

EOS buigt zich over gezonde én duurzame menu van morgen

Gezonde kost is niet altijd duurzame kost, en omgekeerd. De consument blijft in verwarring achter wanneer voedingsdeskundigen de raad geven om meer vis te eten maar biologen waarschuwen dat de zeeën overbevist zijn. Vanuit dat besef heeft wetenschapsblad EOS de voedingsdriehoek herdacht. Daarvoor kon het rekenen op hulp uit Nederland want onderzoekers van het Voedingscentrum en de Vrije Universiteit Amsterdam ontwikkelden een index die voor de ruim 400 meest geconsumeerde voedingsmiddelen de milieu-impact en hun invloed op de gezondheid weerspiegelt. Ook uit Nederland komt het 'Menu van Morgen': studiebureau Blonk Consultants bekeek hoe we binnen randvoorwaarden als een beperkte klimaatopwarming en het huidige landbouwareaal de nodige voedingsstoffen kunnen binnenkrijgen.

6 FEBRUARI 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:38

Lees meer over:

[gezondheid](#)

[consument](#)

[landbouw algemeen](#)



Gezonde kost is niet altijd duurzame kost, en omgekeerd. De consument blijft in verwarring achter wanneer voedingsdeskundigen de raad geven om meer vis te eten maar biologen waarschuwen dat de zeeën overbevist zijn. Vanuit dat besef heeft wetenschapsblad EOS de voedingsdriehoek herdacht. Daarvoor kon het rekenen op hulp uit Nederland want onderzoekers van het Voedingscentrum en de Vrije Universiteit Amsterdam ontwikkelden een index die voor de ruim 400 meest geconsumeerde voedingsmiddelen de milieu-impact en hun invloed op de gezondheid weerspiegelt. Ook uit Nederland komt het 'Menu van Morgen': studiebureau Blonk Consultants bekeek hoe we binnen randvoorwaarden als een beperkte klimaatopwarming en het huidige landbouwareaal de nodige voedingsstoffen kunnen binnenkrijgen.

De meeste voedingsrichtlijnen en -modellen houden enkel rekening met je gezondheid, niet met duurzaamheid. Dat geldt ook voor de voedingsdriehoek. Het maandblad over wetenschap EOS onderzocht op basis van de wetenschappelijke literatuur hoe een duurzame en gezonde voedingsdriehoek eruit kan zien.

Wat we met zijn allen te weinig eten, zijn peulvruchten. Linzen, kidneybonen, kikkererwten, spliterwten, ... we zouden ze wekelijks op het menu moeten zetten. Boontjes, doperwten, snijbonen en andere groene peulvruchten tellen niet mee. Die worden op basis van hun gezondheidseffect tot de groenten gerekend. Behalve voor onze gezondheid zijn peulvruchten ook goed voor het milieu. Ze groeien op minderwaardige grond, kunnen stikstof uit de lucht halen en hebben daardoor minder bemesting nodig.

In het door studiebureau Blonk Consultants uitgedokterde 'Menu van Morgen' moeten we ook meer volkorenproducten eten vanwege hun goede balans tussen voedzaamheid en milieu-impact. Er mag dus meer brood op de plank komen, maar met rijst matig je naar verluidt beter: "Natte rijstvelden zijn een belangrijke bron van methaan, een krachtiger broeikasgas dan CO2. Witte rijst is net als andere geraffineerde graanproducten minder gezond."

In alle studies die EOS consulteerde over de milieu-impact van vlees vond het één constante: kip scoort het best, rundvlees het slechtst en varkensvlees zit daar tussenin. Kippen en varkens zetten voeder efficiënter om in vlees. Bovendien zijn runderen herkauwers die het krachtige broeikasgas methaan

uitstoten. Melk lijkt qua klimaatimpact goed te scoren in vergelijking met vlees, maar EOS vindt die vergelijking niet eerlijk. “In melk zit veel meer water en minder eiwit. Kijk je naar de impact per kilo eiwit, dan is die vergelijkbaar met die van varkensvlees.”

Hoewel je de grootste milieuwinst behaalt als je dierlijke producten vervangt door plantaardige, neemt de broeikasgasuitstoot al aanzienlijk af als je steak vervangt door kip. Opnieuw plaatst het wetenschapsblad daar een kanttekening bij: “Dierenwelzijn is ook een belangrijk aspect van duurzaamheid. In de pluimveehouderij is het daarmee veel slechter gesteld dan in de rundveehouderij.”

Meer weten? Lees het februari-nummer van EOS. Het artikel over peulvruchten vind je ook [online](#).

Bron: EOS

Beeld: WikimediaCommons - Justinc

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
Belgium

Contact

T • 0473 59 41 39
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 twitter page: https://twitter.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>

© 2024 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra