



ADVIES VAN DE HOGE GEZONDHEIDSRAAD nr. 8858

**Rood vlees, met rood vlees bereide charcuterie en de preventie van colorectale
kanker
Abstract**

4 december 2013

ABSTRACT

Kanker is naast hart- en vaataandoeningen en diabetes een van de meest ernstige ziekten voor de mens. Een gezonde en evenwichtige voeding speelt ongetwijfeld een belangrijke rol in de preventie van deze ziekten. Ongeveer 30% van alle gevallen van kanker vindt zijn oorsprong in de voeding. De aard en samenstelling van de voeding heeft een grotere invloed op dit soort ziekte dan de contaminatie met toxische chemische stoffen (residuen, omgevingscontaminanten, ...) of met pathogene micro-organismen.

De wetenschappelijke kennis over kanker is de laatste decennia aanzienlijk toegenomen. Deze wetenschappelijke vooruitgang moet benut worden om betrouwbare aanbevelingen in het domein van de voeding op te stellen, met als doel het terugdringen van het aantal kankergevallen. Het probleem van het verband tussen voeding en verschillende soorten kanker is uiterst complex. De Hoge Gezondheidsraad (HGR) koos ervoor om aan dit titanenwerk te beginnen aan de hand van een gevalstudie over het verhoogd risico op het ontwikkelen van colorectale kanker door een ongepast verbruik van rood vlees en van met rood vlees bereide charcuterie.

Met "rood vlees" wordt bedoeld vers rood vlees (voornamelijk rund, varken, schaap of lam maar ook andere diersoorten uitgezonderd gevogelte) dat geen andere behandeling onderging dan afkoelen, diepvriezen en/of verkleinen om met ander rood vlees en zout gemengd te worden (bv. gehakt). De "met rood vlees bereide charcuterie" wordt in dit rapport gedefinieerd als rood vlees dat na zouten (meestal met toevoeging van nitriet en/of nitraat) één of meerdere bijkomende behandelingen onderging ter bewaring. Het betreft de meeste charcuterie, met uitzondering van producten bereid van uitsluitend kip of ander gevogelte.

De incidentie van colorectale kanker zou met 10 tot 20% kunnen afnemen indien aanbevelingen over de aard, de bereidingswijze en de hoeveelheid verbruikt rood vlees in de praktijk worden gebracht. Uiteraard dienen de voorgestelde raadgevingen in verband met het verbruik van rood vlees en van met rood vlees bereide charcuterie binnen het kader van een optimale evenwichtige voeding te vallen.

Het is duidelijk dat de gezamenlijke consumptie van rood vlees en van met rood vlees bereide charcuterie in België hoog ligt en de normen van het *World Cancer Research Fund*, het *British Scientific Advisory Committee on Nutrition* en het Franse *Programme National Nutrition et Santé* overschrijdt, waardoor het risico op colorectale kanker toeneemt. De HGR beveelt dus aan om slechts af en toe rood vlees te verbruiken, vers of in de vorm van bereid gehakt en om met rood vlees bereide charcuterie zoveel mogelijk te vermijden, vooral de vetrijke producten. Het matig verbruik van rood vlees blijft echter een belangrijke bron van eiwitten, vooral voor senioren.

Samengevat geniet het de voorkeur om gevogelte en vis, met inbegrip van vette vis te verbruiken en bv. eenmaal per week rood vlees te vervangen door plantaardige alternatieven. Bovendien wordt een dieet rijk aan plantaardige voedingsmiddelen in verband gebracht met minder ziekte en sterfte, terwijl het ook bijdraagt aan een meer ecologisch verantwoorde voedselproductie.

Bij het bakken of braden van rood vlees wordt aangeraden specerijen en aromatische kruiden die van nature antioxidantia bevatten zoals look en rozemarijn, te gebruiken, het vlees niet te veel te bruinen en in elk geval de meest donkerbruine of zwarte delen op het bord te laten liggen.

Vanuit kwantitatief oogpunt is het aangewezen dat een persoon die rood vlees eet niet meer dan 500 g/week verbruikt en weinig of zelfs geen met rood vlees bereide charcuterie. Indien deze bovengrens door vleeseters zou worden toegepast en rekening houdend met de variatie in het vleesverbruik tussen personen en binnen elk persoon, zou men aldus kunnen komen tot een gemiddeld verbruik van rood vlees op bevolkingsniveau van niet meer dan 300g/week/per persoon.

Samengevat kan aldus worden gesteld dat de beste preventie van colorectale kanker bestaat uit:

- geen blootstelling aan tabak,
- indien alcohol wordt gebruikt, dit te beperken tot 2-3 consumpties per dag voor mannen en tot 1-2 consumpties per dag voor vrouwen,
- voldoende en regelmatige fysieke activiteit,
- een vezelrijke en evenwichtige voeding waarbij rood vlees beperkt wordt en met rood vlees bereide charcuterie zo veel mogelijk vermeden wordt.

Het is wenselijk deze aanbevelingen in wettelijke bepalingen en informatiecampagnes om te zetten.