



Een gezond plantaardig dieet? Kwestie van subtiele evenwichten

Onze voedingsgewoonten zijn volop in verandering. Steeds meer mensen kiezen ervoor om de consumptie van dierlijke producten te beperken of zelfs volledig te vervangen door plantaardige producten. Welke beweegredenen hen ook motiveren, het is belangrijk om een geïnformeerde keuze te kunnen maken. Alleen zo kan er een maximaal gezondheidsvoordeel behaald worden. Vanuit deze insteek heeft de Hoge Gezondheidsraad (HGR) op eigen initiatief een uitgebreid rapport gepubliceerd voor consumenten en gezondheidswerkers die geïnteresseerd zijn in vegetarisme. Een vegetarisch dieet, zelfs in zijn meest diverse vormen, kan voldoen aan de voedingsbehoeften van verschillende bevolkingsgroepen. Naargelang het gekozen type vegetarisme en de betrokken levensfasen varieert de complexiteit echter sterk. Het rapport bevat heel wat informatie en praktische tips om een volwaardig voedingspatroon te verzekeren en biedt handvaten aan om de bestaande risico's te beperken of te vermijden, met bijzondere aandacht voor de meest gevoelige bevolkingsgroepen.

Omschakelen naar restrictieve diëten

Plantaardige diëten gaan van het vegetarisme, waarbij een aantal dierlijke voedingsmiddelen worden uitgesloten (meestal lacto-ovo-vegetarisme), tot het veganisme, waarbij uitsluitend plantaardige producten geconsumeerd worden. Een gevarieerde vegetarische voeding (zo nodig aangevuld) kan alle nodige voedingsstoffen leveren gedurende de hele levenscyclus. Naarmate echter meer voedingsgroepen vermeden worden, neemt het risico op tekorten en een verhoogde blootstelling aan ongewenste stoffen toe. Dit is in het bijzonder nadelig voor zuigelingen, jonge kinderen en adolescenten, tijdens de zwangerschap en de lactatie en voor ouderen.

Extra aandacht voor bepaalde voedingsstoffen

Wanneer de voedingskeuze beperkt wordt, loopt het lichaam meer risico op geheel of gedeeltelijke tekorten van een aantal belangrijke voedingsstoffen zoals bepaalde eiwitten, bepaalde omega-3-vetzuren, mineralen en spoorelementen zoals calcium, ijzer, zink en jodium en/of vitamines zoals B12 en D. Om dit te compenseren kies je best voor zo veel mogelijk variatie en goede combinaties: eet wat vaker peulvruchten (waaronder soja), oliehoudende zaden, volkoren granen, eieren verrijkt met omega-3, koolzaad- of notenolie, zuivelproducten of verrijkte voedingsproducten. Bij veganisten is het nodig om verrijkte voedingsmiddelen (vitamine D en B12, calcium, jodium) of zelfs voedingssupplementen te gebruiken als het niet mogelijk is om de tekorten via de voeding te compenseren.

Hoewel dit rapport focust op een aantal praktische handvaten die grotendeels toepasbaar zijn, is er niettemin veel aandacht en enige kennis van zaken nodig om de aanbevelingen op een correcte manier in de praktijk te brengen. Daarom is een gepersonaliseerde opvolging bij een gezondheidsprofessional vaak aan te raden of in bepaalde situaties zelfs noodzakelijk.

Risico's minimaliseren

Een overwegend of uitsluitend plantaardig dieet kan paradoxaal genoeg leiden tot een verhoogde blootstelling aan ongewenste stoffen die mogelijk schadelijk zijn voor de gezondheid. We spreken van stoffen die van nature in levensmiddelen aanwezig zijn (zoals fyttaten, fyto-oestrogenen en mycotoxines) tot milieucontaminanten (zoals zware metalen) en microbiologische contaminanten, alsook gewasbeschermingsmiddelen. Om die risico's te beperken, kan je bijvoorbeeld extra aandacht schenken aan de herkomst van je voedsel, de manier waarop het wordt bereid (schillen, weken, wassen, fermenteren, kiemen, koken, enz.) en de conservering ervan, zoals uitgebreid beschreven in het advies. Bij hoge consumptie van bepaalde plantaardige producten zoals soja, algen en rijst is een verhoogde alertheid niet overbodig, ook bij omnivoren trouwens.

Met aandacht voor bevolkingsgroepen met speciale behoeften

Bij de algemene volwassen bevolking zijn de adviezen uit het rapport meestal voldoende om op een veilige manier een (deels) vegetarisch of veganistisch dieet te volgen. Dit neemt echter niet weg dat deze keuzes tijdens een aantal levensstadia gepaard kunnen gaan met risico's op tekorten of onevenwicht. Vier groepen worden in dit verslag in detail behandeld: zuigelingen en peuters, schoolgaande kinderen en adolescenten, zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven, en ouderen. Tijdens deze levensfasen vinden belangrijke fysiologische veranderingen plaats met specifieke behoeften waaraan optimaal moet worden voldaan. Strikt veganisme wordt daarom afgeraden bij zuigelingen en peuters onder de 3 jaar en bij zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Indien voor deze groepen toch voor een veganistisch dieet wordt gekozen, is gericht voedingsadvies door een bekwame gezondheidswerker van essentieel belang. Daarnaast verdienen ook schoolkinderen, adolescenten en ouderen bijzondere aandacht.

Samengevat

De HGR wil in geen geval de consumptie van plantaardige voeding ontmoedigen, maar dringt wel aan op de volgende aandachtspunten bij een vegetarisch/veganistisch eetpatroon:

- Een plantaardig dieet heeft veel voordelen voor de gezondheid;
- Hoe beperkter de voedselkeuze, hoe groter het risico op een voedingstekort en een verhoogde blootstelling aan ongewenste stoffen;
- Diversifieer je voedingskeuzes en pas de bereidingswijze aan;
- Goed doordachte veranderingen in het voedingspatroon impliceren goede keuzes en een zorgvuldig beheer van de keten van veld tot vork;
- Een te strikt veganistisch dieet is niet geschikt voor zuigelingen en peuters, noch voor zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven;
- Bepaalde bevolkingsgroepen met specifieke behoeften en degenen met de strengste beperkingen (veganisme) doen er goed aan zich te laten bijstaan door een bekwame gezondheidswerker (diëtist en/of andere voedingsdeskundige) om hun voedselinname zo goed mogelijk aan hun behoeften aan te passen.

Bekijk de video's over dit onderwerp op ons Youtube kanaal:

<https://youtube.com/playlist?list=PLFXGfxajz57Iax3lrDTDIeetzR16uaK0p>

Het volledige advies (HGR_9445) is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9445-vegetarische-voeding>

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be.

Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)

De **Hoge Gezondheidsraad (HGR)** is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de **volksgezondheid**, brengt de Hoge Gezondheidsraad **wetenschappelijke adviezen** uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze **onpartijdige** en **onafhankelijke** adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van **beheer van mogelijke belangenconflicten** ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: www.hgr-css.be