duiding

Vlees en duurzaamheid

duiding

Met plantaardige of dierlijke voeding de wereld voeden?

19 SEPTEMBER 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:53

Lees meer over:
duurzaam

Nadat Oost-Vlaamse scholen begin september aansloten bij het initiatief ‘Donderdag Veggiedag’ voerden voor- en tegenstanders van vlees het debat op het scherp van de snee. In deze voor de veehouderij woelige tijden lanceert VLAM een campagne die aangeeft dat vlees van bij ons veilig, voedzaam en verantwoord is. VILT leent acht argumenten van de vegetarische beweging en verzamelt vervolgens enkele feiten die de bewuste consument mee in overweging kan nemen.

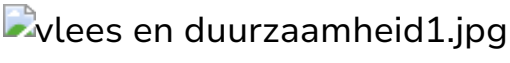
Waarom niet: Mensen hebben geen vlees nodig.

Waarom wel: Vlees past in een gevarieerde en gezonde voeding.

Vlees reikt belangrijke voedingsstoffen aan zoals eiwitten, B-vitaminen (B1, B3, B6 en vooral ook B12) en de mineralen ijzer en zink. De eiwitten die vlees levert zijn van een goede biologische kwaliteit. Dit wil zeggen dat alle essentiële aminozuren voldoende aanwezig zijn in vleeseiwit en in een verhouding die dicht aanleunt bij deze van de eiwitten in ons lichaam.

Plantaardige voedingsmiddelen brengen geen vitamine B12 aan. Mensen zijn hiervoor aangewezen op vlees, vis, eieren en zuivelproducten of voedingssupplementen. IJzer en zink uit vlees worden efficiënter opgenomen dan uit plantaardige voedingsmiddelen. Zo bedraagt de ijzeropname bij volwassenen 1 à 10 procent uit plantaardige producten en ongeveer 25 procent uit vlees.

Waarom niet: Vlees is vet en ongezond.



Waarom wel: Wie kiest voor mager vlees, kiest voor weinig vet.

Elke vleessoort (varken, rund, kalf, schaap, pluimvee, konijn) levert stukken die mager (0 tot 10 g vet per 100 g vlees), gemiddeld vet (10 tot 20 g vet per 100 g) of vet (meer dan 20 g vet per 100 g) zijn. Sommige vleessoorten zoals biefstuk, een kippenborst,

een kalfslapje en een varkensmignonnette bevatten nog geen 2 g vet per 100 g vlees en zijn dus zeer mager.
Vlees bevat zowel verzadigd als onverzadigd vet. Verzadigd vet kan het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Onverzadigd vet beschermt tegen hart- en vaatziekten. Het vet in varkensvlees bestaat voor ongeveer 40 procent uit verzadigd vet en voor ongeveer 60 procent uit onverzadigd vet. Bij rund-, kalfs- en lamsvlees neigt de verhouding naar 50/50. Naarmate vlees minder vet bevat, bevat het ook minder verzadigd vet. Mager vlees levert bijgevolg maar een beperkte bijdrage tot de inname van verzadigd vet. Net als bij andere voedingsmiddelen spelen bereidingswijze en portiegrootte een belangrijke rol. De dagelijks aanbevolen portie is 100 gram vlees (120 à 130 g rauw gewogen), vis, eieren of vervangproducten.

Waarom niet: De wereld zou probleemloos zonder veehouderij kunnen.
Waarom wel: Naast vlees zijn tal van andere producten afkomstig van dieren en nuttig voor mensen.
De rundveehouderij is naast producent van vlees ook leverancier van melk. Een Belg drinkt gemiddeld 57 liter melk en hij eet 12 kg kaas per jaar. Het leder van runderen vindt toepassing in kleding, schoeisel en meubels. Gelatine, afkomstig van huiden en beenderen, wordt zowel in de geneesmiddelen- als in de voedingsindustrie op grote schaal gebruikt. Vorig jaar werden 96 eieren per Belg verkocht en werden eieren verwerkt in een heleboel andere voedingsmiddelen. Naast de wol van schapen voor textiel, zijn er nog minder voor de hand liggende toepassingen van dierlijke producten zoals varkenshaar in borstels en lippenstift van varkensbloed.
Zonder veehouderij is er geen dierlijke mest om de bodemvruchtbaarheid op peil te houden. In Vlaanderen is mestverwerking noodzakelijk voor een evenwicht op de mestbalans. In grote delen van de wereld is er geen overschot, maar veeleer een tekort aan dierlijke mest om de plantaardige productie te verhogen via bemesting. Wereldwijd maken kleinschalige boeren nog gebruik van de trekkracht van runderen. Voor 80 procent van 's werelds armsten biedt kleinschalige veeteelt een uitweg uit de armoede. Tot slot hebben dieren een buffercapaciteit die planten niet hebben. Het risico op misoogsten is inherent aan plantaardige productie. Door de veestapel in leven te houden na een natuurramp, worden ontwikkelingslanden niet afhankelijk van voedselhulp.

vlees en duurzaamheid2.jpg**Waarom niet: Het vlees op mijn bord is van een dier dat daarvoor heeft geleden.**

Waarom wel: De gezondheid en het welzijn van dieren beïnvloeden hun productie. Goed omgaan met dieren is een vereiste, maar loont ook voor een veehouder.

Van nature hebben mensen de neiging om het begrip dierenwelzijn in te vullen op basis van het humaan referentiekader. Los daarvan voelt een dier zich lekker in zijn vel wanneer voeding, huisvesting en verzorging zo goed mogelijk aansluiten bij de natuurlijke behoeften van een soort. Is dat niet het geval, dan groeit het dier minder goed en wordt het sneller ziek. Alleen gezonde dieren die weinig stress ervaren in een goede leefomgeving leveren kwaliteitsvlees op. Een veehouder doet inspanningen op het vlak van dierenwelzijn omdat hij houdt van zijn vak en er zijn brood mee verdient. Ook verderop in de keten wordt correct omgegaan met dieren. Zo is het slachten van dieren alleen nog toegestaan na verdoving.

De Europese en Belgische wetgever stellen - vaak onder druk van de burger - steeds hogere eisen aan het welzijn van dieren. Slechts een beperkte groep burgers trekt die hoge verwachtingen door in zijn koopgedrag en is bereid om meer te betalen voor vlees. Terwijl de veehouder zijn hogere kostprijs niet kan doorrekenen, vermindert zijn vergoeding uit het Europees landbouwbudget en brokkelen Europese buitengrenzen af. De veehouderij past zich niettemin aan. Vanaf 2012 mogen leghennen niet meer in batterijkooien gehouden worden en in 2013 worden zeugen in groep gehuisvest. Een consument die dierenwelzijn belangrijk vindt, zou bereid moeten zijn meer te betalen voor lokaal geproduceerd vlees zodat de veehouderij niet uitwijkt naar regio's waar diezelfde hoge standaarden niet gelden.

Waarom niet: Plantaardige productie kan de wereld voeden.

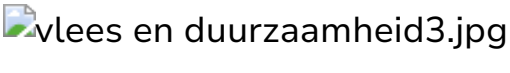
Waarom wel: Veehouderij zet voor de mens onbruikbare biomassa om in humane voeding.

Om vlees te vervangen door alternatieve eiwitbronnen is een verandering in het landgebruik nodig terwijl FAO, de Voedsel- en landbouworganisatie van de VN, maar 4,8 procent van de aardoppervlakte geschikt acht voor de gestructureerde inzet van zaden. De vruchtbaarste gronden liggen in Noord-Amerika en Europa zodat de voedselzekerheid in veel Afrikaanse en Aziatische landen bedreigd is zonder veehouderij.

Meer dan de helft van de mondiale rundvleesproductie vindt plaats op grasland dat niet geschikt is voor andere teelten. Of waar, zoals in België, omwille van de locatie of om milieuredenen niets anders mag worden geteeld. Alleen herkauwers kunnen deze voor menselijke consumptie onbruikbare biomassa omzetten in hoogwaardige eiwitten, vitaminen en mineralen. Bovendien worden jaarlijks drie miljoen ton bijproducten van

de voeding- en biobrandstofindustrie gevaloriseerd als veevoeder. Toch blijft de sector in Europa afhankelijk van de import van soja als eiwitrijke grondstof voor veevoeders. De Belgische mengvoederindustrie werkt daarom aan het certificeren van alle ingevoerde soja (600.000 ton) tegen 2015 en zij engageert zich om lokaal geproduceerde alternatieve eiwitbronnen maximaal te valoriseren.

Waarom niet: Veehouderij is verantwoordelijk voor 18 procent van de globale broeikasgasuitstoot.
Waarom wel: Niet elke vleessoort heeft dezelfde milieu-impact. Daarenboven houdt de berekening van de broeikasgasuitstoot onvoldoende rekening met de voedingswaarde van een product.
Het vaak geciteerde FAO-rapport 'Livestock's long shadow' berekende voor vlees zowel de directe als de indirecte emissies. De onderzoekers gaan hun werk overdoen omdat dezelfde strenge rekenmethode niet gebruikt werd voor de andere sectoren zoals transport. Op Vlaams (7,2%) en Europees (12,8%) niveau is het broeikasgasaandeel van veehouderij kleiner, voornamelijk omdat de uitstoot van andere sectoren zoals industrie, chemie en transport veel groter is. Het is belangrijk te weten dat de klimaatimpact afhankelijk is van de vleessoort. Volgens de Europese Commissie is de uitstoot van een kilo varkensvlees (7,5 kg CO2-eq) en kippenvlees(4,9 kg) significant lager dan van rundvlees (22,2 kg) omdat varkens en pluimvee voeder efficiënter verteren.
Vooraleer een wijziging in het voedingspatroon voor te stellen als oplossing voor de klimaatverandering, moet de voedingswaarde van dierlijke en vegetarische voedingsmiddelen volledig in rekening worden gebracht. Meestal wordt enkel het gehalte aan eiwitten en vetten vergeleken en wordt geen rekening gehouden met de kwaliteit van die eiwitten en met de aanwezigheid van vitaminen en mineralen. Volgens de universiteiten van Uppsala (Zweden) en Seattle (VS) is melk bijvoorbeeld zo rijk aan nutriënten dat het een betere verhouding heeft tussen voedingswaarde en broeikasgasuitstoot dan soja- en graandranken, fruitsappen, wijn, bier en mineraalwater.

Waarom niet: Plantaardige voeding is beter voor het milieu.

Waarom wel: De Vlaamse veehouderij is zich bewust van zijn milieu-impact en werkt al jaren aan de verduurzaming van de sector om de impact per kg vlees verder te verkleinen.

Niet alleen vlees eten, maar alle activiteiten van de mens hebben een impact op het milieu. De Europese Commissie houdt voeding, drank en tabak verantwoordelijk voor 20 tot 30 procent van de totale milieu-impact. Binnen deze categorie hebben vlees en zuivelproducten de grootste milieu-impact. Pluimveehouderij (5 tot 10% van de milieu-impact in de categorie vlees en zuivel) is minder belastend voor het milieu dan rundveehouderij (16 tot 39%), melkveehouderij (33 tot 41%) en varkenshouderij (19 tot 44%).
Door vlees te kopen dat lokaal geproduceerd werd, beperkt de consument onnodige voedselkilometers en is hij zeker dat strenge milieu- en dierenwelzijnsnormen gerespecteerd worden tijdens het productieproces. Door de veestapel te verkleinen en per dier meer kilo's vlees en melk te produceren, nutriëntenarme voeders te gebruiken en een beter mestmanagement, hebben Vlaamse boeren de broeikasgasuitstoot van onze veehouderij met 16 procent verkleind tussen 1990 en 2008. Het voorbije decennium is de emissie van ammoniak, verzurende stoffen en fijn stof fors teruggedrongen. De impact van landbouw op de waterkwaliteit is de jongste tien jaar bijna gehalveerd. De landbouwsector is zich niettemin bewust van de inspanningen die nog kunnen en moeten geleverd worden.

Waarom niet: Er wordt teveel vlees geproduceerd en geconsumeerd in België.
Waarom wel: Om de groeiende wereldbevolking te voeden, moet de wereldwijde vleesproductie verdubbelen tegen 2050.
Niet alleen onze vleesconsumptie, maar het ganse Westerse consumptiepatroon is onhoudbaar wanneer de rest van de wereld daar een voorbeeld aan neemt. Gemiddeld nuttigt de Belg immers 120,7 gram vlees en vleeswaren terwijl aanbevolen wordt om dagelijks 100 gram vlees, vis, eieren en vleesvervangers te eten. Dat wil echter niet zeggen dat er ook gesnoeid moet worden in de Belgische vleesproductie. Wereldwijd zal de vraag naar vlees toenemen want in heel wat landen heeft de bevolking vandaag geen toegang tot dierlijke eiwitten. Daarom verwacht FAO een verdubbeling van de globale vleesproductie tegen 2050.
Met een hoge zelfvoorzieningsgraad voor varkensvlees (242%) en rundvlees (139%) kan België dierlijke producten uitvoeren om die groeiende vraag in te vullen. Dankzij de forse uitvoer realiseert België een handelsoverschot van 1.851 miljoen euro voor dierlijke producten. De export van varkensvlees vertegenwoordigt 56 procent van de uitvoerwaarde van dierlijke producten. De omzet van de veehouderij bedraagt 2.650 miljoen euro op een totaal voor de Belgische land- en tuinbouw van 4.500 à 5.000 miljoen euro. De vleessector zorgt voor heel wat werkgelegenheid, gaande van

toelevering (mengvoederfabrikanten, stallenbouwers), over de primaire productie (veehouders) tot de verwerkende industrie (slachthuizen, vleesverwerkende bedrijven en beenhouwerijen).
Bronnen: eigen verslaggeving, AMS, Dierenartsen Zonder Grenzen, FAO, Food and Nutrition Research Journal, Joint Research Center, LARA, MIRA Indicatorenrapport 2010, NICE, Stichting Vlees, Gfk Panel Services, VMM Jaarrapport Water 2010, Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid

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