

Rood vlees

Pro's en contra's



Iedereen die een optimale gezondheid nastreeft, is het er over eens dat verse groenten en fruit, volle granen, peulvruchten, noten, zaden, eieren en vette vis de pijlers vormen van een gezonde en gevarieerde voeding. Velen plaatsen daar nog (zure) zuivel en gevogelte bij. Maar over de consumptie van rood vlees lopen de meningen heel sterk uiteen. Sommigen bannen rood vlees volledig, anderen vinden dat af en toe wat biologisch rood vlees van grasgevoede dieren zeker moet kunnen. We zetten pro's en contra's op een rijtje.

⋮ *Rood vlees bevat "hoogbiologisch" eiwit.*

Helemaal fout: bereide vleeswaren

Waar alvast niemand een speld tussen kan krijgen is het feit dat van rood vlees afkomstige bereide vleeswaren helemaal te mijden zijn. Want hoewel de modale Belg per jaar gemiddeld 16 kg "charcuterie" consumeert zoals worst, rookworst, droge worst, bloedworst, salami, hoofdvlees, bereid gehakt, filet américain, filet d'anvers, paté, leverpastei, ham, vleessalade, spek, hot dogs, frikadellen, hamburgers, etc., horen deze voedingsmiddelen niet thuis in een gezonde eetpatroon. Er zijn redenen zat: vaak zijn ze gemaakt van vlees van mindere kwaliteit dat de toonbank niet haalt, ze bevatten met nitrieten bewaarmiddelen waarvan in het maagdkanaal potentieel kankerverwekkende verbindingen worden van gemaakt (nitrosamines), het zijn meestal bronnen van de laakbare door harden of verhitten ontstane "transvetzuren", ze bevatten heel vaak de "echte slechte" geoxideerde LDL-cholesterol (oxycholesterol) en het zijn niet zelden bronnen van verborgen suiker, geraffineerd meel en te vermijden additieven zoals de smaakversterker natriumglutamaat. Voor wie nog niet door deze argumenten overtuigd is: tal van epidemiologische studies tonen aan dat ze het risico verhogen op kanker (vooral van de spijsverteringsorganen), op diabetes en op hart- en vaatziekten.

Evenmin: industrieel rood vlees

Er zijn ook een aantal argumenten om rood vlees afkomstig uit de reguliere vee te mijden. Zoals het feit dat dieren die van nature graseters zijn, ook voeding krijgen waarin granen, soja en dierlijke ingrediënten (zuiveleiwit, beendermeel, vismeel) verwerkt zit-

ten. Of het gegeven dat antibiotica vaak preventief worden gebruikt en dus voor een deel ook op ons bord terecht komen. En wat te denken van praktijken zoals mestkalveren voederen met ijzerloze melkpoeders en ze niet aan zonlicht bloot te stellen om onnatuurlijk bleek vlees op te leveren? Of jonge varkensberen castreren om een betere vleessmaak te verkrijgen? We kunnen ook vragen stellen bij het feit dat dieren teveel of helemaal worden binnen gehouden met te weinig ruimte om zich te ontwikkelen en daardoor "stressvlees" opleveren. Als we dus hieronder enkele pro argumenten voor het consumeren van rood vlees opsommen, dan gaat het enkel over biologisch vlees van dieren die zoveel mogelijk biologische groene voeding en geen voer met dierlijke ingrediënten kregen, die geen preventieve antibiotica toegediend kregen, geen verminkingen ondergingen (verwijderen van staarten, snavels en hoorns) en over voldoende ruimte en vrije uitloop beschikten.

Er zijn een aantal argumenten om rood vlees afkomstig uit de reguliere vee te mijden.

Enkele pro's

- rood vlees bevat "hoogbiologisch" eiwit, dat compleet is qua aminozurensamenstelling en alle essentiële aminozuren bevat in een goede verhouding
- rood vlees is een uitstekende bron van "heemijzer". Dit is tweewaardig ijzer (Fe 2+) dat is ingebouwd in een heemring, zoals ijzer ook voorkomt in onze rode bloedcellen en er als transportbron van zuurstof fungeert. Deze vorm van ijzer wordt zeer vlot opgenomen in onze spijsvertering. Op die manier is rood vlees een uitstekende ijzerbron en helpt ze bloedarmoede door ijzerebrek te voorkomen en aan te





⋮ *Wie toch af en toe wat rood vlees wil consumeren, zouden we aanraden om te kiezen voor biologische kwaliteit, ze te eten in kleine porties.*

pakken. Plantaardig ijzer daarentegen komt voor onder de vorm van het moeilijker absorbeerbaar driewaardig ijzer (Fe 3+), dat om opgenomen te worden een voldoende zuurproductie vereist van de maag en voldoende inname van vitamine C vergt (want dan pas wordt Fe 3+ omgezet tot Fe 2+)

- ▶ rood vlees is een goede bron van mineralen, in het bijzonder van zink en selenium. Deze mineralen spelen een sleutelrol in onze immuniteit, zijn belangrijk voor de antioxidantstatus ter bescherming tegen vrije radicalen en voor de vruchtbaarheid van de mens
- ▶ rood vlees is een goede bron van de “rode vitamine” vitamine B12, dat ondermeer een belangrijke rol vervult in de bloedaanmaak en in de gezondheid van het zenuwstelsel. Plantaardige voeding bevat nauwelijks vitamine B12!
- ▶ rood vlees is een uitstekende bron van L-carnitine en van geconjugeerd linolzuur (CLA), twee substanties die de vetverbranding in het lichaam bevorderen
- ▶ rood vlees is als zeer “yang” voedingsmiddel een middel dat kan helpen een veel te “yinne” basisconstitutie te harmoniseren.
- ▶ rood vlees (met uitzondering van varkensvlees) is volgens Dr. Peter d’Adamo, de grondlegger van het bloedgroependieet, voor mensen met bloedgroep O zelfs een ideale eiwitbron

De contra’s

- ▶ rood vlees is een geconcentreerde eiwitbron. Overmatig gebruik ervan werkt verzurend op het lichaam (en onttrekt bv. calcium aan het skelet), belast de lever en nieren via afbraakproducten van de eiwitten (ammoniak, ureum), kost het lichaam extra nutriënten (vitaminen B3, B6, B9 en magnesium) en vergt veel enzymen. Daarom is het belangrijk om er enkel kleine porties van te eten en er vooral

voldoende basische groenten bij te eten.

- ▶ rood vlees bevat vrij veel verzadigde vetten. Een overmatig gebruik van verzadigd vet houdt mogelijk verband met kankers van prostaat, borst en dikke darm. Noteer wel dat we verzadigd vet nodig hebben en het zou volgens bepaalde bronnen tot de helft van onze vetinname mogen uitmaken.
- ▶ rood vlees bevat eveneens een aanzienlijke hoeveelheid cholesterol, wat door bepaalde bewerkingen (vooral bij de combinatie van malen en verhitten) aanleiding geeft aan het voor slagaderverkalking schadelijke oxysterol
- ▶ rood vlees kan aan de basis liggen van carcinogene of kankerwekkende stoffen, die vooral gevormd worden bij barbecueën, grillen en bakken bij hoge temperaturen. Het beste kan je rood vlees bakken op een lage temperatuur (onder de 150° Celsius).
 - ▶ rood vlees is door zijn rijkdom aan goed opneembaar ijzer helemaal niet goed voor mensen met de genetische aandoening ijzerstapelingsziekte (“congenitale hemochromatose”)
 - ▶ rood vlees consumeren is slecht voor het milieu: bossen moeten wijken voor grasland, het leidt tot een hogere ecologische voetafdruk en een afname van de biodiversiteit
 - ▶ rood vlees eten leidt tot verlies van energie, water en landbouwgrond: landbouwgewassen kunnen 14 maal zoveel mensen voeden dan wanneer ze pas via veeteelt mensen tot voedsel dienen

Overmatig gebruik van rood vlees werkt verzurend op het lichaam, belast de lever en nieren via afbraakproducten van de eiwitten, kost het lichaam extra nutriënten en vergt veel enzymen.

Conclusie

We kunnen absoluut zonder rood vlees leven als we zorgen voor voldoende plantaardige eiwitbronnen en andere dierlijke eiwitbronnen van een goede kwaliteit. Wie toch af en toe wat rood vlees wil consumeren, zouden we aanraden om te kiezen voor biologische kwaliteit, ze te eten in kleine porties (per keer maximum 100 g en per week maximum 500 g), ze steeds te combineren met voldoende basische, groene groenten en ze traag op een lage temperatuur te laten bakken.

