

Gezondheidsforum

Vlees en het effect op de Gezondheid

Deel 3

Tekst en foto's: Thierry Maréchal

In vier afleveringen laten we Thierry Maréchal aan het woord met een uitvoerig relaas over Vlees en het effect ervan op het milieu en de gezondheid.

In deel 1 en 2 belichtte Thierry de effecten van vlees op het milieu, in dit deel 3 en in deel 4 dat in het april-nummer verschijnt, lees je de effecten van vlees op de gezondheid.

Dat fruit en groenten evenals gevarieerde voeding en voldoende beweging de pijlers vormen voor een gezond lichaam, daar zijn velen het over eens. Voeg daar nog peulvruchten, zaden, noten, biologische voeding, voldoende drinken en goede nachtrust aan toe, dan zijn we helemaal goed op weg. Maar dat vlees ook veel invloed kan hebben op onze gezondheid evenals op het milieu en de natuur, daar zijn helaas niet zo veel mensen van op de hoogte.

Als men nagaat hoe het komt dat sommige volkeren lang en gezond leven, is het opmerkelijk dat sommige factoren telkens terugkomen. Ze eten veel fruit en groenten, dikwijls biologisch, doen veel aan beweging én eten zeer weinig vlees. Enkele voorbeelden waar zéér weinig vlees gegeten wordt en waar de mensen lang en vitaal leven!

In Okinawa (Japan) zijn er zeven keer meer honderdjarigen dan in België en komen hart- en vaatziekten bijna niet voor. In Symi (Griekenland) is 90 jaar een "gewone" leeftijd. De Hunza's in Pakistan kennen bijna geen kankers en in Bama (China) zijn vrijwel geen hart- en vaatziekten. In Compodemilo (Italië) zijn zeer veel +85-jarigen. Bij Afghaanse nomadenstammen zijn ook veel honderdjarigen die zelden of nooit vlees eten.

Wat zit er dan in vlees dat onze weerstand ondermijnt?

Hormonenschandalen en dioxinenpro-

sen zijn er meer dan honderd studies die de grote toename aan kankers toewijzen aan het eten van veel rood vlees en bewerkt vlees. Vooral darm-, prostaat-, borst-, long- en pancreaskanker, blijken gevoelig aan slechte voedingsgewoontes en veel vleesconsumptie.

- Antibiotica worden vaak (en zelfs preventief) gebruikt in veeteelt. Deze stoffen komen dus ook op ons bord terecht en belasten dan onze lever en darmflora. Verder heeft het gebruik van antibiotica geleid tot het ontstaan van generaties van antibiotica-resistente bacteriën zoals E. Coli, Listeria, Salmonella, en Camphylobacter
- Al te vaak worden nog hormonen en groeibevorderaars in de (pluim)veeteelt gebruikt om een meeropbrengst te creëren. Deze stoffen kunnen de hormoonbalans bij zowel de vrouwen als mannen sterk verstoren en bijdragen tot ziektebeelden zoals PMS en menopauzale klachten, tot verminderde spermakwaliteit bij de man. Typische kankers die hieruit voortvloeien zijn borst- en prostaatkanker.
- De voedwijze van dieren laat veel te wensen over. De herbivoren die groene gewassen dienen te eten, worden omnivoren die korrels en granen en dierlijk slachtafval moeten eten. 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

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/kg lichaamsgewicht per dag. Wie "veel" vlees eet, komt snel boven de aangewezen limiet met de nodige gevolgen:
 1. overmatige productie van ammoniak, de afvalstof van het eiwitmetabolisme. Deze afvalstof vormt een belasting voor de lever en kan ons opzadelen met ontgiftingsproblemen.



2. na omzetting van ammoniak door de lever tot ureum, kunnen de nieren overbelast worden.
3. afbraak van een te veel aan eiwitten levert zuren op. Hierdoor worden basen van het lichaam onttrokken waardoor

cium verbruikt en osteoporose bevordert wordt.

4. een intensief eiwitmetabolisme kost ons lichaam extra micro-nutriënten zoals vitaminen B3, B6 (in het bloed niet opspoorbaar), B9 en magnesium.
5. 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 er van 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 grootschalig 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 vermeden worden!

- Voor charcuterie wordt vaak

Vlees dat van karkassen geschraapt wordt of als slachtafval de toonbank niet zou halen.

- Bewerkte vleeswaren bevatten doorgaans veel transvetten. Omdat er bij de aanmaak gebruik wordt gemaakt van minderwaardige oliën uit geharde of gehydrogeneerde vetten. 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, prostaatklaften, kanker,...
- Voor charcuterie worden vaak vette vleessoorten gebruikt, die meer PCB's, dioxines, aromatische koolwaterstoffen, pesticiden, e.d. bevatten.
- Hoe meer vlees bewerkt wordt, hoe meer de cholesterol die er zich in bevindt, kan geoxideerd worden tot oxycholesterol. Deze geoxideerde cholesterol is uiterst slecht voor ons organisme en verhoogt sterk de kans op hart- en vaatziekten.
- Bepaalde vleeswaren zoals bloedworst en leverpastei zijn zeer rijk aan heemijzer, dat de vorming van sterk kankerverwekkende nitrosoverbindingen in de darm in de hand werkt.
- Vaak worden nitrieten gebruikt in bewerkte vleeswaren. In vers vlees zijn ze verboden. Nitrieten worden als bewaarmiddel gebruikt om te verhinderen dat bij verhitting van vleeswaren, het vlees grijsgrauw zou worden, maar 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 kun-

darmen geven. Ook kunnen ze allergische reacties veroorzaken en astma verergeren of uitlokken.

- Smaakversterkers zoals natriumglutamaat (E621), zorgt er voor dat charcuterie van minder goede kwaliteit, toch goed smaakt. Ze worden ook vaak gebruikt in hamburgers en worst. Dr.R. Blaylock heeft er meermaals op gewezen dat glutamaat als een prikkelende neurotransmitter in de hersenen kan werken. Deze excitoxine, kan zenuwcellen zodanig overstimuleren dat ze op de duur beschadigd raken 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 is ook veel terug te vinden in oosterse voeding en junkfood. Gevolgen van junkfood en glutamaat zijn ook obesitas, diabetes, hartinfarct en beroerte.
- Er worden ook nog andere smaakversterkers gebruikt (zoals guanylnzuur en inosinezuur) waarop mensen met astma zeer heftig kunnen reageren. Bovendien worden ze zéér sterk afgeraden voor personen met jicht, omdat ze in purines worden omgezet, wat zeer bevorderlijk is voor jicht.
- Bij het bereiden van charcuterie wordt over het algemeen ook vrij veel zout gebruikt, wat obesitas, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten in de hand werkt.
- Als bindmiddel wordt geraffineerd zetmeel gebruikt. Dit verarmd voedingsmiddel verhoogt de kans op o.a. glutenintolerantie
- Je kan er ook best rekening mee houden dat in charcuterie lactose verwerkt kan zitten. Vooral in gehakt, worst en paté kan men hierdoor lactose-intolerantie in de hand werken of verergeren.

Bronvermelding: bij Deel 4