

Plantkracht in de zorg

NOTITIES BIJ BEWIJS VOOR MINDER CHARCUTERIE EN ROOD VLEES

WELKOM

We eten vandaag in verhouding te veel dierlijke en te weinig plantaardige eiwitten. Eiwitten zijn een onmisbare bouwstof voor ons lichaam. Op dit moment is de verhouding dierlijke/plantaardige eiwitten ongeveer 60/40. In een gezond en milieu-verantwoord voedingspatroon halen we verhoudingsgewijs méér eiwitten uit plantaardige bronnen. Die evolutie wordt de eiwitshift genoemd. Het doel is om de verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten in de Vlaamse consumptie te verbeteren richting een verhouding van 40/60 dierlijke/plantaardige eiwitten tegen 2030. De 'Green Deal Eiwitshift op ons bord' verenigt spelers uit het hele voedingssysteem om die verhouding in ons eetpatroon te verbeteren.

Deze notities maken deel uit van de nutritionele achtergronddocumenten over het toepassen van vaker lekker plantaardig in de zorgcontext bij kwetsbare doelgroepen.

Alhoewel Plantkracht de nadruk legt op plantaardiger eten in de zorg, is het verre van de boodschap om al de dierlijke producten uit ons eetpatroon te schrappen. Er is simpelweg een beter evenwicht tussen dierlijke en plantaardige ingrediënten op het bord nodig. Zowel voor de menselijke gezondheid, als voor die van de planeet.

Ontbreekt er toch nog iets? Aarzel niet te mailen naar amy@mosquitointheroom.be en we zoeken het voor je uit.

INHOUD

1. Waarom eten we vlees, vis en zuivel?.....	2
2. Waarom zo streng?	2
3. Wat zijn de oorzaken?	3
4. Hoe groot is het risico?.....	3
5. Colofon	4

1. Waarom eten we vlees, vis en zuivel?

Waarom zijn dierlijke producten zo waardevol in onze voeding? En bij uitbreiding zo waardevol in een kwetsbare context zoals ziekte, of bij het ouder worden?

Dat komt omdat dierlijke producten nutritioneel heel wat belangrijke voedingsstoffen aanbrengen.

Ze zijn een bron van volwaardige, goed verteerbare eiwitten, een bron van verschillende mineralen en vitamines. En bij vis ook een belangrijke bron van omega 3 als onverzadigd vetzuur.

Daarnaast moeten we erkennen dat dierlijke producten deel uitmaken van onze eetcultuur. Dat we ze ook eten uit gewoonte en dat we gewend zijn aan hun smaak.

Maar trop is te veel. Uit de laatste voedselconsumptiepeiling van Sciensano komen volgende resultaten:

- De aanbeveling in België voor onbewerkt rood vlees ligt op 300 g/week.
- Mannen eten meer niet-bewerkt rood vlees dan vrouwen (364 g/week versus 245 g/week).
- Daarnaast overschrijdt een groter percentage mannen (61%) dan vrouwen (31%) de aanbevolen hoeveelheid.

Voor bewerkte vleeswaren geldt de aanbeveling van max 30 g / week voor een gezonde volwassene.

- Mannen eten meer bewerkt rood vlees (231 g/week) dan vrouwen (154 g/week).
- Het percentage volwassenen dat te veel bewerkt rood vlees eet, is echter vergelijkbaar tussen mannen (93%) en vrouwen (90%).
- In totaal overschrijdt 91% de aanbeveling.
- De consumptie van bewerkt rood vlees door de bevolking daalde van 231 g/week naar 189 g/week tussen 2014-2015 en 2022-2023, hoewel dit nog steeds ruim boven de aanbeveling van maximaal 30 g/week ligt.

Je kan alles [nalezen op de website van Sciensano](#).

Ter volledigheid geven we met deze visual het overzicht van de mate waarin Belgische volwassenen voldoen aan de voedingsaanbevelingen.

Bron: Sciensano: [Voedselconsumptiepeiling 2022-2023](#): Voedselconsumptie en naleving van de voedingsaanbevelingen door de Belgische bevolking, Brussel, België

2. Waarom zo streng?

De te hoge consumptie van rood vlees en vooral van bewerkte vleeswaren vormt een uitdaging in het licht van de laatste wetenschappelijke inzichten.

Wat verstaan we onder rood vlees? Dat is vlees van runderen, varkens, schapen en geiten. Bewerkt vlees is vlees dat bijvoorbeeld gerookt, gezouten of gedroogd werd om de smaak of de

houdbaarheid te beïnvloeden. Denk aan charcuterie zoals salami of ham, en vers bewerkt vlees waaraan zout of additieven zijn toegevoegd zoals spek.

Het internationaal agentschap voor kankeronderzoek onderzoekt de carcinogene eigenschappen van materialen.

De IARC-classificaties beschrijven de sterkte van het wetenschappelijke bewijs dat een agens een oorzaak van kanker is. Zo plaatsten ze tabak, asbest en alcohol in categorie 1, agens veroorzaakt kanker. Nu komt daar ook bewerkte vleeswaren bij. Want na een grondige review van meer dan 800 studies, kwamen ze in 2015 tot de conclusie dat er een link is tussen de overmatige consumptie van bewerkte vleeswaren en darmkanker. Ook de consumptie van bewerkt vlees is in verband gebracht met een verhoogd risico op darmkanker, beroerte en diabetes type 2.

Voor rood vlees is de link minder sterk, er kunnen ook ander factoren een rol spelen. Maar men ziet wel een verband met een overmatige consumptie en het ontstaan van darmkanker, en aanwijzingen voor alveolair- en prostaatkanker. Een hoge consumptie van rood vlees zou ook samenhangen met een hoger risico op longkanker, beroerte en diabetes type 2.

Bronnen: [IARC](#) en [Gezond Leven](#)

3. Wat zijn de oorzaken?

De oorzaak van het verhoogd risico is nog niet volledig gekend, maar zou het gevolg kunnen zijn van chemische componenten die worden gevormd tijdens het verwerken (roken, drogen, bakken...).

Voorbeelden van deze componenten zijn nitrosaminen en polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAKs), die gekend zijn als (potentieel) kankerverwekkend. Of iemand daadwerkelijk ziek wordt, hangt uiteraard af van meerdere factoren zoals erfelijke aanleg en levensstijl.

Daarnaast zien we dat bepaalde componenten in rood vlees zoals ijzer positieve en negatieve eigenschappen hebben. Het heem-ijzer bevordert het ontstaan van nitrosaminen die celwand beschadigen. OF N-glycolneuraminzuur dat gelinkt is aan DNA schade en tumorgroei. Ook het grillen op de bbq of in de oven kent schadelijke effecten, waarbij heterocyclische aromatische amines ontstaan die (potentieel) kankerverwekkend zijn.

4. Hoe groot is het risico?

Betekent dit nu dat het eten van bewerkt vlees even carcinogeen is als het drinken van alcohol of tabak? Nee.

Waar we zien dat 72% van de longkankers te linken zijn aan roken, is het ontstaan van darmkanker te wijten aan overmatige consumptie van bewerkte vleeswaren slechts in 13% van de cases het geval.

5. Colofon

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

Alle vragen of opmerkingen zijn steeds welkom op:

amy@mosquitointheroom.be of ariane@mosquitointheroom.be

Of via 0474 78 22 30 (Amy) en 0478 29 14 30 (Ariane)

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

Met steun van

