nieuws

Nieuwe voedingsrichtlijnen sluiten vlees niet uit

nieuws

De laatste jaren is de kritiek op vlees aangezwollen en de consumptie ervan gestaag afgenomen. Vlees is in verband gebracht met darmkanker, beroerte en diabetes, zou een vet product zijn en bovendien zou je ook volledig zonder kunnen. Voedingsinformatiecentrum NICE nam de nieuwste voedingsrichtlijnen van Nederland en het Verenigd Koninkrijk onder de loep en bericht over de meest actuele bevindingen omtrent vlees en gezondheid. Ook in eigen land wordt getimmerd aan een vernieuwde voedingsdriehoek. Resultaat daarvan wordt dit najaar of begin volgend jaar verwacht.

6 MEI 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:35

Lees meer over:
consument



De laatste jaren is de kritiek op vlees aangezwollen en de consumptie ervan gestaag afgenomen. Vlees is in verband gebracht met darmkanker, beroerte en diabetes, zou een vet product zijn en bovendien zou je ook volledig zonder kunnen.
Voedingsinformatiecentrum NICE nam de nieuwste voedingsrichtlijnen van Nederland en het Verenigd Koninkrijk onder de loep en bericht over de meest actuele bevindingen omtrent vlees en gezondheid. Ook in eigen land wordt getimmerd aan een vernieuwde voedingsdriehoek. Resultaat daarvan wordt dit najaar of begin volgend jaar verwacht.
“Dat je zonder vlees kan, klopt”, aldus NICE. “Maar dat geldt in se voor elk voedingsmiddel.Voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen en mineralen zijn essentieel, voedingsmiddelen niet. Er zijn duizenden manieren om gezond te eten. Maar je moet wel verstand hebben van voeding om een vertrouwd en nutriëntrijk voedingsmiddel zoals een stukje vlees adequaat te vervangen.” Los daarvan stellen de herziene voedingsrichtlijnen dat vlees in de aanbevolen hoeveelheid past in een gezonde voeding.
Volgens de aanbevelingen is een stukje vlees een waardevolle bron van nuttige voedingsstoffen zoals hoogwaardige eiwitten. Vlees bevat voldoende van alle essentiële aminozuren in tegenstelling tot de meeste plantaardige eiwitten, en ook ijzer, zink en de vitaminen B3, B6 en B12. Varkensvlees bevat minder ijzer dan rundvlees maar brengt daarentegen wel veel vitamine B1 aan.
Mager vlees krijgt de voorkeur. Maar hoeveel precies? Niet meer dan 500 gram per week, zo blijkt. Bovendien moet voldoende afgewisseld worden met vis, gevogelte, eieren, peulvruchten en geschikte vleesvervangers. Dat wil zeggen, vleesvervangers die voldoende eiwitten, ijzer, vitamine B12 bevatten, en bijvoorbeeld niet te veel zout en verzadigd vet.
Wie vegetarisch wil eten, moet zich voldoende verdiepen in hoe men gezond vegetarisch eet, zo adviseert NICE: “Men moet genoeg van alle nuttige voedingsstoffen die vlees aanbrengt via andere producten zien binnen te krijgen. Dat kan, maar is niet altijd even evident. Zeker niet voor kinderen en andere kleine eters. Vlees zonder meer weglaten of bijvoorbeeld gewoon wat meer kaas eten volstaat niet. Zoals een voeding met vlees geen synoniem is voor ongezond eten, is een vegetarische voeding niet automatisch

synoniem van gezond eten. Het is het totale eet- en leefpatroon dat de gezondheid bepaalt en niet een afzonderlijk voedingsmiddel of een bestanddeel daarvan."
Verder heeft NICE het ook nog over de gezondheidsrisico's, waar al heel wat over gezegd en geschreven is geweest. De relaties met bepaalde aandoeningen zoals darmkanker, beroerte en diabetes type 2 zijn vooral gevonden bij mensen die veel vlees eten, zo blijkt. De gevonden verbanden komen uit epidemiologisch onderzoek en zijn geen bewijs dat vlees ook een directe oorzaak is van bepaalde gezondheidsproblemen. De achterliggende mechanismen zijn nog niet eenduidig en vragen meer onderzoek.
Ten slotte spelen ook andere factoren zoals roken, bepaalde bereidingswijzen, overgewicht, alcohol en weinig groenten, fruit, volkorenproducten en zuivel eten mee. Het is de som van alle effecten die telt. Het gezondheidsrisico van roken bijvoorbeeld is tientallen keren sterker dan dat van 100 gram rood vlees eten. Vlees torst daarbij ook nog eens het imago dat het vet zou zijn. Niets is minder waar, aldus NICE: "Veel vers vlees is mager vlees (max. 10% vet). Een varkenshaasje en een varkensmignonnette vallen zelfs in de categorie van vetarm vlees (max. 3% vet). Zij bevatten nauwelijks 2 gram vet per 100 gram vlees. Dat is vergelijkbaar met een kipfilet, een kalfslapje, een tournedos en rosbief.

Meer info vind je hier of via de NICE-nieuwsbrief

Bron: NICE-nieuwsbrief

Beeld: Faculteit Bio-ingenieurswetenschappen UGent

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