

Helpt van de jonge vrouwen gebaat bij meer rood vlees en zuivel

12 JANUARI 2022

Veel jonge vrouwen hebben tekorten aan essentiële nutriënten omdat ze weinig of geen rood vlees en zuivelproducten consumeren. Dat brengt hun gezondheid mogelijk in gevaar zeggen verschillende voedingswetenschappers.

Lees meer over: [vlees](#) [zuivel](#) [vleesvervanger](#) [voeding](#) [voedingsdriehoek](#)



De helft van de vrouwen tussen de 11 en 18 jaar krijgen te weinig magnesium en ijzer binnen volgens Ian Givens, professor voedingsleer en directeur van het Institute for Food, Nutrition and Health van de Universiteit van Reading. Een kwart van de jonge vrouwen heeft ook tekorten aan zink, calcium en jodium.

Volgens Givens lopen jonge vrouwen meer risico op tekorten aan essentiële nutriënten omdat ze vatbaarder zijn voor de boodschap dat rood vlees en zuivel slecht zijn voor de planeet, waardoor ze vaker vegetarische of veganistische diëten gaan volgen dan mannen.

Producenten van plantaardige melk en vleesvervangers kennen ondertussen de gevaren en voegen nu onder andere calcium toe. "Maar dat helpt weinig", zegt Theo Niewold, professor Voeding en Gezondheid aan de KULeuven, "Het lichaam neemt dat toegevoegd calcium veel minder goed op dan in biologische vorm. Mijn raad is dus ook: drink in je jeugd maar flink veel dierlijke melk. Want je kan dat calciumtekort niet compenseren door af en toe aan een krijtje te likken en het ijzertekort werk je niet weg door aan het roest van je fiets te likken."

Tienerjaren cruciaal voor ontwikkeling

"We zitten in een situatie die zonder precedentes is op vlak van voeding, we gaan de uitkomsten hiervan pas ver in de toekomst kennen", zei Givens op een studiedag over alternatieve eiwitten, "de tienerjaren van jonge vrouwen zijn absoluut cruciaal voor de ontwikkelingen van hun beenderstelsel, daar wordt het fundament gelegd voor sterke beenderen op latere leeftijd."

Niewold sluit zich in Het Nieuwsblad aan bij zijn Britse collega: "Givens wijst vooral vrouwen op het gevaar van plantaardige melk, net omdat er te weinig calcium in zit. Dat calciumtekort zal vrouwen op latere leeftijd parten spelen. Hoe ouder we worden, hoe sneller onze botten ontkalken en dus hoe brozer ze worden. Bij vrouwen gaat de ontkalking veel sneller dan bij mannen. Daarom moeten zij in het groei-jaren zoveel als mogelijk calcium innemen."

In alle leeftijdsgroepen lopen vrouwen meer risico op tekorten dan mannen. Volgens de National Diet and Nutrition Survey kreeg slechts 2% van de mannen minder dan de aangeraden hoeveelheid ijzer binnen.

Een ander aandachtspunt is jodiumtekort. Dat mineraal element is essentieel voor de ontwikkeling van foetussen en melk is de belangrijkste bron van jodium voor de meeste mensen. Er zijn heel weinig plantaardige alternatieven.

Givens wil dat er in de toekomst meer gekeken wordt naar de milieu-impact van voeding op basis van het aantal essentiële nutriënten dat ze leveren. Uit een apart onderzoek van de Food Standards Agency (FSA) blijkt dat bij mensen die zeggen dat ze labvlees of insecten zouden eten, de milieu-impact van vlees de belangrijkste reden is.

Bron: Yahoo News / Het Nieuwsblad

Beeld: Getty Images/iStockphoto

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35

1000 Brussel

Belgium

Contact

T •

M • info@vilt.be

Volg ons op:

[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/)

[screenreader.visit us on our twitter page: https://twitter.com/vilt_nieuws](https://twitter.com/vilt_nieuws)

[screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/)