

Nieuwe studie onthult risico op nutritionele tekorten voor veel plantaardige voedingspatronen

- Gezondheid

17.06.2024

Een voedingspatroon kan pas duurzaam zijn als het ook gezond is. Een recente studie onderzocht hoe de overstap naar milieubeschermdere voedingspatronen de inname van essentiële micronutriënten beïnvloedt. Bij een analyse van 56 studies bleek dat een dieet met minder dierlijke producten kan leiden tot een verminderde inname van belangrijke voedingsstoffen zoals zink, calcium, jodium en vitamines A, D en B12. De studie benadrukt de noodzaak van zorgvuldig gekozen voedingspatronen om zowel gezondheids- als milieudoelen te bereiken.

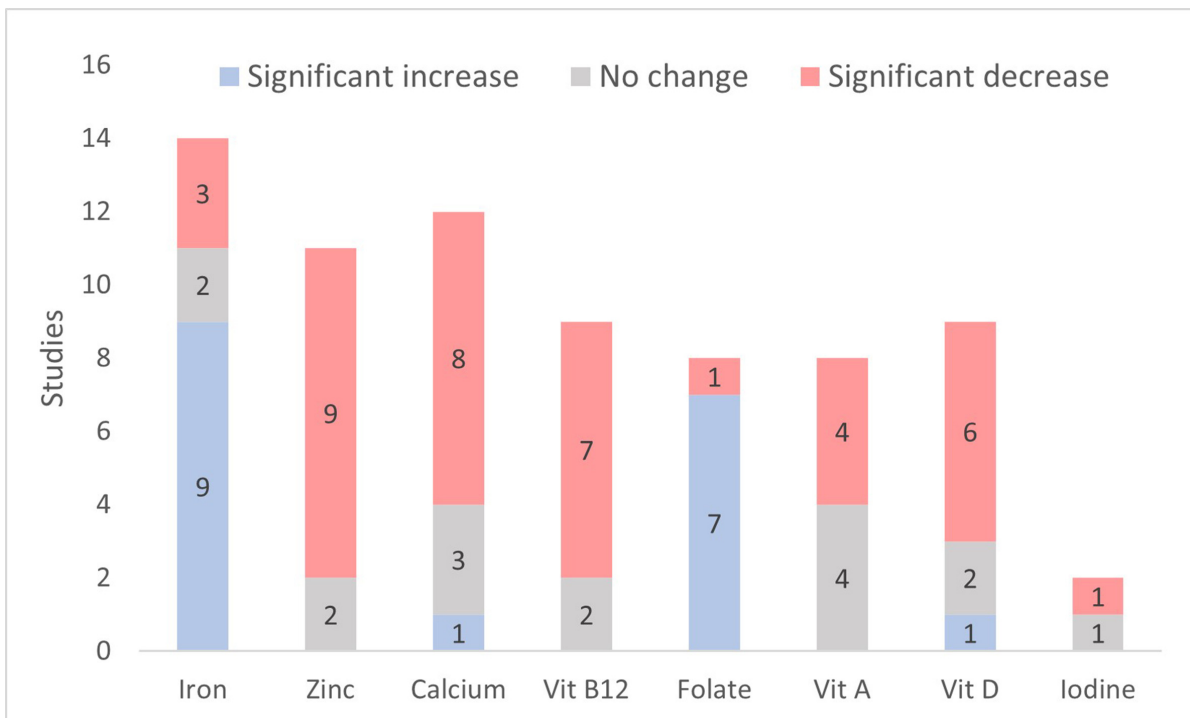
Nutritionele uitdagingen van een duurzaam voedingspatroon

Ursula Leonard publiceerde in april 2024 een systemic review van verschillende studies die de invloed van milieuvriendelijkere voedingspatronen op de inname van micronutriënten onderzochten. In de meeste studies gaat dit gepaard met een verschuiving naar meer plantaardige eiwitbronnen.

Deze studie concludeert dat voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong de voedselzekerheid ondersteunen doordat ze rijke en zeer biobeschikbare bronnen zijn van vitamine A en B12, ijzer, zink, calcium en andere micronutriënten. Het verhogen van de consumptie van vlees, vis, eieren en zuivel in landen met een laag inkomen, met name in Zuid-Azië en Sub-Sahara Afrika kan helpen om ondervoeding aan te pakken. Hoewel ondervoeding het meeste voorkomt in lage-inkomensomgevingen, komt een ontoereikende inname van micronutriënten overal voor.

Het planetaire gezondheidsdieet, voorgesteld door de EAT-Lancet Commissie, beschrijft een grotendeels plantaardig dieet met een beperking van zuivel tot maximaal 500 gram per dag. Uit een modelanalyse bleek dat, als dit voorgestelde voedingspatroon zou worden aangenomen, de inname van ijzer, zink, calcium en

vitamine B12 onder de aanbevelingen zou liggen voor sommige bevolkingsgroepen. Ook andere diëten met een lagere uitstoot van broeikasgassen rapporteren een lagere inname van calcium, zink, vitamine A, B12 en D. Studies met een verminderde zuivelinname, rapporteerden een hogere prevalentie van kinderen en adolescenten met een onvoldoende calciuminname en stellen dat dergelijke voedingspatronen niet voldoen aan de calcium- en vitamine D behoeften van kinderen.



Samenvatting van 14 onderzoeken over de verandering in inname van micronutriënten in voornamelijk plantaardige diëten.

Meer info over de rol van zuivel in een gezond en duurzaam voedingspatroon?

[Zuivel in een duurzaam en gezond voedingspatroon](#)

Balans tussen milieubewustzijn en gezondheidsdoelen

De review concludeert dat meer grootschalige interventiestudies noodzakelijk zijn om de invloed van meer plantaardige voedingspatronen op de inname van micronutriënten volledig te begrijpen. Hierbij moet ook voldoende aandacht zijn voor de volledige levensloop en kwetsbare groepen. Deze informatie is

noodzakelijk voor het opstellen van aanbevelingen en richtlijnen met betrekking tot een voedingspatroon dat zowel de planeet als haar bewoners ten goede komt.

Wat zijn de huidige aanbevelingen voor België?

[Voedingsaanbevelingen](#)

Meer informatie over het artikel:

[Impact of consuming an environmentally protective diet on micronutrients: a systematic literature review](#)



Maura Geypens

Advisor Food Safety & Health and Nutrition

maura.geypens@bcz-cbl.be

[+32 485 76 11 31](tel:+32485761131)