nieuws

"Veganisme houdt geen gevaar in voor kinderen"

nieuws

In een open brief vragen 100 artsen, tandartsen, diëtisten en chirurgen aan de Académie Royale de Médecine de Belgique (ARMB) om zijn meest recente advies terug in te trekken. In dat advies wordt een veganistisch dieet ten stelligste afgeraden voor zwangere en zogende vrouwen, kinderen en adolescenten. “Er is tot nu toe geen wetenschappelijk bewijs van de risico’s verbonden aan een uitsluitend plantaardig dieet. Integendeel zijn er veel aanwijzingen voor gezondheidsvoordelen. Het met de vinger wijzen naar een veganistisch eetpatroon, staat gelijk aan het verspreiden van verkeerde informatie”, klinkt het.

12 SEPTEMBER 2019 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:49

Lees meer over:
gezondheid



In een open brief vragen 100 artsen, tandartsen, diëtisten en chirurgen aan de Académie Royale de Médecine de Belgique (ARMB) om zijn meest recente advies terug in te trekken. In dat advies wordt een veganistisch dieet ten stelligste afgeraden voor zwangere en zogende vrouwen, kinderen en adolescenten. “Er is tot nu toe geen wetenschappelijk bewijs van de risico’s verbonden aan een uitsluitend plantaardig dieet. Integendeel zijn er veel aanwijzingen voor gezondheidsvoordelen. Het met de vinger wijzen naar een veganistisch eetpatroon, staat gelijk aan het verspreiden van verkeerde informatie”, klinkt het.

Het advies van de Franstalige tegenhanger van de Koninklijke Academie voor Geneeskunde kwam er in mei van dit jaar nadat een aantal ziekenhuizen aan de alarmbel trokken. “We zien dat kinderziekenhuizen jonge patiëntjes moeten opvangen die soms ernstige tekortkomingen vertonen als gevolg van een eetpatroon waarin dierlijke producten volledig worden gebannen. Wanneer veganisme voor de ouders een overtuigde levenskeuze is, dan leidt dit soms tot schrijnende situaties waarbij pediaters ouders er maar moeilijk van kunnen overtuigen om de gezondheid van hun kind voorop te stellen”, zei professor Georges Cassimir toen.

Vaak voorkomende risico’s van een veganistisch eetpatroon bij kinderen zijn volgens ARMB 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”, vatte 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.”

In een reactie op dit advies stellen de 100 gezondheidswerkers die de open brief ondertekenden dat het vegetarische en veganistische voedingspatroon in België en ook in heel de wereld in opmars is omwille van ethische, ecologische en gezondheidsredenen. “Omdat zo’n voedingspatroon bij ons nog weinig ingeburgerd is, geeft dit aanleiding tot ongerustheid bij het

grote publiek en bij gezondheidswerkers", luidt het. "Maar ARMB spreekt van systematische tekortkomingen bij een volledig plantaardig voedingspatroon zonder dat er een geldig wetenschappelijk argument wordt aangevoerd."
De gezondheidswerkers stellen dat ze de bronnen die het ARMB gebruikte voor zijn adviezen, zorgvuldig heeft geanalyseerd, maar dat geen enkele een volledig plantaardig voedingspatroon ontraadt. "Integendeel, de laatste decennia zijn er heel wat wetenschappelijke studies gepubliceerd die het alomtegenwoordige omnivore voedingspatroon bij volwassenen vergelijken met meer plantaardige voedingspatronen. Deze studies wijzen op positieve effecten van plantaardige voeding voor hart- en vaatziekten en kanker, de belangrijkste doodsoorzaken wereldwijd. Bovendien hebben veganisten minder overgewicht, een betere bloeddruk, minder cholesterol en minder diabetes."
Ook voor kinderen en zwangere en zogende vrouwen zijn heel wat aanbevelingen gepubliceerd. "Volgens de meest recente wetenschappelijke publicaties heeft geen enkel onderzoek naar veganisme gezondheidsrisico's of misvormingen bij pasgeborenen kunnen aantonen. Ze wijzen zelfs op enkele voordelen: minder gewichtstoename bij de moeder tijdens de zwangerschap, minder risico op zwangerschapsvergiftiging en vroeggeboorte", staat te lezen in de open brief. Ook wijzen de ondertekenaars erop dat, in het licht van de huidige obesitasepidemie bij kinderen, alle noodzakelijke maatregelen moeten genomen worden om gezonde voeding vanaf jonge leeftijd te promoten.
Het uitsturen van de brief zou ingegeven zijn "uit bezorgdheid voor correcte en up-to-date wetenschappelijke informatie en de noodzaak om het grote publiek te informeren zonder enige financiële belangenvermenging". In dat kader wijst de brief er fijntjes op dat geen enkele van de medeondertekenaars een financiële band heeft met de agrovoedings- of farmaceutische industrie. "Wij betreuren dat het ARMB-advies geen melding maakt van de belangenconflicten van haar deskundigen. Van de acht leden van de commissie die het advies hebben opgesteld, zijn er vier gerelateerd aan de zuivelindustrie", klinkt het nog.
Voor ARMB met zijn advies over een veganistisch eetpatroon kwam, raadde Kind & Gezin jaren geleden veganisme al af voor kinderen. "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", zegt woordvoerder Leen Du Bois. "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."

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