

FAO: vlees, eieren en melkproducten zijn "essentiële" voeding

Vlees, melkproducten en eieren zijn "cruciale bronnen" van voedingsstoffen waar veel nood aan is. Ze kunnen niet gemakkelijk uit plantaardige voeding gepuurd worden, zo meldt de Voedsel- en landbouworganisatie (FAO), een agentschap van de Verenigde Naties (VN) dat honger uit de wereld wil helpen en 'voedselveiligheid' wil bewerkstelligen.

🕒 25 APRIL 2023 – LAATST BIJGEWERKT OM 25 APRIL 2023 19:25

Lees meer over:

[honger](#)
[wereld](#)
[zuivel](#)
[melk](#)
[vlees](#)
[ei](#)



Vooraf tijdens cruciale levensfasen zoals de zwangerschap en borstvoedingsperiode, de kindertijd, adolescentie en op oudere leeftijd spelen vlees, melkproducten en eieren een zeer belangrijke rol, zo blijkt uit een studie van FAO. Ze reiken heel wat belangrijke voedingsstoffen aan zoals eiwitten, vetten en koolhydraten, maar ook zogenaamde micronutriënten (die in kleinere hoeveelheden nodig zijn, red.) die moeilijker in de juiste hoeveelheid en met de juiste kwaliteit uit plantaardige voeding te halen zijn.

"Eiwitten van hoge kwaliteit, een resem essentiële vetzuren, ijzer, calcium, zink, selenium, vitamine B12, choline en 'bioactieve stoffen' zoals carnitine, creatine en taurine worden aangeleverd door dierlijke voeding en hebben belangrijke functies voor de gezondheid en ontwikkeling", klinkt het in een persbericht.

Daarbij merkt FAO op dat ijzer en vitamine A de micronutriënten zijn waar het vaakst een tekort aan is bij kinderen en zwangere vrouwen. Wereldwijd hebben meer dan de helft van de kleuters (372 miljoen) en 1,2 miljard vrouwen in de leeftijd om kinderen te krijgen een gebrek aan minstens ijzer, vitamine A of zink. "Driekwart van deze kinderen leven in Zuid- en Oost-Azië, de Pacifische regio en sub-Saharaans Afrika."

FAO onderzocht de bijdrage van voeding van dierlijke oorsprong aan een gezond eetpatroon voor een betere voeding en gezondheid. Daarvoor bekeek de organisatie de voor- en nadelen van de consumptie van dierlijke voedingsproducten op basis van gegevens van meer dan 500 studies en zowat 250 beleidsdocumenten.

Daarbij kwamen ook de risico's van vleesconsumptie aan bod. De consumptie van zelfs kleine hoeveelheden verwerkt rood vlees, kan het risico op sterfte en chronische ziekte verhogen, bijvoorbeeld cardiovasculaire aandoeningen of darmkanker. Maar anderzijds zou de consumptie van gematigde hoeveelheden niet-verwerkt rood vlees (9 tot 71 gram per dag) een minimaal risico met zich mee kunnen brengen, maar dit wordt veilig beschouwd met betrekking tot chronische ziekten.

"Ondertussen is het bewijs van enig verband tussen melk-, eieren- en pluimveeconsumptie bij gezonde volwassenen en aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, een hartaanval, beroerte en hoge bloeddruk onovertuigend (melk) of niet-significant (eieren en pluimvee)."

Bron: Belga

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](#)