nieuws

Gezondheidseconoom raamt winst van plantaardiger dieet

nieuws

Als 10 procent van de Belgische volwassenen zou overschakelen op een meer plantaardig eetpatroon, dan spaart onze overheid op 20 jaar tijd bijna 1,3 miljard euro uit. Dat zegt professor Lieven Annemans, die gezondheidseconomie doceert aan de UGent. Annemans gaf vrijdag tekst en uitleg op een symposium voor het 20-jarige bestaan van de Alpro Foundation. Hij bepleitte er een dieet dat voor minimum twee derde uit plantaardige producten bestaat.

25 MAART 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:39

Lees meer over:
culinair
gezondheid
consument



Als 10 procent van de Belgische volwassenen zou overschakelen op een meer plantaardig eetpatroon, dan spaart onze overheid op 20 jaar tijd bijna 1,3 miljard euro uit. Dat zegt professor Lieven Annemans, die gezondheidseconomie doceert aan de UGent. Annemans gaf vrijdag tekst en uitleg op een symposium voor het 20-jarige bestaan van de Alpro Foundation. Hij bepleitte er een dieet dat voor minimum twee derde uit plantaardige producten bestaat.

Om tot zijn bevindingen te komen, analyseerde professor Annemans de bestaande wetenschappelijke literatuur. Er bestaan al heel wat studies op lange termijn naar de invloed van voeding op bijvoorbeeld diabetes en hartziekten. Annemans nam die onder de loep en ging vervolgens voor de komende 20 jaar uit van twee scenario's: of de mensen blijven eten hoe ze nu eten, of ze schakelen over naar een plantaardiger dieet, zoals bijvoorbeeld het mediterrane eetpatroon.

Hij kwam daarbij tot de vaststelling dat als 10 procent van de Belgische bevolking daadwerkelijk op een plantaardiger eetpatroon overschakelt, dat per duizend mensen op 20 jaar tijd uitkomt op een winst van 200 gezonde levensjaren. Geëxtrapoleerd naar de volledige volwassen Belgische bevolking is dat 160.000 jaar winst. En al die gezonde jaren zorgen dus voor een besparing voor onze overheid. Eentje van maar liefst 1,3 miljard euro.

Betekent dit nu dat we allemaal vegetariër of veganist moeten worden? "Neen", zegt Annemans. "Het is eigenlijk voldoende om ervoor te zorgen dat maximum een derde van wat je eet van dierlijke oorsprong is, bijvoorbeeld vlees, melk en kaas. De overige twee derde moet minimum van plantaardige oorsprong zijn: noten, zaden, fruit, peulvruchten, groenten, soja en olijfolie."

Met een dieet dat op die verdeling gebaseerd is, daalt volgens de professor de kans op diabetes met een kwart, die op een hersenbloeding gaat met een derde naar beneden en dat is ook het geval voor borstkanker. Wil de overheid ervoor zorgen dat de kosten van de ziekteverzekering aanzienlijk dalen, dan moet ze dus inzetten op een bevolking die minder dierlijke en meer

plantaardige voeding eet. "De overheid is momenteel de voedingsadviezen, onder andere de voedingsdriehoek aan het herzien. Eigenlijk zou die maximum een derde - minstens twee derde verdeling daarin moeten komen", zegt Annemans nog.
Professor Lieven Annemans gaf zijn uitleg vrijdag op een symposium naar aanleiding van het 20-jarige bestaan van de Alpro Foundation. Dat onafhankelijke instituut werd in 1996 opgericht met als doel het wetenschappelijke onderzoek rond plantaardige voeding te ondersteunen en de kennis en het bewustzijn omtrent voeding en gezondheid te bevorderen. Volgens Annemans geeft overigens de "dagelijkse inname van sojaproducten als onderdeel van een plantaardige voeding vergelijkbare resultaten: als 10 procent van de Belgische volwassenen dagelijks sojaproducten zou consumeren, dan brengt dat de overheid op 20 jaar tijd ruim 1,5 miljard euro op."

Bron: 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