunnen helpen om levenslang gezonde eetgewoonten te verankeren. Dat stelt het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) in een reactie op de ziekenhuisopname van een Schots meisje van twaalf dat op een strikt veganistisch dieet leefde en daardoor een erg zwak beendergestel ontwikkeld heeft.

10 JUNI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:43

Goed uitgebalanceerde vegetarische en veganistische voedingswijzen zijn geschikt voor alle levensstadia, met inbegrip van de zwangerschap en zoogperiode. Meer nog, dergelijke voedingspatronen in de kinder- en tienerjaren kunnen helpen om levenslang gezonde eetgewoonten te verankeren. Dat stelt het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) in een reactie op de ziekenhuisopname van een Schots meisje van twaalf dat op een strikt veganistisch dieet leefde en daardoor een erg zwak beendergestel ontwikkeld heeft.

Het EVA beroept zich voor haar standpunt op de American Dietetic Association.

"Baby's en kinderen kunnen perfect veganistisch grootgebracht worden", zegt woordvoerder Tobias Leenaert. "Het geval in Schotland is, net zoals een paar andere die aan het licht kwamen, een jammerlijke uitzondering die door de media enigszins opgeblazen werd. In dit geval ging het om een tekort aan vitamine D, dat normaal wordt voorzien door blootstelling aan zonlicht".

"Wie in meer noordelijke of vervuilde streken woont, of te veel zonnecrème gebruikt, moet een beroep doen op de opname van vitamine D via de voeding. Dat kan via verrijkte plantaardige voeding zoals diverse soorten sojamelk, bepaalde ontbijtgranen of margarines, en ook sommige paddestoelen. Melk is overigens ook verrijkt met vitamine D, en enkel daarom een goede bron", zegt Leenaert, die betreurt dat uitzonderlijke gevallen bij veganisten veel aandacht krijgen "terwijl ondertussen talloze kinderen lijden aan overgewicht of zelfs diabetes".(KS)

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • 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

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

Crafted by Brigada