nieuws

"Veganistisch dieet voor kinderen niet zonder risico's"

nieuws

Kinderartsen waarschuwen voor de gevolgen van een veganistisch dieet voor kinderen. “Proteïnen, vitamine B12, ijzer,... dat zijn cruciale bouwstenen voor de organen en hersenen van kinderen die nog hard moeten groeien. Als ze totaal niet worden aangeboden, belanden die kinderen in het ziekenhuis met ondervoeding”, klinkt het. Om die reden ontraden kinderartsen en diëtisten een voedingspatroon zonder dierlijke producten bij kinderen van drie tot vijf jaar.

22 AUGUSTUS 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:41

Lees meer over:
gezondheid
consument



Kinderartsen waarschuwen voor de gevolgen van een veganistisch dieet voor kinderen. “Proteïnen, vitamine B12, ijzer,... dat zijn cruciale bouwstenen voor de organen en hersenen van kinderen die nog hard moeten groeien. Als ze totaal niet worden aangeboden, belanden die kinderen in het ziekenhuis met ondervoeding”, klinkt het. Om die reden ontraden kinderartsen en diëtisten een voedingspatroon zonder dierlijke producten bij kinderen van drie tot vijf jaar.

Kinderen die in het ziekenhuis belanden met zware ondervoeding als gevolg van een extreem veganistisch eetpatroon, zijn geen uitzondering. “Ken je de beelden uit ontwikkelingslanden? Extreem magere kinderen, geen spiermassa, veel te klein voor hun leeftijd? Dat bestaat bij ons ook. Sommigen moeten gereanimeerd worden, af en toe sterft er zelfs één. Omdat hun ouders blind zijn voor de realiteit”, bond diëtist Serge Pieters de kat de bel aan in La Libre Belgique.

Ook de Belgische Vereniging van Kinderartsen is ongerust over deze nieuwe ontwikkeling. “De gezonde voedingscultuur slaat door. Ouders denken dat ze goed doen met rijstmelk en glutenvrije papjes, maar kinderen tot drie à vijf jaar zijn volop in ontwikkeling. Zij hebben nood aan proteïnen, vitamine B12, ijzer, enz.”, zegt voorzitter en kinderarts Anne Malfroot. Die bouwstenen zitten vooral in dierlijke producten zoals vlees, melk of eieren. De risico’s zijn niet min: hersenschade, groeivertraging, hartproblemen, bloedarmoede en een algemeen zwakke weerstand waardoor de vatbaarheid voor ontstekingen en ziektes vergroot.

Ouders die hun kinderen toch een veganistisch eetpatroon willen laten volgen, zorgen best voor professionele begeleiding. Maar daar wringt volgens dokter Malfroot vaak het schoentje. “Die ouders vertrouwen ons niet. Ze denken dat we gebrainwasht zijn door de dierlijke voedingslobby. Dat is soms heel extreem. Voor sommigen is veganisme een ideologie, een geloof. En het is bijzonder moeilijk om tot hen door te dringen. Zelfs als hun kind doodziek op een spoedafdeling ligt.”

Het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) is ervan overtuigd dat een veganistisch eetpatroon voor jonge kinderen wel kan, met de juiste begeleiding. “Met havermelk alleen heeft een peuter niet voldoende”, zegt Evelyn Martens, diëtiste bij EVA. “Maar verrijkte sojamelk die aangevuld is met vitaminen, ijzer, calcium, enz. is wel een volwaardig alternatief. Veganistisch eten voor jonge

kinderen kan perfect, maar je moet je goed informeren. Ook wij vinden de wildgroei aan voedingscoaches op internet een probleem. We raden ouders aan om raad te zoeken bij professionelen."

Bron: De Standaard

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