

Zuivel en vlees belangrijk voor voedingsstofinname kinderen

Geen vlees en zuivel voor 2-6 jarigen leidt tot tekorten aan vitamine B1, B12 en zink. Dat blijkt uit onderzoek van het RIVM, gepubliceerd in Public Health Nutrition. In het onderzoek is berekend wat er gebeurt met de voedingsstoffeninname als vlees en zuivel geheel of gedeeltelijk worden vervangen door plantaardige vervangers.



Daarbij is gebruik gemaakt van data van de Nederlandse Voedselconsumptiepeiling voor jonge kinderen (2005-2006). Bij een gedeeltelijke vervanging bleef de voorziening van micronutriënten in stand op de inname van vitamine B12 na. Maar het geheel weglaten van vlees en zuivel heeft grote gevolgen: de gemiddelde inname van calcium, zink en vitamine B1 daalde met 5-13%. De inname van vitamine B12 was 49% lager en kwam daarmee onder het niveau van aanbeveling. De onderzoekers concluderen dat bij een volledig plantaardig menu extra aandacht nodig is voor een adequate inname van vitamine B1, B12 en zink.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=How+may+a+shift+towards+a+more+sustainable+food+consumption+pattern+affect+nutrient+intakes+of+Dutch+children%3F>