

Wat IARC werkelijk wou zeggen over rood vlees en kanker

Onlangs laaide de discussie over het al dan niet eten van vlees weer hoog op. Naast de impact op het klimaat zijn er ook mogelijke gezondheidsrisico's, zo bleek uit een rapport van het International Agency for Research on Cancer (IARC). Wie kan door alle commotie nog feiten van fictie onderscheiden? We vroegen aan professor Stefaan De Smet, vleesexpert aan de faculteit Bio-ingenieurswetenschappen van de UGent en lid van de IARC-werkgroep om een correcte interpretatie van het rapport. Daaruit blijkt dat vlees zeker een plaats heeft in onze voeding, maar best met mate wordt geconsumeerd in een gevarieerd en evenwichtig dieet.

7 APRIL 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:34

Lees meer over:

gezondheid

consument



Onlangs laaide de discussie over het al dan niet eten van vlees weer hoog op. Naast de impact op het klimaat zijn er ook mogelijke gezondheidsrisico's, zo bleek uit een rapport van het International Agency for Research on Cancer (IARC). Wie kan door alle commotie nog feiten van fictie onderscheiden? We vroegen aan professor Stefaan De Smet, vleesexpert aan de faculteit Bio-ingenieurswetenschappen van de UGent en lid van de IARC-werkgroep om een correcte interpretatie van het rapport. Daaruit blijkt dat vlees zeker een plaats heeft in onze voeding, maar best met mate wordt geconsumeerd in een gevarieerd en evenwichtig dieet.

Tijdens 'Dagen Zonder Vlees', een bewustmakingscampagne over de impact van voedingsgewoontes op het milieu, laaide de discussie over het al dan niet eten van vlees weer hoog op. Daarnaast duiken in de media ook regelmatig berichten op over dierenwelzijn in slachthuizen en dat het eten van rood vlees kanker zou veroorzaken en het risico op hart- en vaatziekten en obesitas zou doen toenemen. Deze maatschappelijke roering omtrent vlees bereikte in het najaar een hoogtepunt naar aanleiding van een rapport van het International Agency for Research on Cancer (IARC) van de Wereldgezondheidsorganisatie over de consumptie van bewerkt en rood vlees.

Hoe kan het dat een voedingsmiddel dat al eeuwenlang gegeten wordt ons ineens ziek zou maken? Dat vroegen de meeste mensen zich af. Meteen rees de vraag of dit onderzoek wel correct gevoerd is. Of werden de resultaten niet correct voorgesteld en éénzijdig overroepen door 'anti-vlees groeperingen'? We vroegen het aan professor Stefaan De Smet van het laboratorium voor diervoeding en kwaliteit van dierlijke producten van de faculteit Bio-ingenieurswetenschappen aan de UGent. Professor De Smet doet al langer onderzoek naar de kwaliteit en de gezondheidswaarde van vlees, en maakte deel uit van de IARC-werkgroep die vorig jaar in Lyon bijeenkwam.

"Voor alle duidelijkheid, het eten van vlees is geen directe oorzaak van kanker en dat stelt de IARC-werkgroep ook niet", steekt professor De Smet van wal. "Deze werkgroep had als taak te evalueren of er wetenschappelijk bewijs is voor een verband tussen het eten van rood vlees en vleeswaren en een verhoogd risico op het ontwikkelen van kanker." Hierbij werd alle beschikbare wetenschappelijke literatuur (meer dan 800 studies) grondig geëvalueerd voor alle verschillende vormen van kankers. "Andere chronische aandoeningen werden niet beschouwd en de consumptie van wit vlees (gevogelte) en vis hebben we evenmin in aanmerking genomen omdat er geen aanwijzingen zijn voor mogelijke gezondheidsrisico's", verduidelijkt Stefaan De Smet.

IARC heeft een jarenlange traditie en goede reputatie opgebouwd in de evaluatie van de carcinogeniteit van chemische stoffen en andere agentia. Het volgt hierbij een specifieke aanpak en besluitvorming. “De conclusies van dit rapport luiden dat ‘het eten van vleeswaren kankerverwekkend is’ en ‘het eten van rood vlees waarschijnlijk kankerverwekkend is’ voor colorectale kanker bij de mens”, zegt De Smet. Voor nagenoeg alle andere kankers werd dus geen verband vastgesteld. “Enkel voor vleeswaren en maagkanker en voor rood vlees en pancreas- en prostaatkanker hebben we een zwak positief verband gevonden”, aldus de professor.

Vleeswaren worden in dezelfde klasse ingedeeld als 118 andere agentia, waaronder bijvoorbeeld alcohol en roken (klasse 1). Rood vlees komt in klasse 2A terecht, waaronder bijvoorbeeld ook frituren valt. “IARC gebruikt daarbij een zeer specifieke terminologie die verwijst naar de sterkte van de wetenschappelijke bewijskracht, maar niet naar de grootte van het risico”, gaat professor De Smet verder. “Het is belangrijk te beseffen dat de taak van onze werkgroep erin bestond een gevarenanalyse uit te voeren en geen volledige risicoanalyse.”

Met andere woorden, de wetenschappelijke bewijskracht voor een mogelijk gevaar op het ontstaan van kanker werd onder de loep genomen. Indien er een duidelijk bewijs is voor een verband bij de mens, komt een stof in klasse 1; indien er nog twijfels zijn, komt een stof in klasse 2A of 2B en indien er onvoldoende bewijskracht is in klasse 3. “Zo kan het gebeuren dat agentia met een sterk verschillend risico (b.v. hoog bij roken en longkanker tegenover laag bij vleeswaren en colorectale kanker) toch in dezelfde klasse ingedeeld worden op basis van de wetenschappelijke bewijskracht”, legt professor De Smet uit. “Het is wellicht aangewezen dat IARC zich bezint over deze classificatie want zeker voor voedingsmiddelen zorgt dit voor commotie.”

“Maar hoe groot zijn de risico’s bij vleesconsumptie dan?”, zal de aandachtige lezer denken. In 2011 waren er ongeveer 8.500 nieuwe gevallen van colorectale kanker in België. Op basis van cijfers voor 2010 blijkt dat een Belg tot en met de leeftijd van 75 jaar gemiddeld ongeveer 2,5 à 3 procent kans heeft ooit gediagnosticeerd te worden met colorectale kanker. Hiervan bezwijkt één op drie aan de ziekte.

Uit het rapport van IARC blijkt dat vleeswaren een gemiddelde relatieve risicowaarde (RR) hebben van +18 procent per toename van de consumptie van vleeswaren met 50 gram per dag. Voor rood vlees bedraagt de RR-waarde +17 procent voor een toename van de consumptie ervan met 100 gram per dag. “Zoals professor Paul De Grauwe al opmerkte zijn dit relatieve waarden die niet verkeerd mogen geïnterpreteerd worden”, benadrukt professor De Smet. “Want gemiddeld doet een verschil van 100 gram rood vlees consumptie per dag bij mannen het risico toenemen of afnemen van 3,2 naar 3,8 of naar 2,6 procent respectievelijk.”

Naast vleesconsumptie zijn er uiteraard nog verschillende andere risicofactoren voor colorectale kanker, zoals overgewicht, alcoholconsumptie en roken. Er zijn ook beschermende factoren, zoals een dieet rijk aan vezel en calcium of zuivel. “Dus rekening houdend met de grote verschillen in absoluut risico en gevoeligheid tussen personen betekent dit niet veel voor het individu”, verduidelijkt Stefaan De Smet.

Anderzijds is de blootstelling aan het gevaar voor de maatschappij wel vrij groot, omdat een groot deel van de bevolking regelmatig rood vlees of vleeswaren eet. Professor De Smet: “Voor de Belgische samenleving kunnen we met dezelfde cijfers schatten dat, als we collectief gemiddeld 100 gram per dag minder rood vlees zouden eten (of 50 gram per dag minder vleeswaren), dit tot ongeveer 1.500 minder nieuwe gevallen van colorectale kanker en 500 minder overlijdens per jaar zou kunnen leiden.” Dit betreft uiteraard schattingen, maar toont wel het algemeen belang aan.

Op basis van de resultaten van het rapport kunnen geen voedingsaanbevelingen gegeven worden met betrekking tot vlees, hetgeen ook niet de taak noch de bedoeling was van de IARC werkgroep. Daarvoor is immers een risico-baten analyse nodig die ook de voordelen van de consumptie van vlees in aanmerking neemt en een ruimere afweging maakt. Dit is eerder wel al gedaan, onder meer in een rapport door de Hoge Gezondheidsraad, waarin aanbevolen wordt de consumptie van rood vlees best te beperken tot maximum 500 gram per week en de consumptie van vleeswaren (op basis van rood vlees) tot een minimum te beperken.

“Eigenlijk stemt dit goed overeen met de algemene voedingsaanbevelingen die al geruime tijd gehanteerd worden. Namelijk om de consumptie van vlees (rood en wit) en vis te beperken tot een portie van 100 gram per dag en vlees enkele dagen per week af te wisselen met vis, een eitje of een plantaardig alternatief”, besluit professor Stefaan De Smet. Vlees heeft dus zeker een plaats in onze voeding maar wordt best met mate geconsumeerd in een gevarieerd en evenwichtig dieet.

Wie nog met vragen omtrent vlees zit, kan op 26 mei het lustrum symposium van BAMST, de Belgian Association for Meat Science and Technology, bijwonen. Dat symposium vindt in Gent plaats rond het thema ‘Is vlees nog van deze tijd?’.

Meer info: [UGent-Crelan leerstoel landbouwinnovatie](#)

Bron: |

In samenwerking met: UGent-Crelan leerstoel landbouwinnovatie

Beeld: faculteit Bio-ingenieurswetenschappen UGent

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
Belgium

Contact

T • 0473 59 41 39

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 twitter page: https://twitter.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>

© 2024 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra