



Vlees en het effect op de gezondheid (Deel 2)

Lekker vegetarisch!

De vegetarische keuken kent een opmars. Zo is er Donderdag Veggiedag: in Gent eten ambtenaren in stadsrestaurants en leerlingen in de stadsscholen voortaan op donderdag een veggie maaltijd. Vleesvervangers kennen voor deze stedelingen steeds minder geheimen. Maar waarom zouden wij ze eten?

In de eerste plaats is de productie van vleesvervangers over het algemeen minder belastend voor het milieu dan de productie van vlees. Veeteelt vraagt immers veel grond, water en energie en draagt in belangrijke mate bij tot ontbossing, bodemerosie, klimaatwijzigingen door een hoge uitstoot van broeikasgassen, vermesing, verzuring, watervervuiling en het verlies aan biodiversiteit.

Vleesvervangers

Daarnaast is minder vlees eten goed voor je gezondheid, want er zijn verschillende aandoeningen die met overmatig vleesgebruik in verband worden gebracht, zoals bepaalde kankers, cardiovasculaire aandoeningen, zwaarlijvigheid en diabetes. Ten derde is een plantaardige voedingswijze goed voor je medemens, want momenteel hebben zo'n 900 miljoen mensen per

dag niet voldoende te eten. Een groot deel van de landbouwgrond waar nu veevoeder wordt geteeld, zou in vele gevallen kunnen worden gebruikt voor de teelt van gewassen die direct als voedsel voor mensen dienen. Ten slotte is minder vlees eten ook goed voor de dieren. Een ongelukkige woordkeuze. De naam vleesvervanger werd bedacht, omdat vlees heel veel eiwitten bevat, en men ervan uitging dat je vlees – wanneer het niet meer op je bord ligt – moet vervangen door andere eiwitrijke voedingsmiddelen. Voldoende studies hebben nochtans aangetoond dat vlees zonder problemen kan worden weggelaten uit onze voeding en dat we doorgaans eerder te veel eiwitten opnemen. Dit geldt natuurlijk op voorwaarde dat je een gevarieerd en goed uitgebalanceerd voedingspatroon hebt – met voldoende groenten, fruit, granen en peulvruchten – een voorwaarde die evenzeer geldt voor een voedingspatroon mét

vlees. Vlees hoeft dus niet persé te worden vervangen, maar wie minder vlees eet, voelt zich in het begin vaak beter als hij de lege ruimte op zijn bord waar vroeger een lapje vlees lag, met iets gelijkaardigs kan invullen. Vanuit psychologisch standpunt is de term vleesvervanger dan ook best aanvaardbaar. Bij het woord vleesvervanger denken velen al snel aan vegetarische burgers, maar in de brede betekenis gebruikt men het woord voor tal van eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals tofoe, seitan, tempeh, maar ook peulvruchten en linzen.

"Laat uw voedsel uw medicijn zijn en uw medicijn uw voedsel". Deze beroemde woorden van Hypocrates, de vader van de geneeskunde, herinneren ons eraan dat in het verleden voeding en medicatie nauwer met elkaar verbonden waren dan vandaag het geval is. Momenteel besteden westerse artsen slechts enkele uren van hun studie in de geneeskunde aan voeding en de mogelijke verbanden met de ontwikkeling van bepaalde aandoeningen. Artsen zijn erop getraind om veel meer aandacht te schenken aan het bestrijden van symptomen dan aan het zoeken naar de onderliggende oorzaken van een ziekte. Wetenschappelijke gegevens wijzen op een positief verband tussen een vegetarisch voedingspatroon en een lager risico op verschillende chronische degeneratieve ziektes en aandoeningen, inclusief zwaarlijvigheid, hart en vaatziekten, hypertensie, suikerziekte en sommige kankers.

Vegetarisme en sport

Er zijn verschillende topsporters die een vegetarisch voedingspatroon volgen. Carl Lewis met 7 wereldtitels en 9 Olympische titels. Martina Navratilova en Billy Jean King, de 2 tenniswonders. Triatleet Dave Scott die 6x de Ironman van Hawaï gewonnen heeft en op 56-jarige leeftijd nog actief is. Edwin Mozes die onklopbaar was op de 400m. Zwemkampioen Johnny Weissmuller met 5 Olympische titels en 51 wereldrecords evenals Murrey Rose die ook in de zwemsport 4x goud gewonnen heeft en de jongste zwemkampioene ooit was. Dan hebben we ook nog bokskampioen Mike Tyson en schaakkampioen A. Viswanathan en nog zo veel meer topsporters. Ikzelf heb ook 5 wereldtitels in krachtporten en 2 wereldrecords. Ben Dandois, een vriend uit Deurne, heeft in verschillende sporten waar kracht, uithouding en recuperatie van zeer groot belang zijn, verschillende nationale en internationale titels behaald (en een wereldtitel). Nu is hij trainer en heeft hij zijn eigen sportschool. Zo zie je dat in verschillende disciplines vegetariërs zijn.

Vegetarisme en preventie van hart- en vaatziekten

Dat vlees zijn negatieve invloeden heeft op hart- en vaatziekten is duidelijk. Daartegenover bevatten fruit en groenten tal van stoffen die een positieve werking hebben op de immuniteit en op hart- en vaatziekten. Plantaardige voeding is over het algemeen rijk aan anti-oxidanten: onder andere de vitaminen C en E, carotenen, flavonoiden en selenium, kunnen bescherming bieden tegen LDL-cholesterol oxidatie. Ook andere substanties in planten (fytochemicaliën) kunnen de ontwikkeling van

"Hoewel we denken dat we er één zijn en ons gedragen alsof we er één zijn, zijn mensen van nature geen carnivoren. De dieren die we doden om op te eten, worden ons vroeg of laat fataal, want hun vlees dat cholesterol en verzadigde vetten bevat is eigenlijk niet geschikt voor menselijke consumptie. Mensen zijn van nature herbivoren." (William C. Roberts, MD, hoofdredacteur van het 'American Journal of Cardiology')

kanker en hartziekten helpen voorkomen. Een voorbeeld zijn de terpenen in citrusvruchten en kruiden zoals dille en karwij. Er bestaan afdoende bewijzen voor het feit dat een vegetarisch voedingspatroon niet alleen nuttig kan zijn om cardiovasculaire aandoeningen te voorkomen maar ook om ze te genezen. De Amerikaanse arts Dean Ornish heeft in revolutionair onderzoek aangetoond dat vetarme vegetarische voeding de blokkade in sommige bloedvaten ongedaan kan maken. In bepaalde gevallen was het zelfs mogelijk om hartoperaties te voorkomen.

Verband tussen voedingsfactoren en kanker

In België is kanker de tweede grootste doodsoorzaak, met ongeveer 40.000 slachtoffers per jaar. Hoewel factoren zoals roken, weinig beweging en omgevingsfactoren een belangrijke rol in het ontstaan van kanker blijken te zijn, krijgt het belang van de voeding dagelijks meer nadruk. Niet alleen zou voeding een grote preventieve rol spelen, maar ook bij de behandeling van kanker zouden onze eetgewoonten van belang zijn. Meer dan 100 studies wereldwijd hebben aangetoond dat het eten van fruit en groenten het risico op kanker kan verlagen. Onder andere bij darm-, long-, borst- en prostaatkanker wordt er een verband gelegd met voedingsfactoren. Een vegetarisch voedingspatroon werd al vaak gelinkt aan de preventie van sommige kankers. Verschillende onderzoeken steunen de idee dat een voedingspatroon met een laag vetgehalte, dat rijk is aan vezels, zoals van verschillende fruit- en groentesoorten, volle granen en bonen, sterk bijdraagt tot een optimale gezondheid. Een dergelijk voedingswijze speelt een cruciale rol bij de preventie van verschillende soorten kanker en hartziekten.

Vegetariërs vaak slanker

Niet minder dan 30% van de Belgische bevolking heeft te kampen met overgewicht, en 11% is zwaarlijvig. Men verwacht dat tegen het jaar 2030, 60% tot 70% van de Europeanen aan overgewicht, en 40% tot 50% aan zwaarlijvigheid zullen lijden. Chronische ziekten die met overgewicht en vooral zwaarlijvigheid geassocieerd worden zijn: hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk, dyslipidemie, diabetes mellitus type II, galstenen, slaapapneu, osteoarthritis, vetgeassocieerde kankers (voornamelijk borst-, baarmoeder-, eierstok-, prostaat-, dikke darm-, en galblaaskanker), enz. Hoewel er zeker zwaarlijvige vegetariërs te vinden zijn, toont onderzoek aan dat deze aandoeningen veel minder voorkomen onder vegetariërs. Eén studie die vegetariërs vergelijkt met omnivoren rapporteert dat het gemiddelde gewicht van de vegetariërs nadrukkelijk lager was dan dat van de omnivoren, maar dat het vegetarische voedingspatroon een stuk méér calorieën aanreikte dan het niet-vegetarische. Wan-

"Ik begrijp niet waarom het drastisch zou zijn om mensen te vragen gebalanceerd vegetarisch te eten, terwijl het medisch gezien gangbaar is om mensen open te snijden en hen voor de rest van hun leven cholesterolverlagende medicatie te laten innemen."

Dean Ornish - arts

neer de calorieën van complexe koolhydraten komen, kan men meer eten zonder aan gewicht te winnen. Andere studies leggen dan weer een verband met de hogere vezelname en de lagere inname van dierlijke vetten en alcohol bij vegetariërs. Ten slotte kunnen ook de grotere hoeveelheden groenten en fruit in de vegetarische voeding een rol spelen. Deze zijn goede bronnen van vitaminen en mineralen, die een overdreven verlangen naar voedsel kunnen tegengaan.

Vegetarisme en voorkoming van suikerziekte

Vegetariërs lopen door hun voedingspatroon minder kans op zwaarlijvigheid, en bijgevolg ook op diabetes type II. Tal van studies geven ook aan dat een vegetarisch voedingspatroon met een laag vetgehalte een positieve invloed heeft op het verloop van de ziekte, zelfs in die mate dat medicatie en insuline-injecties in vele gevallen overbodig worden.

Voordelen van een vegetarisch voedingspatroon

De voordelen van een vegetarisch voedingspatroon voor de gezondheid, in vergelijking met dat van een alleseter, kunnen (toch gedeeltelijk) als volgt verklaard worden:

- De kwaliteit en hoeveelheid vetten die vegetariërs doorgaans gebruiken. Er bestaan sterke bewijzen dat een voedingspatroon met een laag vetgehalte, en dan vooral vegetarische voeding, het aantal 'natural killer cells' in het bloed vermeerderd. Deze cellen maken deel uit van het immuunsysteem, en helpen tumorcellen en bepaalde virussen vernietigen. Bevolkingsgroepen die minder vet gebruiken, tellen minder borstkankerdoden. De invloed van erfelijkheidsfactoren in het onderzoek wordt vermeden door middel van migratiestudies.
- De verhoogde inname van groenten en fruit bij vegetariërs, in vergelijking met de inname bij alleseters. Een voedingspatroon rijk aan groenten en fruit kan eveneens osteoporose voorkomen. Er is aangetoond dat een hoge inname, van met name dierlijke eiwitten, de opname van calcium in het lichaam vermindert. Bovendien zijn de meeste groenten en fruit uitstekende bronnen van kalium en magnesium, die botvriendelijke mineralen zijn. Een voedingswijze rijk aan kalium vermindert het calciumverlies, vermoedelijk door de alkalische aard van kalium, in tegenstelling tot de hoge zuurvormende aard van bepaalde voeding, zoals vlees, vis en kaas. Plantaardige voeding bevat een aantal elementen en voedingsstoffen waarvan aangetoond is dat ze erg kankerwerend zijn, wat een verklaring kan zijn voor het minder voorkomen van kanker onder vegetariërs. Meer dan honderd studies naar eetgewoonten wereldwijd tonen aan dat een hoge consumptie van fruit en groenten het risico op kanker kan verlagen. Vezels spelen een grote rol in de gezondheid van het darmstelsel. Ze binden schadelijke stoffen zoals galzuur en potentieel kankerverwekkende stoffen en transporteren hen vlugger uit de darmen. Ze kunnen ook het oestrogeengehalte verlagen, wat de kans op borstkanker reduceert. Het is even-

eens bewezen dat een vezelrijk voedingspatroon kan beschermen tegen borst-, eierstok-, baarmoederslijmvlies-, en darmkanker. Vezels worden enkel in plantaardig voedsel gevonden, en vegetariërs hebben een veel hogere vezelname dan omnivoren.

- Antioxidanten spelen een belangrijke rol in het verlagen van de kans op chronisch-degeneratieve ziekten, zoals kanker en hartziekten. Zo kan vitamine C beschermen tegen slokdarm-, maag-, en darmkanker, door het neutraliseren van carcinogene stoffen. Ook Bèta-caroteen, selenium en vitamine E zou kunnen beschermen tegen diverse soorten kankers. Onderzoek heeft aangetoond dat bepaalde stoffen in plantaardig voedsel, zoals vezels, plantaardige eiwitten, vitamine C en E, thiamine, riboflavine, calcium en kalium kunnen beschermen tegen Multiple Sclerose. Naast deze voedingsstoffen, kunnen andere stoffen die in plantaardig voedsel gevonden worden (fytochemicaliën) helpen bij de preventie en behandeling van bepaalde soorten kanker. Deze anticarcinogene stoffen kunnen op verschillende manieren werken:
 - Ze gaan tumorvorming tegen door een verhoogde ontgifting en uitscheiding van schadelijke chemicaliën uit het lichaam. Tot deze groep behoren onder andere de coumarines - in wortelen, peterselie, pastinaak, selder, citrusvruchten - en de glucosinolaten en indolen, te vinden in kruisbloemige groenten zoals kool, spruiten, broccoli, bloemkool. Het is aangetoond dat kruisbloemige groenten kankerwerend zijn:
 - Ze vertragen de groei van kankercellen, door het voorkomen van oxidatieschade die mede verantwoordelijk is voor het ontstaan en de groei van carcinogenen. Ze verlagen ook de productie van vrije radicalen. Tot deze groep behoren sommige soorten terpenen (in karwijzaad, dille, groene koffiebonen, groene munt, essentiële oliën uit citrusvruchten, pompoelmoes, zoethout en peulvruchten).
 - Ze onderdrukken en blokkeren bepaalde kankerverwekkende factoren. Vele fyto-oestrogenen zijn sterke anti-oxidanten en kunnen carcinogene effecten van het menselijk oestrogeen blokkeren. In deze groep vinden we de isoflavonoiden en lignanen (te vinden in sojaproducten, zoethout, lijnzaad, linzen, volle granen en peulvruchten in het algemeen) en de fenolen (in noten, fruit en groenten in het algemeen, thee, graanproducten en sojabonen).
 - Salvestrolen hebben uit meerdere studies hun nut getoond bij kankertherapie en dit op een héél doeltreffende manier en zonder nevenwerkingen. De salvestrolen zijn voornamelijk in biologische voeding terug te vinden. **Bron:** studies van prof. Dan Burcke en prof Gerry Potter en www.alexiswellness.be

Besluit:

- Vlees blijkt niet noodzakelijk te zijn voor de mens. Integendeel. Vlees en zeker charcuterie hebben veel nevenwerkingen.
- Snijd zichtbaar vet weg.
- Vlees heeft ook zijn positieve eigenschappen, maar enkel in zeer beperkte hoeveelheden van 60 à 75 g per dag.
- Denk ook aan andere eiwitbronnen zoals eieren, peulvruchten (erwten, bonen), noten, zaden, tofu, quorn, volle granen, ...
- Als je toch vlees eet, kies dan biologisch vlees en eet voldoende groenten bij. Chlorofyl in groenten neutraliseren bepaalde negatieve aspecten van rood vlees. ☺ www.alexiswellness.be