

# RISICO'S VAN ROOD VLEES

## Waarom zijn de adviezen zo tegenstrijdig?

Samenvatting van een artikel uit Knack Gezondheid, 14 oktober 2019



© getty

De bewijzen dat rood en bewerkt vlees gelinkt zijn aan hartziekten, kanker en andere aandoeningen zijn volgens nieuw onderzoek te zwak of anders gezegd niet sterk genoeg om mensen te vragen hun eetgewoontes aan te passen.

Of nog anders gezegd: Je hoeft je eetpatroon niet te veranderen, want we weten gewoon niet of rood vlees en charcuterie schadelijk zijn of niet.

Dat er helemaal geen aanwijzingen zijn voor een mogelijk kankerverwekkend effect willen de onderzoekers dan ook weer niet gezegd hebben. Maar een risico op bevolkingsniveau is volgens hen niet voldoende om mensen op individuele basis aan te raden hun voedingsgewoonten aan te passen. **De resultaten van het nieuwe onderzoek zijn niet wezenlijk verschillend van andere studies, alleen de interpretatie is anders.**

Rood vlees bevat heemijzer dat de kankerverwekkende nitrosaminen stimuleert. Omdat het verband nog niet helemaal overtuigend is, blijft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) voorzichtig door rood vlees als 'mogelijk kankerverwekkend' te categoriseren.

Het ongunstige verband tussen bewerkt vlees (vlees dat gerookt, gezouten of gedroogd werd om de smaak of de houdbaarheid te beïnvloeden) en het gestegen risico op darmkanker is volgens de WHO gesteund op sterkere bewijzen dan bij vers rood vlees.

Charcuterie staat dan ook in dezelfde categorie van kankerverwekkende stoffen als bijvoorbeeld asbest, tabak en alcohol. Maar dat wil ook weer niet zeggen dat bewerkt vlees even schadelijk is als de andere stoffen in deze categorie. **Het eten van bewerkt vlees verhoogt het risico op darmkanker, en rood vlees ook, als het in grote mate wordt geconsumeerd. En de Belg is nu eenmaal een grote vleeseter.**

### Wat is het advies met betrekking tot rood vlees?

Hoeveel porties vlees per week gezond zijn, is onmogelijk te zeggen.

Maar om het risico op darmkanker te verminderen, is het raadzaam om de consumptie van rood vlees te beperken tot een maximum van 350-500 g per week.

Je doet er alvast goed aan om rood vlees geregeld te vervangen door vis, gevogelte of door een vleesvervanger.

Sinds kort neemt de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven ook de milieupact van rood vlees in rekening waardoor rood vlees in de oranje zone van de voedingsdriehoek staat.

Van rood én wit vlees dat bewerkt is - zoals gerookt vlees of salami is er meer overtuigend bewijs dat ze het risico op darmkanker kunnen verhogen.

Elke 50 gram vleeswaren per dag vergroot de kans op darmkanker met 18 procent ten opzichte van mensen die geen bewerkt vlees eten.

Daarom staat bewerkt vlees in de rode restgroep - buiten de voedingsdriehoek wat betekent dat je het beter zeer weinig of niet eet.

### Er bestaan geen 'goede' of 'slechte' voedingsmiddelen.

Voedingstoffen komen immers in pakketjes.

In brood zitten zowel vezels (goed voor de gezondheid) als zout (minder goed).

Bovendien is niet alleen wat je eet belangrijk, maar ook hoeveel je ervan eet.

Als er al een verband tussen een bepaald voedingsmiddel en een aandoening wordt gelegd, wil dat daarom nog niet zeggen dat het een oorzaak is.

Omdat de relatie tussen plantaardige alternatieven en gezondheid nog onvoldoende aangetoond is, raadt de HGR een grotere hoeveelheid koemelk aan ook al is een beduidend aantal mensen lactose-intolerant en ligt dat niet in lijn met het 'de toekomst is plantaardig'-discours.

### Moeten alle voedingsrichtlijnen dan maar op de schop?

Misschien mag er eentje overblijven: eet alles, maar met mate. Er zijn immers aanwijzingen dat een gevarieerd en gematigd voedselpatroon wellicht zo slecht nog niet is voor je gezondheid. Voor de gezondheid van de planeet valt een dieet dat relatief weinig vlees bevat, ook niet te negeren.