nieuws

Pediaters keuren veganistisch dieet voor kinderen af

nieuws

Naar schatting drie procent van de kinderen in ons land eet helemaal geen dierlijke producten, geen vlees maar dus ook geen eieren of kaas. Ze krijgen dat eetpatroon mee van hun ouders, maar pediaters waarschuwen voor de mogelijke impact van veganisme op de gezondheid. De Franstalige tegenhanger van de Koninklijke Academie voor Geneeskunde raadt het ronduit af voor kinderen, adolescenten, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Kinderziekenhuizen vangen jonge patiëntjes op die soms ernstige tekortkomingen vertonen, “wat het personeel voor een ethisch probleem kan stellen als de ouders een overtuiging toegedaan zijn die gevaarlijk is voor de gezondheid van hun kind”, zegt professor Georges Cassimir. Kind en Gezin raadt veganistische voeding vanwege het risico op voedingstekorten al langer af.

17 MEI 2019 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:50

Lees meer over:
gezondheid



Naar schatting drie procent van de kinderen in ons land eet helemaal geen dierlijke producten, geen vlees maar dus ook geen eieren of kaas. Ze krijgen dat eetpatroon mee van hun ouders, maar pediaters waarschuwen voor de mogelijke impact van veganisme op de gezondheid. De Franstalige tegenhanger van de Koninklijke Academie voor Geneeskunde raadt het ronduit af voor kinderen, adolescenten, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Kinderziekenhuizen vangen jonge patiëntjes op die soms ernstige tekortkomingen vertonen, “wat het personeel voor een ethisch probleem kan stellen als de ouders een overtuiging toegedaan zijn die gevaarlijk is voor de gezondheid van hun kind”, zegt professor Georges Cassimir. Kind en Gezin raadt veganistische voeding vanwege het risico op voedingstekorten al langer af.

Pediaters zijn gealarmeerd door kinderen die in ziekenhuizen worden opgenomen met ernstige gebreksverschijnselen als gevolg van een eetpatroon waarin dierlijke producten volledig gebannen worden. Wanneer veganisme voor de ouders een overtuigde levenskeuze is, dan maakt dat het ziekenhuispersoneel soms lastig om hen op andere ideeën te brengen. Het persbericht dat de Académie Royale de Médecine verspreidde bij de publicatie van zijn advies is veelbetekenend in dat verband. Pediaters komen soms in schrijnende situaties terecht waarbij ze ouders er maar moeilijk van kunnen overtuigen om de gezondheid van hun kind op de eerste plaats te zetten. In de meest ernstige gevallen is hospitalisatie onvermijdelijk.

Een veganistisch dieet zonder voedingssupplementen leidt volgens de Franstalige tegenhanger van de Koninklijke Academie voor Geneeskunde onvermijdelijk tot ondervoeding door tekorten aan bepaalde voedingsstoffen. Calcium, de vitamines D en B12 en een reeks voor kinderen onmisbare sporenelementen krijgen ze het makkelijkst binnen via dierlijke producten. Daarom raden ze veganisme resoluut af voor kinderen en adolescenten, en ook voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Ouders

die hun kinderen toch willen grootbrengen met een eetpatroon exclusief dierlijke producten krijgen de raad om medische begeleiding te zoeken.
Pediater en diëtiste Isabelle Thiébaut werkte mee aan het advies van de Koninklijke Academie. Zij legt uit dat de negatieve gezondheidseffecten voor een kind onomkeerbaar kunnen zijn. Als vaak voorkomende risico's noemt ze ondervoeding, een groeiachterstand, psychomotorische achterstand en bloedarmoede. Bij kinderen van veganistische ouders komt het voor dat er buitenproportioneel veel groenten gegeten worden, wat blijkbaar ook niet goed is. "Veganisme is echt te gevaarlijk voor kinderen die moeten groeien", vat Cassimir de adviestekst samen. Hij erkent dat supplementen toegediend kunnen worden, maar is dan nog niet overtuigd. "Wie echt zeker wil zijn dat zijn of haar kind bij een veganistisch dieet niets tekortkomt, zou op zijn minst regelmatig bloed moeten laten afnemen. Wij vinden het niet normaal om zoiets bij kinderen te doen."
Bovenstaand gezondheidsadvies is in feite niet verschillend van de raad die bijvoorbeeld Kind & Gezin al jaren geeft. Een goed uitgebalanceerd vegetarisch eetpatroon kan in alle noodzakelijke voedingsstoffen voorzien, maar bij veganisme ligt dat moeilijker. "Wie veganistisch wil eten, raden we aan zich goed te laten begeleiden door een arts en diëtist om tekorten te voorkomen", laat woordvoerder Leen Du Bois weten. "Verrijkte voedingsmiddelen of extra supplementen aan vitamines en mineralen zijn noodzakelijk. Kleine kinderen raden we dan liever aan om geen vlees en vis te eten, maar wel eieren en zuivelproducten." Professor kindergeneeskunde Myriam Van Winckel (UZ Gent) hamert vooral op het bijnemen van vitamine B12. Ze nuanceert in de krant dat er veel problemen bestaan, kwam zelf in 30 jaar maar één geval van ondervoeding tegen en hoopt dat mensen die meer plantaardig willen eten nu niet weggeduwd worden.

Bron: eigen verslaggeving / De Standaard / De Morgen

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