nieuws

Gevarieerde plantaardige voeding is even gezond

nieuws

Een voedingspatroon dat minder vlees en zuivel bevat en meer duurzame plantaardige voedingsmiddelen kan voldoende eiwitten, mineralen en vitaminen leveren. Het Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid (RIVM) voegt er wel aan toe dat het nodig is om variatie te brengen in de plantaardige producten.

29 AUGUSTUS 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:19

Lees meer over:
gezondheid
consument

Een voedingspatroon dat minder vlees en zuivel bevat en meer duurzame plantaardige voedingsmiddelen kan voldoende eiwitten, mineralen en vitaminen leveren. Het Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid (RIVM) voegt er wel aan toe dat het nodig is om variatie te brengen in de plantaardige producten. De belangrijkste eiwitrijke plantaardige voedingsmiddelen zijn noten, peulvruchten en volkoren graanproducten. RIVM onderzocht wat een verschuiving van een traditioneel menu met dierlijke eiwitbronnen naar meer plantaardige voeding betekent voor de inname van eiwitten en een selectie van vitaminen en mineralen. Vlees en zuivel leveren in Nederland ongeveer de helft van de eiwitconsumptie. Ze dragen ook in belangrijke mate bij aan de inname van de vitamines A, B1, B2 en B12 en de mineralen calcium, ijzer, fosfor, selenium en zink.

Mensen die geen vlees consumeren, eten meestal wel zuivelproducten. Voor hen zijn zuivel- en graanproducten momenteel de belangrijkste bronnen van eiwit. Noten en peulvruchten worden momenteel te weinig gegeten als vervanger van dierlijke producten, aldus RIVM.

Voor bepaalde vitaminen en mineralen (ijzer, calcium, vitaminen B2 en B12) kunnen ook verrijkte vlees- en zuivelvervangers een goed alternatief zijn. Dit geldt vooral voor B12,

aangezien deze vitamine niet in plantaardige voedingsmiddelen zit. Vlees- en zuivelvervangers hebben ook als voordeel dat ze een minder grote gedragswijziging van de consument vergen.
Wat allergieën betreft, worden geen belangrijke nadelige effecten verwacht wanneer dierlijke voedingsmiddelen vervangen worden door plantaardige.
Meer info: RIVM-rapport 'Replacement of meat and dairy'

Bron: AgriHolland/eigen verslaggeving

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