

22 mei 2017 -11:42

Vlees: gezond of niet?

Omstandigheden die te maken hebben met dierenwelzijn en met de duurzame productie van levensmiddelen zetten mensen aan om na te denken over hun eetgewoonten. Meer dan ooit circuleren verschillende geruchten over de voor- en nadelen van vleesverbruik. Wat is er nu allemaal van waar? De Hoge Gezondheidsraad zet alle feiten op een rijtje.

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.

Verband tussen overmatig verbruik rood vlees en dikkedarmkanker

Geen paniek, u hoeft niet direct vegetariër te worden. Een gematigd verbruik – dit wil zeggen niet meer dan 500 gram per week – zou het aantal gevallen van dikkedarmkanker al met 10% tot 20% kunnen doen dalen. Het minder eten van vlees, en vooral vet vlees, is ook belangrijk voor de preventie van hart- en vaatziekten. Met rood vlees wordt voornamelijk rund, varken, schaap of lam bedoeld, maar ook andere diersoorten behalve gevogelte. Het matig (!) verbruik van rood vlees blijft een belangrijke bron van eiwitten, vooral voor senioren. Met rood vlees bereide charcuterie moet zoveel mogelijk vermeden worden, vooral producten die conserveermiddelen bevatten (nitriet en nitraat). Vlees is ook een belangrijke bron van de inname van verzadigd vet is

Voorkeur gevogelte, vis en plantaardige voedingsmiddelen

Denk eens aan alternatieven zoals gevogelte of vis. Het geniet de voorkeur om 2x per week vis te eten. Vervang vlees ook minstens eenmaal per week door een plantaardig alternatief. Dit is tegenwoordig niet langer weggelegd voor enkele zonderlingen. In de meeste restaurants en supermarkten is er een groot vegetarisch aanbod. Initiatieven zoals Donderdag Veggiedag en Dagen Zonder Vlees kennen -vooral in Vlaanderen- een succes. 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.

Gezonde levensstijl

Het is goed om even stil te staan bij je eetgewoonten bij een tijdelijk dieet of bij de vastenperiode, maar

nog beter is het om een gezonde levensstijl te hanteren op lange termijn. De beste preventie van kanker bestaat nog altijd uit de volgende handelingen:

- 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.

Klik hier voor

- [Voedingsaanbevelingen voor België - 2016 \(september 2016\) \(HGR 9285\)](#)
- [Rood vlees, met rood vlees bereide charcuterie en de preventie van colorectale kanker: samenvatting \(december 2013\) \(HGR 8858\)](#)
- [Rood vlees, met rood vlees bereide charcuterie en de preventie van colorectale kanker: volledig advies \(december 2013\) \(HGR 8858\) \(enkel beschikbaar in het Engels\)](#)

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:

De experts:

- NL : Stefaan De Henauw, tel.: 09/332.36.79, GSM: 0496/97.18.06, e-mail: stefaan.dehenauw@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