



Vlees

en het effect op de gezondheid (Deel 1)



Gevarieerde voeding is belangrijk. Dat weten we nu wel. Fruit, groenten, peulvruchten, zaden, noten, het liefst allemaal biologisch, voldoende water etc. vormen de basis voor een gezond lichaam. Ook een goede nachtrust en voldoende beweging dragen hun steentje bij. Maar dat vlees òòk veel invloed heeft op onze gezondheid én onze omgeving, daar zijn helaas nog steeds weinig mensen zich van bewust.

Tekst: Thierry Maréchal - Voedingsconsulent

Wanneer men uitpluist hoe het komt dat sommige volkeren lang en gezond leven, keren sommige factoren telkens terug. Zo wordt er veel fruit en groenten gegeten, dikwijls biologisch, doet men veel aan beweging én wordt er weinig tot géén vlees gegeten. In Okinawa (Japan) bijvoorbeeld leven zeven keer meer honderdjarigen dan in België en komen hart- en vaatziekten bijna niet voor. In Syri (Griekenland) is 90 jaar een "gewone" leeftijd, evenals bij Afghaanse nomadenstammen en bij de bevolking in Compodemilo (Italië). De Hunza's in Pakistan kennen bijna geen kankers en in Bama (China) zijn vrijwel geen hart- en vaatziekten. Al deze voorbeelden hebben met elkaar

gemeen dat de bevolking er weinig tot geen vlees eet.

Iets in vlees lijkt onze weerstand te ondermijnen

Hormoonschandalen en dioxineproblemen zijn wel gekend en inmiddels zijn er meer dan honderd studies die de grote toename aan kankers toewijzen aan het eten van veel rood -en bewerkt vlees. Vooral darm-, prostaat-, borst-, long- en pancreaskanker, lijken verband te houden met (een grote) vleesconsumptie.

- Antibiotica wordt vaak (zelfs preventief) gebruikt in veeteelt. Deze stoffen komen op ons bord terecht en belasten dan onze lever en darmflora. Ook heeft het gebruik van antibiotica geleid tot het ontstaan van generaties van antibiotica-resistente bacteriën zoals E. Coli, Listeria, Salmonella, en Campylobacter.

- Vaak worden nog hormonen en groeibevorderaars in de (pluim)veeteelt gebruikt ten bate van meeropbrengsten. Deze stoffen kunnen de hormoonbalans verstoren en bijdragen tot ziektebeelden zoals PMS en menopauzale klachten bij de vrouw en tot verminderde spermakwaliteit bij de man. Borst- en prostaatkanker komen regelmatig hierbij voor.
- De voederwijze van dieren laat veel te wensen over. Van groene gewassen etende herbivoren worden omnivoren gemaakt, die korrels en granen en dierlijk slachtafval als voeding krijgen. Door het eten van minder 'groene' voeding, bevat het vlees dan ook minder omega-3-vetzuren. Deze vetzuren hebben velen onder ons te weinig met verschillende gezondheidsproblemen en psychologische problemen tot gevolg.
- Rood vlees bevat vrij veel verzadigde vetzuren. Een overmaat aan verzadigd vet houdt verband met hart- en vaatziekten en mogelijk ook met kankers van prostaat, borst en dikke darm.
- Voedingscholesterol, die veel in vlees voorkomt, verhoogt de kans op darmkanker en hart- en vaatziekten.
- De eiwitbehoefte voor een volwassene wordt geschat op 0,6g rauw vlees/kg lichaamsgewicht per dag. Wie 'veel' vlees eet, komt snel boven de aangewezen limiet met de nodige gevolgen:
- Overmatige productie van ammoniak, de afvalstof van het eiwitmetabolisme. Deze afvalstof vormt een belasting voor de lever en kan ons opzadelen met ontgiftingsproblemen.
- Na omzetting van ammoniak door de lever tot ureum, kunnen de nieren overbelast worden.
- Afbraak van teveel eiwitten levert zuren op. Hierdoor worden basen van het lichaam onttrokken, waardoor het skelet waardevolle calcium verbruikt en osteoporose bevordert wordt.
- Een intensief eiwitmetabolisme kost ons lichaam extra micro-nutriënten zoals vitamines B3, B6 (in het bloed niet opspoorbaar), B9 en magnesium.
- Teveel eiwit overtreft de enzymatische capaciteit om eiwitten af te breken, waardoor onvolledig verteerde eiwitten in onze darm circuleren en er aanleiding geven tot ondermeer voedingsintoleranties.
- In vergelijking tot andere voedselgroepen zitten er in eiwit- en vetrijk voedsel als vlees en gevogelte, meer zware metalen en residu's van pesticiden, hormonen en antibiotica.
- Verder zit er in vlees en de verwerking ervan ook sulfieten, nitrieten, nitraten nitrosamines, PCB's, vrije radicalen mycotoxines, en andere zeer toxische stoffen.

Bewerkte vleeswaren zijn helemaal te vermijden

Daar waar het gebruik van een zeer beperkte hoeveelheid rood vlees of gevogelte van een goede kwaliteit aanvaardbaar is, is het eten van bewerkte vleeswaren (de zogenaamde 'fijne' vleeswaren of charcuterie) sterk af te raden. Het American Institute of Cancer Research stelt dat naast de aangeraden maximale hoeveelheid rood vlees (75-100g/d) het extra eten van 25 g bewerkte vleeswaren per dag de kans op darmkanker met 49% zou verhogen! Een ander grootschalige Zweedse studie legde een ontegensprekelijk verband tussen bewerkte vleeswaren en maagkanker vast. Dertig gram fijne vleeswaren per dag verhoogt de kans op maagkanker tussen de 15 à 30%. De gemiddelde Belg eet 45 g fijne vleeswaren per dag.

De boosdoeners in charcuterie

In vergelijking met onbewerkt rood vlees van goede kwaliteit, zijn er talloze redenen waarom bewerkte vleeswaren best ver-

meden worden!

- Voor charcuterie wordt vaak 'tweederangs' vlees gebruikt. Vlees van karkassen, dat als slachtafval de toonbank niet zou halen.
- Bewerkte vleeswaren bevatten doorgaans veel transvetten, doordat er bij de productie minderwaardige oliën uit geharde of gehydrogeneerde vetten worden gebruikt. Deze transvetzuren leiden tot verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes, ADHD, depressiviteit, dementie, ontstekingen (vnl. aan gewrichten en huidziekten), verminderde vruchtbaarheid, PMS, menopauzale klachten, prostaatklasten, kanker, ...
- Voor charcuterie worden vaak vette vleessoorten gebruikt, die meer PCB's, dioxines, aromatische koolwaterstoffen, pesticiden, en dergelijke bevatten.
- Hoe meer vlees bewerkt wordt, hoe meer cholesterol het bevat, wat kan oxideren tot oxysterol. Deze cholesterol is uiterst slecht en verhoogt sterk de kans op hart- en vaatziekten.
- Bepaalde vleeswaren zoals bloedworst en leverpastij zijn zeer rijk aan heemijzer, dat de vorming van kankerverwekkende nitrosoverbindingen in de darm sterk in de hand werkt.
- Vaak worden nitrieten als bewaarmiddel gebruikt in bewerkte vleeswaren. In vers vlees zijn ze verboden. Nitrieten zorgen ervoor dat bij verhitting van vleeswaren, het vlees mooi rood blijft. Helaas geven ze al in de maag aanleiding tot schadelijke nitrosoverbindingen met verhoogde kans op maag- en darmkanker. Ook geven ze een verhoogde kans op longproblemen, bloeddrukproblemen, hoofdpijn, braken en duizeligheid.
- De in bewerkte vleeswaren eigenlijk verboden sulfieten, worden via steekproeven nog steeds waargenomen in charcuterie. De schadelijke sulfieten worden gebruikt om het vlees een mooie rode kleur te geven, maar kunnen allerlei irritaties aan maag en darmen geven. Ook kunnen ze allergische reacties veroorzaken en astma verergeren of uitlokken.
- Smaakversterkers zoals natriumglutamaat (E621), zorgen ervoor dat charcuterie van minder goede kwaliteit, toch goed smaakt. Ze worden ook vaak gebruikt in hamburgers en worst.

Dr. R. Blaylock heeft meermaals gewezen op glutamaat als prikkelende neurotransmitter in de hersenen. Deze excitoxine, kan zenuwcellen overstimuleren dat ze op lange termijn beschadigd geraken of zelfs afsterven. Mogelijke reacties hierop zijn: migraine, misselijkheid, hartkloppingen, krampen, spierpijn in de nek, gevoelloosheid achter in de nek die zich uitbreidt naar de armen en rug, aangezichtspijn, roodheid, duizeligheid, buikpijn, pijn in de borst, spierzwakte in de bovenarmen, ... Glutamaat vindt men ook veel in oosterse voeding en junkfood. Gevolgen van junkfood en glutamaat zijn ook obesitas, diabetes, hartinfarct en beroerte.

- Op andere smaakversterkers, zoals guanylzuur en inosinezuur, kunnen mensen met astma zeer heftig reageren. Bovendien worden ze zéér sterk afgeraden voor personen met jicht, omdat ze in purines worden omgezet, wat zeer bevorderlijk is voor jicht.
 - Charcuterie bevat over het algemeen ook vrij veel zout, wat obesitas, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten in de hand werkt.
 - Als bindmiddel wordt geraffineerd zetmeel gebruikt. Dit voedingsmiddel verhoogt de kans op ondermeer glutenintolerantie.
 - Houd er ten slotte rekening mee dat in charcuterie lactose verwerkt kan zitten. Vooral in gehakt, worst en paté kan men hierdoor lactose-intolerantie in de hand werken of verergeren. ☞
- Wordt vervolgd. Voor meer info:** www.alexisswellness.be