

Duurzaam eten: een deficiënt deugdieet

ERICA SLOF

Gij zult granen eten' lijkt de rode draad te zijn in de discussie over duurzaam eten. Duurzaam eten

als synoniem voor een dieet met minder of zelfs helemaal geen vlees. Want, zo is de gedachte, dan is er minder vee nodig en wordt het milieu minder belast. En het zou nog gezonder zijn ook. Zoveel vliegen in één klap, waarom hebben we daar niet eerder aan gedacht? Het antwoord is simpel: omdat het NIET gezonder is. Dit deugdieet voor het milieu heeft een catastrofale bijvangst: meer overgewicht en meer diabetes.

Ongeveer driekwart van al onze calorieën krijgen we nu al binnen met plantaardig voedsel gemaakt op basis van tarwe, mais, soja en rijst. Dat lijkt mij eerder een probleem dan een oplossing. Hoewel plantaardig eten gevarieerd kán zijn, is dat het in de praktijk vaak niet. Er zit weinig variatie in de plantaardige producten die mensen eten en een groot deel daarvan is bewerkt. En daar zit het probleem. Het zijn deze bewerkte producten die bijdragen aan overgewicht, diabetes en insulineresistentie, kortom aan de huidige welvaartsziekten.

Als we die laatste 25% van onze voeding ook uit plantaardig producten moeten halen, is de grote vraag: waarmee gaan we die dierlijke eiwitten vervangen? Wordt het de zelfgemaakte bonenburger of bloemkoolcouscous? Of toch die als gezond gepresenteerde vegaschijf in het vleesschap? Ik voorspel dat het een zeer eenzijdig, evolutionair niet uit te leggen deficiënt, sterk bewerkt voedingspatroon wordt.



Deficiënt, want het essentiële vitamine B12 zit uitsluitend in dierlijke producten. Het is bijzonder onlogisch om vlees, zuivel en eieren van het menu te schrappen.

Gezonde voeding is een eetpatroon dat voedingsgerelateerde ziekten zoals diabetes type 2 moet helpen voorkomen. Met een bevolking waar één op de twee volwassenen te dik is en waar elk uur zeven nieuwe diabeten bijkomen, kunnen we het ons niet veroorloven om over 'eet nog meer planten' te praten. Er is veel mis met onze huidige voeding maar de al decennialange stabiele consumptie van vlees is de minste zorg.

Helaas komt de huidige discussie over duurzaam eten niet veel verder dan praten over de CO2-uitstoot van een product. Een kilo broccoli wordt qua CO2-uitstoot vergeleken met een kilo biefstuk. Zinloos natuurlijk. Je moet kijken naar de nutriëntendichtheid. Duurzaam eten bereik je vooral met licht- of onbewerkte producten, minder verspilling, zelf koken en weer in contact komen met waar ons voedsel vandaan komt. Praten over minder dierlijk eiwit eten terwijl in elke schoolkantine de frisdrank- en snackautomaten tot de vaste inboedel behoren? Ik begrijp er weinig van.

De ecologische correctheid waarmee nu gediscussieerd wordt over een uitsluitend plantaardige voeding kost ons tijd en jaagt ons in sneltempo de welvaartsziekten in. Laten we dus snel een evenwichtige discussie voeren over wat gezonde voeding is. Niets duurzamer dan de gezonde mens!

Erica Slof is diëtist in de provincie Flevoland.

Haar specialisatie is diabetes.

🐦 @diabetesdiëtist