

## Er is altijd wat te lachen, vlees in blik

Tijdens de kruistochten valt een ridder in het harnas in slaap. Er komen 2 leeuwen langs. Zegt de ene leeuw tegen de andere: "Deze slaan we over, de WHO adviseert vlees in blik te mijden!"



Voorbeeld van bewerkt vlees

## Rood vlees of bewerkt vlees

Rood vlees is vlees van rund, varken, geit of schaaap. Hieronder vallen bijvoorbeeld uw biefstukjes, karbonades, koteletjes en gehakt. Rood vlees maakt deel uit van een gezond voedingspatroon en bevat gezonde voedingsstoffen als eiwitten, ijzer en zink. Van bewerkt vlees is sprake na roken, drogen, zouten of toevoegen van conserveringsmiddelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan salami, bacon, knakworst of frikadellen.

## Welke risico's zijn bekend?

De WHO stelt nu dat bewerkt vlees verdacht is, zonder daarbij aan te geven hoe dit komt. Van rood vlees (onbewerkt vlees) stelt men dat er beperkte aanwijzingen zijn, maar dat andere factoren niet uitgesloten zijn.

Het is erg moeilijk om de risico's te bepalen. Welke factoren een rol spelen is beperkt bekend, wel is zeker dat eetgewoontes, leefgewoontes en bereidingstechnieken invloed hebben. Zo is er al heel lang bekend dat beperking van zout goed is en dat aangebrand vlees risico op kanker geeft. Ook zijn er aanwijzingen dat teflon uit de anti-aanbakpannen in voeding terecht kan komen. Er zijn speculaties over allerlei stoffen die aan bewerkt vlees worden toegevoegd, zoals natriumnitrat, di-, tri- en polyfosfaten, zuurregelaars, antioxidanten en kleur- en smaakstoffen, maar die zijn nog niet goed onderbouwd. Eigenlijk staat niet het vlees ter discussie, maar wat we met vlees doen.

Martijn Katan, hoogleraar Voedingsleer geeft aan dat de kans om nooit darmkanker te krijgen 94% is. Volgens het onderzoek van de WHO zou die kans met 1% stijgen als 50 gram minder bewerkt vlees per dag wordt genuttigd. Daarbij tekent Katan aan dat het effect van stoppen met vlees in het niet valt bij het stoppen met roken of alcohol. Zie ook [nrc.nl-29102015](http://nrc.nl-29102015)

## Weetjes over BaseLine

### Bio Impedantie Analyse (BIA)

De Bio-impedantiemeter voor het meten van de lichaamsamenstellingen is binnen, via een testprogramma gaan we er ervaring mee opdoen.

### Zorgverzekeraars

We streven naar goede samenwerking met de zorgverzekeraars. Ook voor 2016 hebben we weer contracten afgesloten met alle zorgverzekeraars.

**Gerja, Mariëlle, Lonneke en Henrike.**

## Vlees, vlees en nog eens vlees.

### Moet u zich zorgen maken?

Eind oktober ontploften de media "bijkans" naar aanleiding van een bericht vanuit de "International Agency for Research and Cancer" (onderdeel van de WHO). In de [IARC pressrelease 240](#) werd een relatie gelegd tussen vleesconsumptie en darmkanker. Het bericht was aanleiding voor vele ongenueanceerde berichten.

Uiteraard is het goed dat er gewezen wordt op risico's, maar dat moet wel genuanceerd gebeuren. Opvallend is dat het eigenlijk om "oud" nieuws gaat, al in 2007 en 2011 is er over gerapporteerd. Waarom dan nu ineens paniek? Tijd voor perspectief en een nuchtere blik.

Laten we beginnen met een vergelijking. Iedereen weet dat je in het verkeer risico's loopt. We zien het dagelijks in de krant. Toch blijft iedereen aan het verkeer deelnemen. Waarom? "Omdat we de voordelen koesteren en (kleine) risico's accepteren". Zo kunt u naar de discussies over vlees kijken zonder in paniek te raken.

## Eten we te veel vlees? Een schatting.

Op verzoek van Wakker Dier heeft LEI-Wageningen de consumptie berekend. Het gebruik in 2014 was ca. 100 gram vlees per persoon per dag. Dit is zowel rood vlees als bewerkt vlees. Bron [LEI Wageningen](#). Het advies van de gezondheidsraad is nu 500 gram vlees per week. Veel mensen halen dat echter niet. Er zijn natuurlijk ook grootverbruikers. Die kunnen het beter een tikje rustiger aan doen. Het advies zal binnenkort mogelijk iets omlaag worden bijgesteld. Over de verhouding tussen rood vlees en bewerkt vlees lopen de meningen uiteen. Het meest waarschijnlijk vinden we dat rood vlees ongeveer 70% van de consumptie uitmaakt, tegen 30% voor bewerkt vlees.



Voorbeeld van rood vlees

## U heeft invloed op het risico. Net als bij autorijden zijn er voordelen en beperkte risico's.

Het risico bepaalt u voor een belangrijk deel zelf. Gezondheid gaat niet alleen over vlees. Bijvoorbeeld een gezonde darmflora is van belang. Met de onderstaande tips helpen we u op weg:

1. Eet gevarieerd. Neem ook eens kip, vis, ei of een vegetarische maaltijd
2. Laat uw eten niet aanbranden. Gebruik een goede onbeschadigde pan. Let er op dat u een teflonbodem niet beschadigt door snijden of schrappen.
3. Zorg dat u voldoende vezels en vitamines binnenkrijgt. Eet daarom tenminste 200 gram groente bij uw maaltijd.
4. Weet waar uw vlees vandaan komt en let op toevoegingen.
5. Beperk het gebruik van bewerkte vleessoorten. Die heeft u echt niet elke dag nodig.
6. Zorg voor voldoende beweging.

**Samengevat: Eet bewust en laat vlees onderdeel zijn van uw gezonde voedings- en leefpatroon.**

Ongetwijfeld wordt er meer bekend. Wij blijven u informeren.