nieuws

Gematigde vleesconsumptie verlengt levensduur

nieuws

Het risico op hart- en vaatziekten kan worden verkleind door een gematigde vleesconsumptie die beperkt blijft tot 20 gram vlees per dag.

7 MAART 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:21

Lees meer over:
gezondheid

Het risico op hart- en vaatziekten kan worden verkleind door een gematigde vleesconsumptie die beperkt blijft tot 20 gram per dag. Dat schrijven wetenschappers die de voedings- en gedragsgegevens van een half miljoen Europeanen onderzochten. Vleeswaren als worst, salami en ham met een hoog vet- en cholesterolgehalte zijn de grootste boosdoeners.
Het grootschalig statistisch onderzoek werd uitgevoerd door het Nederlands Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu en het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Op basis van de resultaten besluiten de wetenschappers dat een gematigde vleesconsumptie het risico op hart- en vaatziekten en kanker kan verkleinen. Daarbij maken ze een onderscheid tussen verschillende vleesproducten. Zo zou gevogelte een beduidend minder negatieve impact hebben op de gezondheid dan rood vlees. Vleeswaren zoals salami, worst en ham bevatten daarentegen meer cholesterol en meer verzadigde vetten, waardoor ze nadrukkelijker gerelateerd zijn aan verhoogde risico's op hart- en vaatziekten en kanker. Daarbij komt nog dat deze vleesproducten vaak andere te vermijden stoffen bevatten doordat ze gezouten, gerookt of op een andere manier bewerkt zijn om de houdbaarheid te verlengen, of om de kleur en de smaak te verbeteren.
Daarom raadt het onderzoek niet alleen aan om minder vlees te eten, maar ook om voor vers vlees te kiezen, omdat het een lager vetgehalte heeft. Verder wijzen ze er op dat een verstandig gedoseerde vleesconsumptie bijdraagt tot een evenwichtige voeding, onder meer omdat vlees nuttige mineralen bevat. Gecombineerd met

voldoende fruit, groenten en volkoren graanproducten hoort een bescheiden portie vlees thuis in een gezond eetpatroon, aldus de wetenschappers.
"Alleen orgaanvlees zoals lever of producten waarin orgaanvlees werd verwerkt (bereide worstsoorten en de meeste patés) hebben een hoger cholesterolgehalte", zegt de Belgische vleeswarenindustrie met een verwijzing naar een artikel op Flanders Food. "Ham en salami, die bestaat uit zuiver varkens- of rundvlees en vet, zijn dus zeker niet de boosdoeners", benadrukt de sector. Het cholesterolgehalte van vlees bedraagt gemiddeld 60 à 70 mg per 100 gram. Varkensvlees bevat gemiddeld slechts 40 à 50 mg cholesterol per 100 gram en scoort doorgaans beter dan de meeste andere vleessoorten.
UECBV, de Europese sectorfederatie van de vleesindustrie, claimt dat het vooral de combinatie van een hele reeks factoren is die maakt dat vleesconsumptie een negatief effect zou hebben op de gezondheid. De Britse diëtistenvereniging bevestigt dat: "Bij een gematigde vleesconsumptie is het voor de meeste mensen niet nodig om het eten van rood vlees achterwege te laten."
Enkel mensen die erg grote hoeveelheden vers rood vlees consumeren, krijgen van UECBV het advies om te matigen. Wie veel verwerkt vlees eet, kan naar verluidt beter wat variëren door het eten van andere eiwitbronnen zoals kip, vis, bonen of linzen. "Bovendien behoeden gezondere bereidingsmethodes zoals bijvoorbeeld het grillen van vlees de vleeseter voor hart- en vaatziekten", luidt het.
Meer informatie: Meat consumption and mortality

In samenwerking met: Boerderij

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