nieuws

Onbewerkt vlees speelt rol in ideaal voedingspatroon

nieuws

Onbewerkt rood vlees wordt vaak als boosdoener bestempeld als het gaat over gezonde voeding. Onterecht, zo blijkt uit een grootschalige studie van Canadese wetenschappers waarop de Belgian Association of Meat Science de aandacht vestigt. De onderzoekers achter de PURE-studie (Prospective Urban Rural Epidemiology) gingen ook aan de slag met de cijfers uit het onderzoek en stelden een 'ideaal' voedingspatroon samen. Dat bestaat uit een gezond evenwicht tussen groenten, fruit, noten, (onbewerkt) vlees, vis en zuivel.

16 SEPTEMBER 2019 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:51

Lees meer over:
gezondheid



Onbewerkt rood vlees wordt vaak als boosdoener bestempeld als het gaat over gezonde voeding. Onterecht, zo blijkt uit een grootschalige studie van Canadese wetenschappers waarop de Belgian Association of Meat Science de aandacht vestigt. De onderzoekers achter de PURE-studie (Prospective Urban Rural Epidemiology) gingen ook aan de slag met de cijfers uit het onderzoek en stelden een 'ideaal' voedingspatroon samen. Dat bestaat uit een gezond evenwicht tussen groenten, fruit, noten, (onbewerkt) vlees, vis en zuivel.

Enkele conclusies uit de studie trekken meteen de aandacht. Zo gaat een dieet dat focust op minder vet en vlees, en meer koolhydraten samen met nefaste gevolgen voor de volksgezondheid. Een evenwichtig voedingspatroon met onbewerkt rood vlees, vis, melkproducten, fruit, groenten, noten en peulvruchten leidt tot 25 procent minder risico op vroegtijdig overlijden ten opzichte van wie minder of geen dierlijke producten eet. Ook het risico op hart- en vaatziekten daalt drastisch. En mensen die dagelijks twee porties dierlijke melkproducten consumeren, hebben 20 procent minder kans op hart- en vaatziekten dan wie geen melkproducten eet.

PHRI (Population Health Research Institute) publiceert deze tussentijdse resultaten van de PURE-studie, een internationaal onderzoek waarbij de gezondheid en voeding van ruim 135.000 mensen tussen 35 en 70 jaar wereldwijd gedurende bijna tien jaar geanalyseerd worden. Zo blijkt dat dierlijke producten wel degelijk een belangrijke rol spelen in een evenwichtig voedingspatroon.

Volgens de Canadese professor Andrew Mente mag niet enkele gekeken worden naar de 'slechte' cholesterol om een voedingspatroon te beoordelen. "Het effect van een voedingspatroon op de gezondheid reduceren tot slechts één merker, zoals het gehalte LDL-cholesterol in het bloed, is een gevaar voor de volksgezondheid. Heel wat organisaties, waaronder ook de

Wereldgezondheidsorganisatie, raden op basis van het verband met LDL-cholesterolgehalte aan om minder verzadigde vetten te eten. Maar daarbij wordt geen rekening gehouden met de positieve effecten op de gezondheid van natuurlijke voedingsmiddelen die naast verzadigde vetten ook essentiële voedingsstoffen bevatten zoals vitamine B en D, eiwitten, zink, magnesium, ijzer en calcium. Enkel LDL-cholesterol gebruiken om de gezondheidsgevolgen van een voedingspatroon in te schatten, geeft een vertekend beeld", zei Mente onlangs op het internationaal congres 'The Role of Ruminants in Sustainable Diets' van BAMST (Belgian Association of Meat Science and Technology) en IDF (International Dairy Federation).

Bijna tien jaar hebben de Canadezen over de studie gedaan. Een groot voordeel, zo blijkt, omdat de impact van meerdere variabelen op de gezondheid getoetst wordt. "Enkel op die manier kan bijvoorbeeld de rechtstreekse link tussen een voedingspatroon en een hartaanval gevonden worden, zonder hiervoor afhankelijk te zijn van een intermediaire variabele zoals cholesterol", zegt Mente. "Onbewerkt (rood) vlees en melkproducten worden onterecht als boosdoeners bestempeld als het op gezondheid aankomt. Rood vlees bevat namelijk evenveel verzadigd vet als enkelvoudig onverzadigd vet, hetgeen bijvoorbeeld ook in olijfolie aanwezig is, en waarvan algemeen aangenomen wordt dat dit het cardiovasculair systeem beschermt tegen aandoeningen. De consumptie van dierlijke producten simpelweg terugdringen kan er bovendien voor zorgen dat mensen onvoldoende belangrijke nutriënten opnemen."

Het advies van de Canadese wetenschappers luidt: meer fruit, groenten, noten, peulvruchten, melkproducten en onbewerkt vlees. En minder geraffineerde granen, suiker, ultrabewerkt vlees en gesuikerde drank. Industriële transvetten, die je gebak of kant-en-klare maaltijden vindt, moeten dan weer compleet vermeden worden. Op basis van de resultaten van de studie werd het ideale voedingspatroon samengesteld dat dagelijks uit 330 gram groenten en fruit, 65 gram noten en peulvruchten en twee porties melkproducten bestaat. Je eet best tweemaal per week vis (85 gram) en vijfmaal per week rood vlees (porties van 100 tot 120 gram).

Bekijk het betoog van professor Mente in deze video.

Bron: Eigen verslaggeving

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