nieuws

"Consumptie bewerkt vlees kan kanker veroorzaken"

nieuws

Het eten van bewerkt vlees, zoals charcuterie, is "kankerverwekkend" en de consumptie van rood vlees is "waarschijnlijk kankerverwekkend". Dat stelt een rapport van het International Agency for Research on Cancer (IARC) van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). "De resultaten, die gebaseerd zijn op 800 studies over het verband tussen kanker en vleesconsumptie, bevestigen de aanbevelingen om niet te veel vlees te eten", stelt het IARC. Heel wat organisaties roepen tegelijk op om het rapport met de nodige nuances te bekijken.

26 OKTOBER 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:32

Lees meer over:
onderzoek
gezondheid



Het eten van bewerkt vlees, zoals charcuterie, is "kankerverwekkend" en de consumptie van rood vlees is "waarschijnlijk kankerverwekkend". Dat stelt een rapport van het International Agency for Research on Cancer (IARC) van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). "De resultaten, die gebaseerd zijn op 800 studies over het verband tussen kanker en vleesconsumptie, bevestigen de aanbevelingen om niet te veel vlees te eten", stelt het IARC. Heel wat organisaties roepen tegelijk op om het rapport met de nodige nuances te bekijken.

Uit het onderzoek van IARC blijkt dat rood vlees "mogelijk kankerverwekkend is voor mensen", gebaseerd op "gelimiteerde bewijzen" dat de consumptie van rood vlees kanker veroorzaakt en "sterke mechanische bewijzen" dat het vlees een kankerverwekkend effect heeft. De associatie werd vooral geobserveerd bij dikkedarmkanker of colorectale kanker, maar ook bij pancreaskanker en prostaatkanker. Voor bewerkt vlees zijn er "voldoende bewijzen" dat de consumptie dikkedarmkanker veroorzaakt.

Volgens de IARC-experts verhoogt elke 50 gram bewerkt vlees die men dagelijks eet het risico op dikkedarmkanker met 18 procent. "Voor een individu blijft het risico op het ontwikkelen van dikkedarmkanker door zijn consumptie van bewerkt vlees klein, maar het risico wordt wel groter naarmate de hoeveelheid vlees dat men eet", aldus dokter Kurt Straif. Bovendien wordt kanker ook veroorzaakt door andere voedingsgewoonten, genetische voorbeschiktheid of een pathologische toestand.

Volgens de Global Burden of Disease Project sterven wereldwijd jaarlijks 34.000 mensen aan kankers die te wijten zijn aan een overmatige consumptie van bewerkt vlees. Ter vergelijking: per jaar komen eveneens 1 miljoen mensen om door kanker die veroorzaakt wordt door tabak en 600.000 aan het gebruik van alcohol. "Deze resultaten steunen de huidige aanbevelingen om de consumptie van vlees te limiteren", aldus Christopher Wild van IARC.

"Rood vlees heeft echter ook een voedingswaarde. Daarom is het belangrijk dat overheden risicoanalyses uitvoeren om de voordelen en nadelen van het vlees te vergelijken en een zo goed mogelijk voedingsadvies te geven aan de bevolking." Begin 2014 schreef onze Hoge Gezondheidsraad al dat een overmatig verbruik van rood vlees en met rood vlees bereide charcuterie de kans op dikkedarmkanker verhoogt. De HGR raadt aan om niet meer dan 500 gram rood vlees per week te consumeren.

“Kanker is een zeer complexe ziekte”, zo reageert Fenavian, de Federatie van de Vleeswarenmakers, op de onderzoeksresultaten. “Een individuele groep van producten bepaalt niet het risico op kanker, maar het voedingspatroon in zijn geheel, in combinatie met tal van andere factoren.” Fenavian vindt verder dat het onderzoek van IARC uitsluitend heeft gekeken naar het gevaar van bepaalde stoffen in vleeswaren bij een overmatige consumptie. “Er is echter geen rekening gehouden met de feitelijke blootstelling in relatie met het potentieel om kanker te veroorzaken.”
Ook VLAM, het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing, roept op om de WHO-studie met de nodige nuance te bekijken. "In de berichtgeving hierover is het belangrijk dat men wetenschappers aan het woord laat die de studie kennen en niet te kort door de bocht gaan", zegt woordvoerder Liliane Driesen. "Zo moet benadrukt worden dat er geen reden is tot ongerustheid, dat de studie spreekt over mogelijke verbanden en dat het niet om nieuwe feiten gaat." VLAM benadrukt dat de aanbevelingen voor het eten van rood vlees en bewerkt vlees niet veranderd zijn. "De Hoge Gezondheidsraad raadde in 2013 al aan om niet meer dan 500 gram rood vlees per week te consumeren en zo weinig mogelijk bewerkt vlees."
Vanuit de Stichting tegen Kanker wordt positief gereageerd: “De resultaten van de IARC-studie over het verband tussen de consumptie van rood vlees en bewerkt vlees en kanker zijn niet nieuw, maar we zijn blij dat de bewijskracht daarover toeneemt”, aldus woordvoerder Mathijs Goossens. Volgens Goossens is de toename van de bewijskracht belangrijk, met het oog op de primaire preventie. “Mensen moeten je namelijk geloven als je hen wil overtuigen om hun levensstijl aan te passen.”
Het IARC heeft bewerkt vlees op dezelfde manier gekwalificeerd als asbest of tabak, in "categorie 1". "Dat betekent echter niet dat vleesconsumptie even gevaarlijk is als tabak of asbest, maar wel dat de bewijslast dezelfde is", verduidelijkt Goossens. De Stichting tegen Kanker raadt mensen, net zoals de Hoge Gezondheidsraad, aan om niet meer dan 500 gram rood vlees per week te eten. Bewerkt vlees eet men best zo weinig mogelijk.
"'Variatie', 'evenwichtige voeding' en 'met mate' blijven de drie sleutelboodschappen in een gezond voedingspatroon." Zo reageert VIGeZ, het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. "Steeds meer onderzoek toont aan dat (vooral bewerkt) rood vlees het risico op darmkanker verhoogt. Dit is echter niet nieuw, aangezien de Hoge Gezondheidsraad in 2013 al adviseerde om niet meer dan 500 gram rood vlees per week te consumeren", aldus VIGeZ, dat net zoals de Stichting tegen Kanker aanraadt om het gebruik van bewerkt rood vlees, dat wil zeggen vlees dat werd gerookt of waaraan zout, nitriet of andere chemicaliën werden toegevoegd , te vermijden.
VIGeZ verwijst naar de actieve voedingsdriehoek, die aanraadt om dagelijks niet meer dan 100 gram te eten van de groep "vlees, vis, eieren en vervangproducten" en om zoveel mogelijk te variëren binnen die groep. Zo is het beter om maximaal één keer per week vet vlees te eten, twee keer per week halfvet vlees en drie keer per week mager vlees te consumeren. Daarnaast eet men best één à twee keer per week vis en vervangt men bij voorkeur één keer per week vlees door een plantaardig vervangproduct.

Bron: Belga

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 |