

Nieuw wetenschappelijk advies: “Meer plantaardige eiwitten is duurzaam en gezond”

Opschuiven naar een voedingspatroon met meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten is beter voor het milieu en gezonder voor de meeste Nederlanders. Dit concludeert de Nederlandse Gezondheidsraad in een advies aan het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV). Het advies ligt in lijn met de Belgische aanbevelingen van de voedingsdriehoek.

🕒 19 DECEMBER 2023 – LAATST BIJGEWERKT OM 19 DECEMBER 2023 21:29

Lees meer over:

milieu

gezondheid



De Vlaamse eiwitstrategie streeft naar een nieuwe verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten in het consumptiepatroon. Tegen 2030 moet de huidige verhouding (60-40) omgebogen zijn naar een 40-60-verhouding. De Nederlandse overheid gaat voor een gelijkaardige switch, en streeft momenteel naar een verhouding van 50 procent dierlijke en 50 procent plantaardige eiwitten in 2030. Op verzoek van de minister van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) Piet Adema en de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) Maarten van Ooijen heeft de Nederlandse Gezondheidsraad, een onafhankelijk wetenschappelijk adviesorgaan, de gezondheidsimpact onderzocht van de eiwittransitie. In een rapport dat vorige week gepubliceerd werd, constateert dit adviesorgaan dat de beoogde eiwittransitie vele gezondheidsvoordelen met zich meebrengt. Wie meer plantaardig eet, loopt minder risico op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. Voor het verhogen van de inname van plantaardige eiwitbronnen adviseert de commissie om meer peulvruchten en noten te eten.

25 procent lagere milieu-impact

De Gezondheidsraad concludeert dat het voor de meeste Nederlanders mogelijk is om meer plantaardig te eten, zonder dat er tekorten ontstaan. Al is er waakzaamheid geboden bij zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, en mensen met een lage eiwit- en energie-inname. Voor het milieu zijn meer plantaardige eiwitten ook een zegen. De raad schat dat het meer plantaardige voedingspatroon de milieu-impact van onze voedselconsumptie met 25 procent kan verlagen.



Deze afname geldt zowel voor de uitstoot van broeikasgassen als voor het landgebruik. “De milieu-impact kan verder verlaagd worden als andere keuzes worden gemaakt binnen productgroepen. Zo is wit vlees (zoals kip) bijvoorbeeld minder belastend voor het milieu dan rood vlees (zoals rund)”, klinkt het in Nederland.

Op basis van deze bevindingen raadt het Nederlandse adviesorgaan aan om een actief beleid rond de eiwittransitie te voeren. Om de verschuiving mogelijk te maken, adviseert de raad in te zetten op beleidsmaatregelen die het voor de gehele bevolking makkelijker maken om meer plantaardig te eten.

“Supermarkten kunnen veel meer doen voor milieu en klimaat”

15 NOVEMBER 2023

Deze vond recent plaats en stuurt aan op de consumptie van meer plantaardige eiwitten.

Dierlijke eiwitten blijven aangeraden

Ook VLAM en zijn kenniscentrum voor voedingsinformatie NICE hebben zich geëngageerd als partner in de Green Deal Eiwitshift op ons bord. Ze monitoren onder meer de evolutie in het eiwitverbruik en delen informatie en ideeën om consumenten te helpen om gezonder en meer milieuverantwoord te kiezen op basis van producten van bij ons en aansluitend bij de algemene voedingsadviezen.

De Nederlandse Gezondheidsraad benadrukt het belang van de consumptie van gezonde meer plantaardige voedingspatronen met volkoren granen, fruit, groenten, noten en peulvruchten, minder vlees en niet meer vis en zuivel dan wordt geadviseerd. Dat duidt er volgens NICE op dat zeker geen volledige uitsluiting van dierlijke eiwitten wordt aanbevolen. “In het gezonde-eiwittransitie-verhaal is er in de juiste hoeveelheden en verhoudingen ook plaats voor dierlijke voedingsmiddelen omdat zij behalve een efficiënte bron van eiwitten ook een bron zijn van andere belangrijke voedingsstoffen.” Zowel NICE als de Nederlandse Gezondheidsraad plaatsen overigens enkele kritische kanttekeningen bij kant-en-klare vervangers van vlees, zuivel en vis. Volgens onze noorderburen bevatten deze producten vaak te veel toegevoegd zout of suiker. NICE stelt eveneens dat hun nutritionele waarde en gezondheidseffecten (over dat laatste is er nog relatief weinig onderzoek beschikbaar) bijkomende aandacht vragen. “Zeker als consumenten ze regelmatig als vervanger gaan gebruiken.” Beide organisaties pleiten tot besluit ook nog voor nader onderzoek naar de biobeschikbaarheid van voedingsstoffen uit plantaardige voedingspatronen.



Ze pleiten voor voedingsvoorlichting gericht op de consument, maar ook de scholing van diëtisten en cateraars.

De bevindingen van de Nederlandse Gezondheidsraad liggen in lijn van de Belgische aanbevelingen.

In het kader van de Vlaamse Green Deal Eiwitshift moet ook de halfhalf-campagne gezien worden.

Uitgelicht

Vegan frikandel wint EiwitChamp-award

nieuws

Er wordt wel eens gezegd dat je ‘geen echt vlees’ vindt in een frituursnack. Voor snackproducent Fred’s is dat een compliment. Deze fabrikant specialiseert zich in

plantaardig...

14 DECEMBER 2023

Lees meer

Bron: Eigen berichtgeving

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
Belgium

Contact

T • 0473 59 41 39

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 twitter page: https://twitter.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>