

15 jan 2014 -12:27

Rood vlees en de preventie van colorectale kanker

De Hoge Gezondheidsraad heeft een gevalstudie gemaakt over het verhoogd risico op het ontwikkelen van colorectale kanker door een overmatig verbruik van rood vlees en van met rood vlees bereide charcuterie.

Een evenwichtige voeding ter preventie van kanker

Kanker is één van de meest ernstige ziekten voor de mens. Een gezonde en evenwichtige voeding speelt ongetwijfeld een belangrijke rol in de preventie van sommige vormen van kanker. Ongeveer 30 % van alle gevallen van kanker vindt zijn oorsprong in de voeding.

Colorectale kanker en overmatig verbruik rood vlees

Het probleem van het verband tussen voeding en verschillende soorten kanker is uiterst complex. De HGR koos ervoor om aan dit titanenwerk te beginnen aan de hand van een gevalstudie over het verhoogd risico op het ontwikkelen van colorectale kanker door een overmatig verbruik van rood vlees en van met rood vlees bereide charcuterie. De incidentie van colorectale kanker zou met 10 tot 20 % kunnen afnemen indien de aanbevelingen van de HGR in de praktijk worden gebracht. Uiteraard dienen de voorgestelde raadgevingen binnen het kader van een optimale evenwichtige voeding te vallen.

Rood vlees en met rood vlees bereide charcuterie

Met “rood vlees” wordt bedoeld vers rood vlees (voornamelijk rund, varken, schaap of lam maar ook andere diersoorten uitgezonderd gevogelte) dat geen andere behandeling onderging dan afkoelen, diepvriezen en/of verkleinen om met ander rood vlees en zout gemengd te worden (bv. gehakt).

De “met rood vlees bereide charcuterie” wordt in dit rapport gedefinieerd als rood vlees dat na zouten (meestal met toevoeging van nitriet en/of nitraat) één of meerdere bijkomende behandelingen onderging ter bewaring. Het betreft de meeste charcuterie, met uitzondering van producten bereid van uitsluitend kip of ander gevogelte.

Consumptie van rood vlees verminderen

Het is duidelijk dat de gezamenlijke consumptie van rood vlees en van met rood vlees bereide charcuterie in België hoog ligt waardoor het risico op colorectale kanker toeneemt. De HGR beveelt dus aan om slechts af en toe rood vlees te verbruiken, vers of in de vorm van bereid gehakt en om met rood vlees bereide charcuterie zoveel mogelijk te vermijden, vooral de vetrijke producten. Het matig verbruik van rood vlees blijft echter een belangrijke bron van eiwitten, vooral voor senioren.

Voorkeur gevogelte, vis en plantaardige voedingsmiddelen

Het geniet de voorkeur om gevogelte en vis, met inbegrip van vette vis te verbruiken en bv. eenmaal per week rood vlees te vervangen door plantaardige alternatieven. Bovendien wordt een dieet rijk aan plantaardige voedingsmiddelen in verband gebracht met minder ziekte en sterfte, terwijl het ook bijdraagt aan een meer ecologisch verantwoorde voedselproductie.

Kruiden en bereidingswijze

Bij het bakken of braden van rood vlees wordt aangeraden specerijen en aromatische kruiden die van nature antioxidantia bevatten zoals look en rozemarijn, te gebruiken, het vlees niet te veel te bruinen en in elk geval de meest donkerbruine of zwarte delen op het bord te laten liggen.

Aanbevolen verbruik

Vanuit kwantitatief oogpunt is het aangewezen dat een persoon die rood vlees eet niet meer dan 500 g/week verbruikt en weinig of zelfs geen met rood vlees bereide charcuterie. Indien deze bovengrens door vleeseters zou worden toegepast en rekening houdend met de variatie in het vleesverbruik tussen personen en binnen elk persoon, zou men aldus kunnen komen tot een gemiddeld verbruik van rood vlees op bevolkingsniveau van niet meer dan 300 g/week/per persoon.

Wat is de beste preventie van colorectale kanker?

De beste preventie van colorectale kanker bestaat uit:

- geen blootstelling aan tabak,
- indien alcohol wordt gebruikt, dit te beperken tot 2-3 consumpties per dag voor mannen en tot 1-2 consumpties per dag voor vrouwen,
- voldoende en regelmatige fysieke activiteit,
- een vezelrijke en evenwichtige voeding waarbij rood vlees beperkt wordt en met rood vlees bereide charcuterie zo veel mogelijk vermeden wordt.

Het volledige advies nr. 8858 is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad:

<http://tinyurl.com/HGR-8858-CRK> (enkel in het Engels)

Samenvatting: <http://tinyurl.com/HGR-8858-CRK-samenv> (in het Nederlands)

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:

De experts:

- NL: Stefaan De Smet: tel : 09/264.90.03, e-mail: stefaan.desmet@ugent.be
- NL: Guy De Backer, tel : 09/282.69.70, e-mail: guy.debacker@ugent.be
- FR: Guy Maghuin-Rogister, tel : 04/371.59.88, GSM : 0475/82.11.51, e-mail: g.maghuin@ulg.ac.be

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be

Hoge Gezondheidsraad
Victor Hortaplein 40/10
1060 Brussel
België
+32 2 524 97 97
<http://www.hgr-css.be>

Fabrice Péters
Algemeen Coördinator
+32 486 31 47 59
+32 2 524 91 74
fabrice.peters@health.fgov.be