

Reactie op rapport 'Gezonde eiwittransitie'

De (on)gezonde eiwittransitie





De Gezondheidsraad concludeert dat een eiwittransitie naar 40% dierlijke en 60% plantaardige eiwitten beter aansluit op de Richtlijnen goede voeding in vergelijking met het huidige voedingspatroon.³ Echter, het rapport voldoet niet aan de voedingsnormen voor vitaminen en mineralen. In dit betoog legt dr. Stephan Peters uit waarom dit relevant is en wat de gevolgen kunnen zijn.

TEKST DR. STEPHAN PETERS BEELD DANNES WEGMAN

Op dit moment consumeert de gemiddelde Nederlander 57% dierlijke eiwitten. Met het oog op verduurzaming wil het huidige overheidsbeleid dat we in 2030 50% dierlijke en 50% plantaardige eiwitten consumeren. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum voldoet aan die verhouding en de basis voor die Schijf vormen de Richtlijnen goede voeding en de voedingsnormen. De Richtlijnen goede voeding bieden - op basis van wetenschappelijk overtuigend bewijs - een overzicht van de gezondheidseffecten van voedingsmiddelen op welvaartsziekten en ziekterisicofactoren, zoals overgewicht, bloeddruk en LDL-cholesterol. De voedingsnormen zorgen

ervoor dat de Schijf van Vijf voldoet aan de aanbevelingen voor de hoeveelheid voedingsstoffen die gezonde mensen nodig hebben. Het Voedingscentrum is de instantie die de Richtlijnen goede voeding vertaalt naar de Schijf van Vijf met inachtneming van de voedingsnormen. Zo weten mensen dat als ze eten volgens de Schijf van Vijf ze voldoende hoeveelheden binnenkrijgen van alle essentiële voedingsstoffen én dat ze de aanbevelingen volgen van de Richtlijnen. Als je alleen eet volgens de Richtlijnen goede voeding voldoe je niet per definitie aan de voedingsnormen en dus aan de Schijf van Vijf (Figuur 1).^{1,2}

Eiwitkwaliteit en voedingsnormen

In het rapport heeft de Gezondheidsraad

gekeken naar de effecten op de gezondheid van een transitie naar 40% dierlijke en 60% plantaardige eiwitten. De raad gaat daarbij uit van een transitie naar meer plantaardige eiwitten alsmede van een daling van de inname van totaaleiwit. Voor de algehele bevolking ontstaan er bij de consumptie van 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten nog geen problemen wat betreft de eiwitinname. De hoeveelheid eiwit en de eiwitkwaliteit wordt bij een verregaande eiwittransitie volgens het rapport relevant voor mensen met een lage energie- en/of eiwitinname. De raad heeft hiermee weliswaar rekening gehouden met de eiwitkwaliteit, maar de voedingsnormen worden voor verschillende voedingsstoffen niet gehaald.

Suboptimale inname

In het rapport Gezonde eiwittransitie heeft de Gezondheidsraad geaccepteerd dat voor sommige voedingsstoffen de voedingsnormen niet worden gehaald bij een 40/60% dierlijk/plantaardig-verhouding. Dit is onverstandig, omdat er al sprake is van een suboptimale inname in de algehele bevolking voor vitamine A, vitamine B2, calcium, jodium en visvetzuren. Dat blijkt mede uit het artikel over de huidige inname van micronutriënten op basis van de Voedselconsumptiepeiling (pagina 16). Een eiwittransitie naar 40/60 betekent dat bovenop de huidige tekorten bij de algehele bevolking een suboptimale inname kan ontstaan van vitamine B12 (Figuur 1) en dat bij vrouwen een suboptimale inname kan ontstaan van zink, ijzer en jodium. De Gezondheidsraad adviseert om de inname en de mogelijke gezondheidseffecten op

	Richtlijnen Goede Voeding	Voedingsnormen	Schijf van Vijf	Gevolgen
Schijf van Vijf	✓	✓	✓	Optimaal
Huidige consumptie (VCP)	✗	✗	✗	Welvaartsziekten Tekorten Vitamine A en B2, calcium, jodium, ijzer en visvetzuren
Gezonde eiwittransitie (Gezondheidsraad)	✓	✗	✗	Minder welvaartsziekten dan bij huidige consumptie (VCP) Tekorten Vitamine A en B2, calcium, jodium, ijzer, zink en visvetzuren en vitamine B12

Figuur 1: Toetsing van voedingspatronen aan de Richtlijnen goede voeding (2015), de voedingsnormen en de Schijf van Vijf en gevolgen met betrekking tot tekorten.

Reactie op rapport 'Gezonde eiwittransitie'

deze voedingsstoffen te monitoren, maar geeft niet aan wanneer en hoe er gehandeld moet worden als er problemen ontstaan.

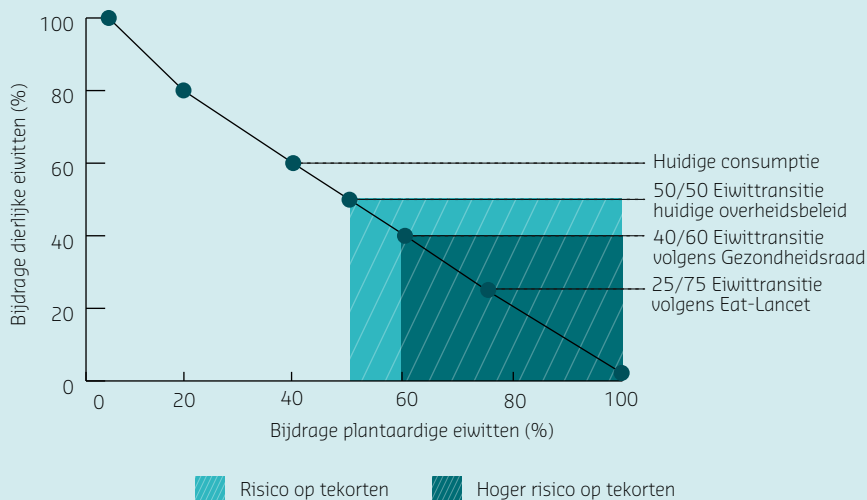
De enige aanbeveling van de raad om een suboptimale inname van voedingsstoffen te voorkomen is: eet minder vlees en houd de inname van zuivel en vis op niveau. Het advies is een belangrijke breuk met voorgaande adviezen en de vraag rijst wat de definitie is van 'een duurzaam voedselpatroon'. Is dat een voedingspatroon met een zo laag mogelijke ecologische voetafdruk maar met mogelijke tekorten op de voedingsstoffeninname? De Gezondheidsraad lijkt hiervoor te kiezen aangezien het ook pleit voor verregaande maatregelen om de 40/60 verhouding te behalen. De vraag is: Mag je een voedingspatroon duurzaam noemen als het niet gezond is?

Vegetarisch eten

Bij de eiwittransitie wordt ervan uitgegaan dat er te veel dierlijke eiwitten worden gegeten. Dat verschilt echter per productgroep. De meest recente Voedselconsumptiepeiling laat zien dat de aanbevelingen voor zuivel binnen de Schijf van Vijf niet worden gehaald en ook afnemen in de tijd. In het rapport is met die neerwaartse trend geen rekening gehouden. Dit terwijl de raad wel benadrukt dat de inname van vis en zuivel niet moet afnemen bij een transitie naar 60% plantaardig eiwit om de daling van voedingsstoffeninname zo veel mogelijk te voorkomen. De Gezondheidsraad noemt in haar rapport vegetariërs een goed voorbeeld van mensen die de eiwittransitie al hebben doorlopen. De gezonde eiwittransitie komt daarmee feitelijk neer op minder vlees eten.

Richtlijnen uit het Noorden

Het rapport Gezonde eiwittransitie is helder over de effecten op de inname van voedingsstoffen. Bij andere nieuwe voedingsrichtlijnen die recent uitkwamen wordt dat minder duidelijk aangegeven. De Nordic Nutrition Guidelines en de recent gepubliceerde Duitse voedingsrichtlijnen claimen een lagere ecologische voetafdruk te hebben, maar hebben geen toetsing gedaan op voedingsnormen. Ook de in 2019 gepubliceerde duurzame voedingsrichtlijn van het Eat-Lancet Commission met 75% plantaardig eiwit



Figuur 2: De verschillende bijdragen van plantaardige en dierlijke eiwitten in relatie tot het risico op een inadequate inname van voedingsstoffen.

heeft niet gekeken naar de inname van voedingsstoffen.⁴ Pas later werd naar de hoeveelheden voedingsstoffen gekeken en bleek het Eat-Lancet voedingspatroon inadequaat voor vitamine A en B12, calcium en zink.⁵ Hieruit blijkt dat gezondheid in het geding komt bij een verregaande eiwittransitie (Figuur 2).

Samenvatting

Met een verregaande eiwittransitie lijkt de Gezondheidsraad bewust te kiezen voor het risico op een inadequate inname van voedingsstoffen en daarmee samengaande potentiële tekorten. Als het gaat om richtlijnen voor gezond én duurzaam eten is het van belang dat de voedingsstoffeninname adequaat is. Bij veel plantaardige voedingsrichtlijnen komt de voedingsstoffeninname in het geding. Gebaseerd op de Nederlandse berekeningen en nieuw gepubliceerde richtlijnen kan een eiwittransitie naar 50%

plantaardige eiwitten probleemloos worden ingezet voor de algehele bevolking. De Schijf van Vijf voldoet al aan die verhouding. Bij een advies van 60% plantaardige eiwitten is het risico op onvoldoende inname van voedingsstoffen voor de algehele bevolking significant groot. De Gezondheidsraad lijkt dit negatieve effect te negeren, aangezien ze pleit voor verregaande maatregelen om de 40/60 verhouding te behalen. Gelukkig hebben we het Voedingscentrum. Het is namelijk aan het Voedingscentrum of zij bij de volgende update van de Schijf van Vijf kiest voor een voedingspatroon dat voldoet aan alle voedingsnormen. En het ligt in lijn der verwachting dat de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum te allen tijde aan de voedingsnormen zal voldoen. Dit heeft dan wel als consequentie dat een nieuwe Schijf van Vijf af zal wijken van het rapport Gezonde eiwittransitie van de Gezondheidsraad.

Referenties

- 1 Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf. 2016.
- 2 Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding; 2015.
- 3 Gezondheidsraad. Gezonde eiwittransitie; 2023.
- 4 Willett, W.C., Rockström, J., Laken, B., Springman, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Joneil, M., Clark, M., Gordon, L.J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J.A., De Vries, W., Sibanda, L.M., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Agustina, R., Branca, F., Lartey, A., Fan, S., Crona, B., Fox, E., Bignet, V., Tröel, M., Lindahl, T., Singh, S., Cornell, S.E., Reddy, K.S., Narain, S., Nishtar, S., Murray, C.J. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet 2019.
- 5 Beal, T.; Ortenzi, F.; Fanzo, J. Estimated micronutrient shortfalls of the EAT-Lancet planetary health diet. Lancet Planet Health 2023, 7, e233-e237, doi:10.1016/S2542-5196(23)00006-2.