

## Charcuterie & kanker: wat je moet weten

Is er in een gezond eetpatroon nog plaats voor vlees en charcuterie? Jazeker!

Sinds het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek (IARC) charcuterie indeelde bij de kankerverwekkende stoffen, weten veel mensen niet meer **wat ze er nu eigenlijk van moeten denken** ... en wat ze nog mogen eten! Prof. Stefaan de Smet (Universiteit Gent) zat in de werkgroep van het IARC en lichtte de beslissing toe tijdens de 6<sup>de</sup> *Research Day* van Bleu-Blanc-Coeur\*.

Het IARC heeft charcuterie ingedeeld bij de kankerverwekkende stoffen. In werkelijkheid voerde het agentschap echter geen **analyse uit van de risico's** van charcuterie eten, maar een analyse van het gevaar. Om dat belangrijke verschil tussen risico en gevaar te illustreren, maakte Fabrice Pierre, onderzoeksdirecteur bij het INRA (Toulouse), de vergelijking met het risico dat je als voetganger loopt om bij het oversteken te worden aangereden door een auto. Het risico bestaat om aangereden te worden maar het gevaar (dus de blootstelling aan dat risico) is niet vergelijkbaar op een drukke straat in de stad of op een verlaten plattelandsweggetje...

Hetzelfde geldt voor charcuterie: het is niet omdat er een risico werd geïdentificeerd, dat er ook gevaar is. Bovendien blijkt uit zijn onderzoek dat het kankerverwekkende effect verdwijnt als je charcuterie  **eet in combinatie met bepaalde voedingsstoffen**, bijvoorbeeld uit zuivelproducten, noten, plantaardige olie en groenten.

Kortom, het is **volkomen veilig** om charcuterie te eten in de context van een evenwichtig eetpatroon!

[\\*Research Day Bleu-Blanc-Coeur, Parijs, 12 oktober 2017](#)

## Waarom is het interessant om dierlijke producten te blijven eten?

**Nieuw onderzoek vestigt de aandacht op een aantal gevaren die voortvloeien uit het schrappen van dierlijke producten uit je voeding.**

Het is algemeen bekend dat dierlijke producten, zoals vlees, eieren en melk, belangrijke bronnen zijn van **waardevolle voedingsstoffen**: hoogwaardige eiwitten, goed opneembaar ijzer, calcium, vitamine B12 enz. Producten zoals **varkensvlees en eieren met het label 'Beter voor iedereen'** helpen om je vetinname weer in balans te krijgen, want ze leveren **waardevolle omega 3-vetzuren**.

Prof. Philippe Legrand (Agrocampus-INRA in Rennes, Frankrijk) was duidelijk op de 6<sup>de</sup> *Research Day* Bleu-Blanc-Coeur\*: we kampen vooral met een tekort aan omega 3-vetzuren. Eén van die vetzuren, DHA, speelt een belangrijke rol voor onze hersenen en ons netvlies, en wordt niet gesynthetiseerd door planten.

Omega 3-vetzuren zijn niet alleen belangrijk voor **leerprocessen**, maar ook voor **genot en een goed humeur!** Daarom is het belangrijk om meer omega 3-vetzuren te eten en omnivoor te blijven, aldus prof. Legrand.

Wat we niet wisten, is dat een **vegetarisch eetpatroon** in verband kan worden gebracht met depressieve symptomen en gedrag dat risico's inhoudt voor onze gezondheid. Dat blijkt uit nieuw onderzoek van dr. Joseph R. Hibbeln (*National Health Institutes, VS*). Hij vestigde eerder al de aandacht op de associaties tussen het eten van vis en omega 3 en onze mentale gezondheid (depressie, gewelddadig overlijden...).

Deze hersenspecialist voerde een studie uit bij een groep van 15.000 mannen met een zwangere vrouw. Hij ontdekte dat de mannen met een vegetarisch voedingsprofiel tweemaal meer **depressieve symptomen** vertoonden dan de andere voedingsprofielen.

Dr. John Paul SanGiovanni, een medewerker van zijn onderzoekslaboratorium, presenteerde nog andere ontdekkingen over de kinderen van diezelfde 15.000 vrouwen, die tot hun 15<sup>de</sup> werden opgevolgd. Hij ontdekte dat de kinderen van moeders die vegetarisch aten tijdens hun zwangerschap, meer rookten en meer cannabis en alcohol gebruikten.

De meest plausibele hypothese is volgens hen te vinden in **vitamine B12**, een stof die een rol speelt in de ontwikkeling van het zenuwstelsel en die alleen voorkomt in **dierlijke voedingsproducten**.

[\\*Research Day Bleu-Blanc-Coeur, Parijs, 12 oktober 2017](#)

### Moet je vegetarisch eten voor een duurzaam eetpatroon?

Ook met dierlijke producten, geselecteerd op kwantiteit en kwaliteit, kun je voedsaamheid en duurzaamheid perfect combineren.

We krijgen vaak te horen dat we **voor een duurzamer eetpatroon** minder dierlijke producten moeten eten, vooral rood vlees, en meer plantaardige producten. Dat klopt, maar moet je daarom vegetariër worden?

Even opfrissen: duurzame voeding is goed voor het milieu, maar moet ook **de juiste voedingsstoffen** leveren. Door alle dierlijke producten te schrappen krijgen we een aantal waardevolle voedingsstoffen niet binnen, die we vervolgens moeten innemen in de vorm van supplementen.

Het klopt dat een vegetarisch bord een zeer positieve **CO<sub>2</sub>-balans** levert per kilogram voedsel. Dat bord is echter **minder voedsaam**, en dus zul je er grotere hoeveelheden van moeten eten. Je krijgt een heel andere interpretatie van de CO<sub>2</sub>-impact van voedsel als je niet uitgaat van het gewicht van het voedsel, maar van de **hoeveelheid energie en voedingsstoffen** die het levert.

Dat onderzocht Guillaume Mairesse (Valorex), die zijn studie kwam voorstellen tijdens de 6<sup>de</sup> *Research Day* Bleu-Blanc-Coeur\*. Hij toonde aan dat je **voedsaamheid en duurzaamheid perfect combineert** als je kiest voor dierlijke producten uit een Bleu-Blanc-Coeur / *Healthy Farming Association*-keten (zoals varkensvlees en eieren met het label 'Beter voor iedereen') en die in een redelijke hoeveelheid eet.

[\\*Research Day Bleu-Blanc-Coeur, Parijs, 12 oktober 2017](#)