

# "Vegetarisme geen garantie voor gezonde voeding"

nieuws

In ons land eet 4 procent van de bevolking vegetarisch. Opmerkelijk is dat de helft parttime vegetariër is: 1 op 2 Belgen vervangt namelijk regelmatig zijn dagelijkse portie vlees door een vegetarisch alternatief. Maar dat is geen garantie voor een gezonde aanpak. Zo moet vegetarisch boegbeeld Axl Peleman op aanraden van zijn huisarts twee maanden lang rood vlees op het menu zetten. "Ik ben het gezondheidsaspect de jongste jaren uit het oog verloren", geeft hij toe in Het Belang van Limburg.

🕒 16 JANUARI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:29

□  
In ons land eet 4 procent van de bevolking vegetarisch. Opmerkelijk is dat de helft parttime vegetariër is: 1 op 2 Belgen vervangt namelijk regelmatig zijn dagelijkse portie vlees door een vegetarisch alternatief. Maar dat is geen garantie voor een gezonde aanpak. Zo moet vegetarisch boegbeeld Axl Peleman op aanraden van zijn huisarts twee maanden lang rood vlees op het menu zetten. "Ik ben het gezondheidsaspect de jongste jaren uit het oog verloren", geeft hij toe in Het Belang van Limburg.

Tobias Leenaert, voorzitter van het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) heeft respect voor de keuze van Peleman om een tijdje toevlucht te zoeken tot vlees. "Maar ons standpunt is wel dat alles opgelost kan worden door vegetarisch te blijven eten. Dat is trouwens ook het standpunt van de American Dietic Association dat met meer dan 50.000 aangesloten diëtisten als een wereldautoriteit op het vlak van voedingsleer geldt.

Leenaert geeft toe dat veel vegetariërs verkeerd eten. "Axl heeft bijvoorbeeld toegegeven dat hij veel junkfood at. Als je de hele tijd frieten eet, ben je in principe ook vegetarisch bezig. Maar dat betekent dus niet dat je automatisch gezonder gaat eten. Een vegetarisch menu moet gevarieerd zijn om problemen te vermijden".

Volgens diëtiste Hilde Winters uit Neerpelt dreigt bij vegetariërs een tekort aan ijzer en vitamine B12, twee stoffen die in vlees zitten. "Het eten van groenteburgers is geen goed alternatief, omdat in dergelijke voedingsproducten de ontbrekende voedingswaarden niet voorkomen". Aardig om weten is ook dat die groenteburgers meer calorieën bevat dan een gezond stuk vlees zoals kip of een biefstuk.

## Discussieer mee over de beslissing van Axl Peleman om toch rood vlees te eten

**Lees ook:** Zo gezegd: Tobias Leenaert (EVA): "Vegetariërs bereid tot dialoog met landbouw"

## 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](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