nieuws

Gezond plantaardig dieet is kwestie van subtiele evenwichten

nieuws

Een plantaardig dieet kan veel voordelen hebben voor de gezondheid. Maar hoe beperkter de voedselkeuze, hoe groter het risico op een voedingstekort en een verhoogde blootstelling aan ongewenste stoffen. Daarom is het belangrijk om variatie aan te brengen in je voedingskeuzes, meldt de Hoge Gezondheidsraad (HGR) in een nieuw advies.

28 APRIL 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 28 APRIL 2021 15:03

Lees meer over:
vegetarisch
vleesvervanger



Omdat onze voedingsgewoontes volop evolueren en steeds meer mensen ervoor kiezen om de consumptie van dierlijke producten te beperken of volledig te vervangen door plantaardige, heeft de HGR een uitgebreid advies gepubliceerd voor consumenten en gezondheidswerkers die geïnteresseerd zijn in vegetarisme.
"Een vegetarisch dieet, zelfs in zijn meest diverse vormen, kan voldoen aan de voedingsbehoeften van verschillende bevolkingsgroepen", legt professor Daniel Brasseur van de HGR uit. "Naargelang het gekozen type vegetarisme en de betrokken levensfasen varieert de complexiteit echter sterk."
Het rapport bevat informatie en praktische tips om een volwaardig voedingspatroon te verzekeren en biedt handvaten aan om de bestaande risico's te beperken of te vermijden. Het advies heeft ook aandacht voor de meest gevoelige bevolkingsgroepen.

Risico op tekorten

Er zijn diverse vormen van plantaardige diëten. Zo sluit een vegetariër een aantal dierlijke voedingsmiddelen uit. Bij veganisme worden uitsluitend plantaardige producten geconsumeerd. "Een gevarieerde vegetarische voeding kan alle nodige voedingsstoffen leveren gedurende de hele levenscyclus. Naarmate echter meer voedingsgroepen vermeden

worden, neemt het risico op tekorten en een verhoogde blootstelling aan ongewenste stoffen toe", benadrukt Brasseur, de voorzitter van de werkgroep. Volgens hem is het bijzonder nadelig voor zuigelingen, jonge kinderen en adolescenten, tijdens de zwangerschap en de borstvoeding en voor ouderen.
Als de voedingskeuze beperkt wordt, loopt het lichaam volgens de HGR meer risico op geheel of gedeeltelijke tekorten van een aantal belangrijke voedingsstoffen. De wetenschappers verwijzen onder meer naar bepaalde eiwitten, bepaalde omega-3-vetzuren, mineralen en spoorelementen zoals calcium, ijzer, zink en jodium en/of vitamines zoals B12 en D.

Variëren en combineren

"Om dit te compenseren, kies je best voor zo veel mogelijk variatie en goede combinaties", aldus Brasseur. Hij raadt de consumenten aan om bijvoorbeeld vaker peulvruchten (waaronder soja) te eten, net zoals oliehoudende zaden, volkoren granen, eieren verrijkt met omega-3, koolzaad- of notenolie, zuivelproducten of verrijkte voedingsproducten.

> **Bij hoge consumptie van bepaalde plantaardige producten, zoals soja, algen en rijst, is een verhoogde alertheid voor de herkomst en de bereiding niet overbodig**
>
> Daniel Brasseur - Hoge Gezondheidsraad

Bij veganisten is het volgens Brasseur nodig om verrijkte voedingsmiddelen (vitamine D en B12, calcium, jodium) of zelfs voedingssupplementen te gebruiken als het niet mogelijk is om de tekorten via de voeding te compenseren.
Brasseur wijst er ook nog op dat overwegend of uitsluitend plantaardig dieet paradoxaal kan leiden tot een verhoogde blootstelling aan ongewenste stoffen die mogelijk schadelijk zijn voor de gezondheid. Hij geeft enkele voorbeelden: stoffen die van nature in levensmiddelen aanwezig zijn (zoals fytaten, fyto-oestrogenen en mycotoxines), milieucontaminanten (zoals zware metalen), microbiologische contaminanten en gewasbeschermingsmiddelen.
"Om die risico's te beperken, kan je bijvoorbeeld extra aandacht schenken aan de herkomst van je voedsel, de manier waarop het wordt bereid (schillen, weken, wassen, fermenteren, kiemen, koken) en de conservering ervan. Bij hoge consumptie van bepaalde plantaardige producten, zoals soja, algen en rijst, is een verhoogde alertheid niet overbodig", aldus Brasseur.

Aandacht voor speciale behoeften

Bij de algemene volwassen bevolking zijn de adviezen uit het rapport meestal voldoende om op een veilige manier een (deels) vegetarisch of veganistisch dieet te volgen. Maar voor sommige doelgroepen of in bepaalde levensstadia zijn er volgens de wetenschappers risico's op tekorten of onevenwicht. Ze wijzen naar vier groepen: zuigelingen en peuters, schoolgaande kinderen en adolescenten, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, en ouderen. "Tijdens deze levensfasen vinden belangrijke fysiologische veranderingen plaats met specifieke behoeften waaraan optimaal moet worden voldaan. Strikt veganisme wordt daarom afgeraden bij zuigelingen en peuters onder de 3 jaar en bij zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven. Als voor deze groepen toch voor een veganistisch dieet wordt gekozen, is gericht voedingsadvies door een bekwame gezondheidswerker van essentieel belang. Daarnaast verdienen ook schoolkinderen, adolescenten en ouderen bijzondere aandacht", benadrukt Brasseur.
Meer info kan je vinden in het advies van de HGR

Bron: Eigen verslaggeving / 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 |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada