

Gezondheidsforum

Vlees en het effect op de Gezondheid

Deel 4

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 deel 3 en in dit laatste deel lees je de effecten van vlees op de gezondheid.

Lekker vegetarisch !

De vegetarische keuken kent een opmars. Zo is er "Donderdag Veggie-dag", de wekelijkse vleesloze dag die eerst in Gent en nu ook in Hasselt wordt ingevoerd. In Gent krijgen ambtenaren in stadsrestaurants en leerlingen in de stadsscholen voortaan op donderdag een veggie maaltijd voorgeschoteld. Vleesvervangers zullen voor deze stedelingen minder en minder geheimen kennen. Maar wat zijn ze juist en vooral: waarom zouden we ze eten?

Er zijn voldoende redenen om het vlees op je bord vaker door een vleesvervanger te vervangen. 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, vermesting, 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

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 per se 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 tofu, seitan, tempeh, maar ook peulvruchten en linzen.

"Laat uw voedsel uw medicijn zijn en uw medicijn uw voedsel". Deze beroemde woorden van Hippocrates, de vader van de geneeskunde, herin-

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.

"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')

"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. Zwembkampioen Johnny Weissmuller met 5 Olympische titels en 51 wereldrecords evenals Murrey Rose die ook in de

was. Dan hebben we ook nog bokskampioen Mike Tyson en schaak-kampioen A. Viswanathan en nog zo veel meer topsporters. Ikzelf heb ook 5 wereldtitels in krachtsporten 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 sport-school. Zo zie je dat in verschillende disciplines vegetariërs zijn.

Dat je geen vlees nodig hebt om topprestaties te bekomen, is dus heel duidelijk. Maar misschien is het dan ook beter geen vlees te eten om een gezond lichaam te hebben om zodoende topprestaties te kunnen bekomen?

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 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

ling inderdaad lijkt te werken, maar dat niet van iedereen kan verwacht worden om zijn eetgewoonten zo drastisch aan te passen. Ornish: "Ik begrijp niet waarom het drastisch zou zijn om mensen te vragen goed 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."

Vegetarisme en kankerpreventie

In België is kanker de tweede grootste doodsoorzaak, verantwoordelijk voor 30% van de sterfgevallen, met ongeveer 40.000 slachtoffers per jaar.

Hoewel factoren zoals roken, weinig beweging en omgevingsfactoren een belangrijke rol in het ontstaan van



kanker blijkt 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.

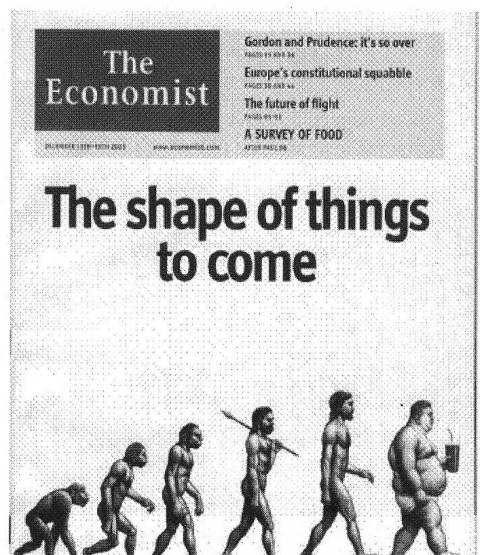
Verschillende onderzoeken steunen de idee dat een voedingspatroon met een laag vetgehalte, dat rijk is aan vezels, zoals van verschillende fruit- en groentesoorten, volle granen

voedingswijze speelt een cruciale rol bij de preventie van verschillende soorten kanker en hartziekten.

Vegetarisme en minder zwaarlijvigheid

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. Wanneer 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 vezelinname 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 overdriven verlangen naar voedsel kunnen tegengaan.

Vegetarisme en voorkomen 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 kunnen tumorcellen en bepaalde virussen helpen vernietigen. Bevolkingsgroepen die minder vet gebruiken, tellen minder borstkankerdoden. De invloed van erfelijkheidsfactoren in het onderzoek wordt vermeden d.m.v. migratiestudies.
- ✓ De verhoogde inname van groenten en fruit bij vegetariërs, in vergelijking met de inname bij alleseters. De meeste groenten bevatten "beschermende stoffen", die bepaalde vormen van kanker kunnen helpen voorkomen. Een voedingspatroon rijk aan groenten en fruit kan eveneens osteoporose

voorkomen. Er is aangetoond dat een hoge inname van eiwitten, vooral 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.

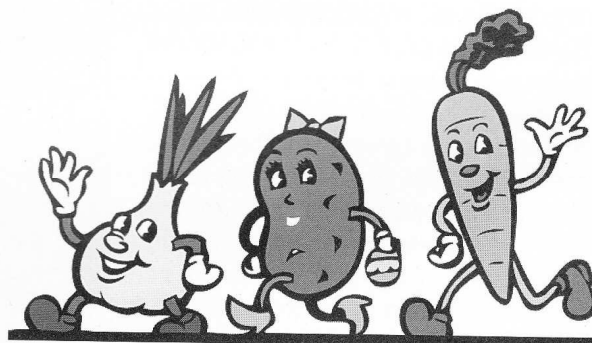
- ✓ **Vezels** spelen een grote rol in de gezondheid van het darmstelsel. Ze binden schadelijke stoffen zoals galzuur en potentieel kankerverwekkende stoffen en transporteren hen vlugger uit de darmen. Ze kunnen ook het oestrogeengehalte verlagen, wat borstkanker kan helpen voorkomen. Het is eveneens 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 vezelinname 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. Bèta-caroteen zou kunnen beschermen tegen longkanker en andere kankers. Ook selenium en vitamine E kunnen kanker helpen voorkomen,

kende stoffen te ontgiften.

- ✓ 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 anti-carcinogene 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:

1. Ze vertragen de groei van kanker-cellen, 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, pompoen, zoethout en peulvruchten).
2. Ze onderdrukken en blokkeren bepaalde kankerverwekkende factoren. (Vele fytochemicaliën)

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).

- 3. Salvestrolen** hebben uit meerdere studies hun nut getoond bij kankertherapie en dit op een héél doeltreffende manier en zonder nevenwerkingen (zie eerdere uitgave in Natuurpunt). 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 echt een noodzaak te zijn. Integendeel. Vlees en zeker charcuterie hebben veel nevenwerkingen.
- Vermijd dus best zo veel mogelijk bewerkt vlees (salami, worst, vleessalade, paté, ...)
- Snijd zichtbaar vet weg;
- Vlees heeft ook zijn positieve eigenschappen, maar enkel in zeer beperkte hoeveelheden van 60 à 75 g per dag. Al wat we meer innemen, is belastend.
- Denk ook aan andere eiwitbronnen zoals eieren, peulvruchten (erwten, bonen), noten, zaden, tofu, quorn, volle granen, ...
- Vegetarisme heeft veel voordelen.
- Als je toch voor vlees kiest, beperk dan de hoeveelheid en neem best biologisch vlees en eet er dan zeker voldoende groenten bij. Chlorofyl in groenten neutraliseren bepaalde negatieve aspecten van rood vlees.

Bronnen (o.a.):

-American Cancer Association
-EVA (Eetisch Vegetarisch Alternatief)
-Helga D'Havé
-H.A. Xenobiotica in de voeding /

-studies van prof. Dan Burcke en prof. Gerry Potter
-www.alexiswellness.be
-Food, Nutrition and Cardiovascular Disease Prevention in the European Union. The European Heart Network (EHN), Brussels, Belgium.
-Meta-analysis of the effects of soy protein intake on serum lipids. New England Journal of Medicine (1995)
-Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. Lancet (1990)
-Adherence and acceptability of a low-fat vegetarian diet among patients with cardiac disease. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation (1992)



-Heart disease in British vegetarians. American Journal of Clinical Nutrition (1988)
-The Oxford Vegetarian Study: an overview. American Journal of Clinical Nutrition (1999)
-Vegetarian diets, lipids and cardiovascular risk. Australian and New Zealand Journal of Medicine (1984)
-Health benefits of a vegetarian diet. Nutrition (2000)
-The role of dietary phytosterols in colon carcinogenesis. Nutrition and Cancer - An International Journal (1992)
-Relation of meat, fat and fibre intake to the risk of colon cancer in a pros-

vention: a review of the epidemiological evidence. Nutrition and Cancer - An International Journal 18 (1) : 1-29 (1992)
-Steinmetz, K.A.; Potter, J.D. (1996). Vegetables, fruit, and cancer prevention: a review. Journal of the American Dietetic Association 96 (10) : 1027-1039.
-K.A. Steinmetz and J.D. Potter, "Vegetables, fruit, and cancer. I. Epidemiology" Cancer causes control 2: 325-57 (1991)
-Micronutrients and breast cancer. European Journal of Cancer Prevention (1997)
-Lipoprotein oxidation: the 'fruit and vegetable gradient' and heart

disease. Br J Biomed Sci, (1993)
-Vegetables, fruits, and the carotenoids and the risk of cancer. American Journal of Clinical Nutrition (1991)
-Red meat and colon cancer: the cytotoxic and hyperproliferative effects of dietary heme. Cancer Research (1999)
-Nutritional influences on aggressive behavior, Melvyn R. Werbach, Journal of Orthomolecular Medicine, Vol. 7, No. 1, (1995)

Met dank aan Thierry Maréchal voor zijn zeer interessante bijdra-