



Waarom we best wat minder rood vlees en bewerkt vlees eten

mosquito
in the room

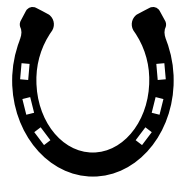
De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. En kreeg ook steun van de Green Deal Duurzame zorg.



Waarom eten we vlees, vis en zuivel?



Volwaardige eiwitten



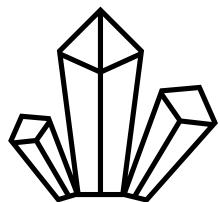
Bron van ijzer



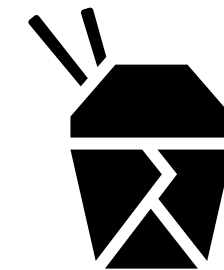
Bron van omega-3



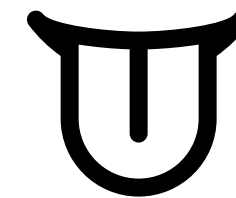
Vitamine B, vit. B12



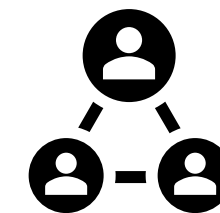
Zink, fosfor, selenium



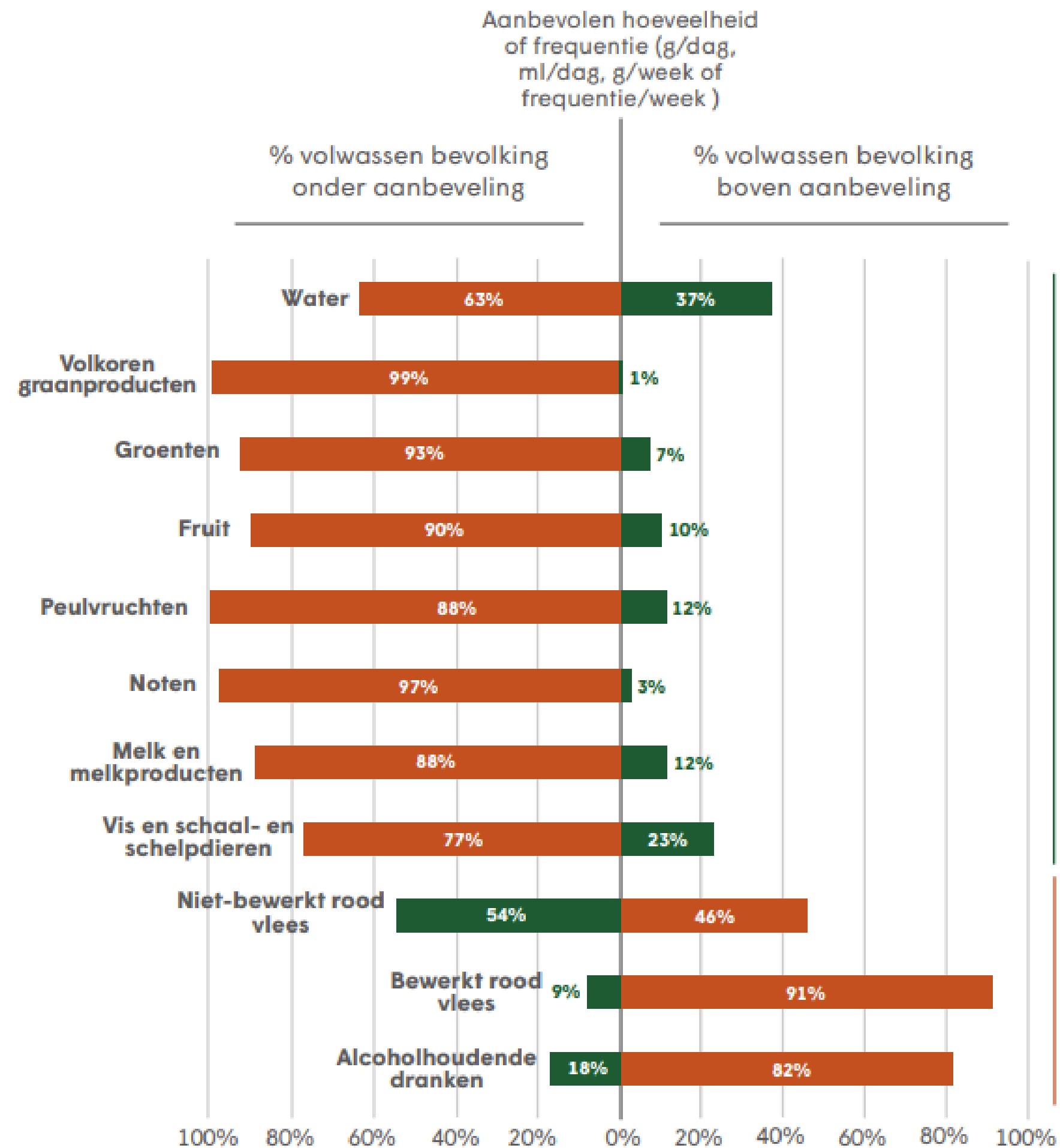
Gewoonte ?



Smaak ?



Cultuur ?



Voedingsmiddelen of dranken die worden aanbevolen om in voldoende hoeveelheid te consumeren

Voedingsmiddelen of dranken die worden aanbevolen om te beperken of te vermijden

Bron: Sciensano, 2024



Waarom zo streng?

IARC classificatiesysteem kankerverwekkend

1

Veroorzaakt
Kanker



Overmatig bewerkt vlees eten
veroorzaakt darmkanker

2A

Veroorzaakt
waarschijnlijk kanker



Overmatig rood vlees eten toont een
verband met darmkanker
Aanwijzingen voor alvleesklier- &
prostaatkanker

Bron: IARC, Cancer research UK, 2015 & Gezond Leven



Wat zijn de oorzaken?

Stoffen in
rode
vleessoorten

Vb. heem ijzer,
N-Glycolneuraminezuur

Stoffen die
ontstaan of
toegevoegd bij
bewerking

Vb. nitriet of PAK's

Bereidings
-wijze

Vb. BBQ, grillen, ...

Hoe groot is het risico?



72% van
longkankers



13% van
darmkankers

De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

