

Nieuw Nederlands advies: eet minder vlees en kaas

duiding

Het Nederlandse Voedingscentrum adviseert om de vleesconsumptie te beperken tot hooguit 300 gram per week en die van kaas tot 20 gram per dag. Dit betekent bijna een halvering ten opzichte van de vorige Nederlandse Schijf van Vijf (de Vlaamse voedingsdriehoek, red.). In plaats daarvan komen vooral meer peulvruchten. De Vlaamse richtlijnen liggen in lijn met die van de Schijf van Vijf, maar zijn minder strikt. “Het lijkt erop dat duurzaamheidsaspecten in de nieuwe Schijf van Vijf in Nederland zwaarder wegen dan pure gezondheid”, reageert het Vlaamse kenniscentrum voedingsinformatie NICE.

⌚ GISTEREN

VILT-redactie

Lees meer over:

voeding

voedingsdriehoek



Eet niet langer 500 gram vlees per week, maar hooguit 300 gram, waarvan maximaal 100 gram rood vlees (van runderen, kalveren, varkens, schapen en geiten). Schroef de consumptie van kaas terug van 40 gram naar 20 gram per dag. Dat staat in de nieuwe Schijf van Vijf, de Nederlandse richtlijn om gezond, duurzaam en veilig te eten. Die is al sinds 1953 richtinggevend en wordt opgesteld door het Nederlandse Voedingscentrum.

Daarnaast komt het advies om het verlies aan dierlijke eiwitbronnen sterker te compenseren met meer plantaardige eiwitbronnen. Volwassenen van 18 tot 50 jaar zouden vooral meer peulvruchten moeten eten. Voor peulvruchten, zoals linzen en bonen, geldt een advies van 250 gram per week, ongeveer een verdubbeling ten opzichte van de vorige Schijf van Vijf uit 2016. Er wordt ook aangeraden om de aanbevolen hoeveelheid zuivel af te wisselen met een verrijkt plantaardig zuivelalternatief.

De voedingsaanbevelingen in de Schijf van Vijf zijn een vertaalslag van de Richtlijnen Goede Voeding van de Nederlandse Gezondheidsraad en houden rekening met gezondheid, milieu-impact en voedselveiligheid. “Het lijkt erop dat duurzaamheidsaspecten in deze nieuwe Schijf van Vijf zwaarder wegen dan pure gezondheid”, reageert Inge Coene, voedingsdeskundige van het Vlaamse kenniscentrum voedingsinformatie NICE (Nutrition Information Center).

Plantaardige dranken

Als voorbeeld wijst zij op het advies uit Nederland om af te wisselen tussen zuivel en verrijkte zuivelalternatieven. “Hoewel de gezondheidseffecten van de bovendien zeer diverse groep plantaardige alternatieven voor zuivel op de lange termijn nog onvoldoende zijn onderzocht, krijgen zij vanwege duurzaamheidsoverwegingen, en op basis van nutritionele criteria (door verrijking), momenteel toch het voordeel van de twijfel. Er is wel

wetenschappelijke consensus over het feit dat enkele porties zuivel per dag (melk, yoghurt en kaas) samenhangen met een lager risico op diverse welvaartsziekten (darmkanker, beroerte, diabetes type 2 en coronaire hartziekten)”, aldus Coene.

Zij vervolgt: “Onderzoeksresultaten over de gezondheidsaspecten van melk en melkproducten kunnen niet zomaar worden doorgetrokken naar plantaardige dranken. Een nutritionele gelijkenis door verrijking met onder meer calcium, vitamine B2 en B12 impliceert geen gelijke gezondheidseffecten. Het Voedingscentrum stelt wel criteria waaraan goede zuivelalternatieven moeten voldoen, maar de kans is groot dat die niet door de consument zullen worden gecheckt en dat alle zuivelalternatieven in de praktijk ter afwisseling zullen dienen.”



nieuws

Slechts handvol Belgen eet genoeg groenten, fruit en zuivel

17 JUNI 2025

Soortgelijk advies in België

In België komt de Hoge Gezondheidsraad met voedingsaanbevelingen. De laatste, herziene versie dateert van juni 2025. Die ligt in lijn met de richtlijnen van de voedingsdriehoek, het Vlaamse voedingsmodel. Volgens Coene liggen de Belgische voedingsadviezen in dezelfde lijn als de Nederlandse, maar zijn de Nederlandse strikter dan bij ons. Wat betreft de vleesconsumptie luidt het Belgische advies als volgt: “Eet niet meer dan 300 gram niet-bewerkt rood vlees (bv. biefstuk, varkenshaas) per week. Vervang het door peulvruchten, vis, gevogelte of eieren. Beperk de consumptie van bewerkt rood vlees (bv. charcuterie en andere bereide vleeswaren) tot 30 gram per week. Voor zuivel wordt aangeraden om elke dag tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten te gebruiken.

Dat komt neer op zo’n 2 tot 3 porties (melk, yoghurt, kaas) per dag. Enkel verrijkte alternatieven voor

zuivel op basis van soja kunnen volgens de voedingsdriehoek een glas melk nutritioneel vervangen. Daarnaast blijft zowel in België als in Nederland het advies ongewijzigd om veel groenten, fruit, een handje noten, volkorenproducten en niet te veel zout, verzadigd vet en suiker te nemen. Ook dat draagt bij tot een gezonde plantaardige basis en wordt soms vergeten.

Hoewel de recente voedingsadviezen het belang van meer plantaardig eten benadrukken, bevestigen zij volgens Coene ook wel degelijk de rol van dierlijke producten in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. “Ook dierlijke voedingsmiddelen zoals zuivel, vlees, vis en ei leveren belangrijke voedingsstoffen en hebben specifieke gezondheidseffecten die niet zomaar door plantaardige voedingsmiddelen kunnen worden vervangen. Denken we hier bijvoorbeeld ook aan de essentiële omega-3-vetzuren die vis aanbrengt. Dierlijke producten vullen de plantaardige basis in de juiste verhoudingen goed aan.”

Smaak en traditie staan het gezondste menu in de weg

Daarnaast blijven ook aspecten zoals smaak en traditie belangrijk. De kennis en gewoonten rond koken en eten zijn verweven met onze cultuur en sociale achtergrond. De Hoge Gezondheidsraad wijst er daarom op dat veranderingen in eetgedrag best geleidelijk verlopen, in harmonie met bestaande tradities.

Wat dat betreft verschilt het advies van de Nederlandse en Belgische voedingsautoriteiten behoorlijk van de realiteit. De gemiddelde Nederlander eet maar twee keer per maand bonen of peulvruchten. Dat is nog geen 50 gram per week tegenover de aanbevolen hoeveelheid van 250 gram. In Vlaanderen ligt de consumptie van niet-bewerkt rood vlees volgens VLAM-statistieken op 430 gram per week, terwijl het advies in ons land op 300 gram ligt.

Voor kaas bedraagt het thuisverbruik in België 12 kg per persoon per jaar in 2024, wat overeenkomt met ongeveer 230 gram per week per volwassene, of ruim 30 gram per dag. “Deze kaasinnname komt min of meer overeen met de aanbeveling. Er wordt aangeraden om twee tot drie porties zuivel per dag te nemen en af te wisselen (melk, yoghurt, kaas). Een portie kaas komt overeen met ongeveer 25 gram”, verduidelijkt Coene.

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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra