



# PALEO VS VEGA

HET ETEN VAN VLEES, EN DAN MET NAME ROOD VLEES, WORDT GEREGELD IN EEN SLECHT DAGLICHT GESTELD. DOCUMENTAIRES (ALS JE ZE ZO MAG NOEMEN) ZOALS 'WHAT THE HEALTH' EN 'THE GAME CHANGERS' HEBBEN VEEL MENSEN WIJS GEMAAKT DAT VLEES ETEN SUPERSLECHT VOOR JE IS. MAAR IS DAT OOK ZO?

Tekst: Evert Berkelaar

**P**opulaire pro-vega-documentaires zijn vooringenomen. Eén van de bijzondere zaken van deze documentaires is dat ze suggereren dat alle voordelen van het eten van plantaardige voeding plots verdwijnen zodra je vlees eet. Dat is natuurlijk onzin. Veel slimmer is het om te kijken naar de overeenkomsten tussen allerlei gezonde diëten. Dan zal je zien dat zowel het paleodiëet als een vegetarisch dieet grotere hoeveelheden groente en fruit bevatten dan de

schijf van vijf. Die overeenkomst is mogelijk veel belangrijker dan de verschillen.

## ANDER OPVALLEND PUNT

Vegetariërs staan er veel te weinig bij stil dat planten niet weg kunnen rennen, maar dat de meeste planten eigenlijk ook niet opgegeten willen worden. Dus hoe moet je je dan beschermen tegen mensen die je willen opeten? Planten doen dat met >>



**Evert Berkelaar**

Evert Berkelaar (1980) publiceerde in 2008 de eerste Nederlandstalige website over het Paleodiet ([www.hetpaleodiet.nl](http://www.hetpaleodiet.nl)). Als zelfstandig therapeut/personal trainer begeleidt hij sinds 2009 dagelijks mensen op basis van de Paleo principes. Daarnaast is Evert docent en geeft hij les over orthomoleculaire voeding met als specialisme het Paleodiet en de sporter. Inmiddels heeft Evert duizenden mensen geïnspireerd om over te stappen op de Paleo-leefstijl. Op zijn eigen website [www.evertberkelaar.nl](http://www.evertberkelaar.nl) biedt hij diverse uitgebalanceerde Paleo menu's aan en publiceert hij artikelen over allerlei onderwerpen die Evert in zijn dagelijkse werk met de Paleolifestyle tegenkomt. Hij doet ook aan online coaching. Evert deed zijn Masteropleiding aan de Universiteit van Gerona (Spanje), waar hij o.a. les kreeg van professor Cordain, de grondlegger van het Paleodiet. In 2014 werd de wetenschappelijke studie gepubliceerd waar hij samen met collega's jaren aan gewerkt heeft. De studie toonde de gunstige effecten van het Paleodiet bij mensen die lijden aan het metabool syndroom. In april jongstleden verscheen zijn eerste boek: Paleo 2.0.

EVERT OP SOCIAL MEDIA

Paleo 2.0 paleo\_2.0

het milieu, waar wetenschappers het ook niet over eens zijn. Er wordt veel vlees in Nederland geïmporteerd, terwijl we ook weer vlees exporteren. Dat zijn zaken die zeker beter moeten. Voor je gezondheid is er geen enkele reden om een stuk goed vlees te vermijden. Eet dan wel vlees van gezonde dieren uit je eigen omgeving. Dan geloof ik dat het bijdraagt aan je gezondheid. Alles hangt natuurlijk af van wat je er allemaal nog meer bij eet.

en voordelen van vlees. De tabel hiernaast toont de argumenten die het noemen waard zijn. Er worden in bovengenoemde documentaires genoeg nadelen genoemd die het noemen niet waard zijn en waar ik jullie niet mee wil vervelen.

OMEGA 3- EN OMEGA 6-VETTEN

Er is nog altijd veel kritiek op de vetzuursamenstelling van vlees. Hier geldt opnieuw dat wanneer je vlees gebruikt van dieren die eten wat ze horen te eten, dus niet graangevoerd zijn, dat de vetzuursamenstelling eigenlijk heel goed is. Grasgevoerd rundvlees bijvoorbeeld bevat meer omega 3 (ontstekingsremmend) en vitamine E en minder omega 6 (ontstekingsbevorderend) dan graangevoerd rundvlees.

VLEES: DE VOORDELEN

Om te bepalen of je iets wel of niet moet eten moet je natuurlijk de voordelen afwegen tegen de nadelen. De nadelen zijn gering binnen de context van een paleodiet met ruime hoeveelheden groentes en zonder graan. Maar wat zijn de voordelen? Eigenlijk te veel om op te noemen, ik geef enkele voorbeelden:

- Vlees bevat alle essentiële aminozuren en bevat per calorie van alle soorten voeding de meeste eiwitten.
- Wanneer je geen graan en bewerkte voeding eet is vlees een belangrijke bron van calorieën.
- Per 100 calorieën bevat vlees vergeleken met granen, zuivel, noten, zaden en zelfs fruit meer vitamines en mineralen.
- Vlees bevat mooie hoeveelheden vitamine B1, B3, B6, B12, vitamine D, vitamine E, omega 3, zink, ijzer, magnesium, selenium en vele andere waardevolle voedingsstoffen.

GEEN REDEN OM TE VERMIJDEN

Natuurlijk mag je geheel zelf bepalen of je vlees eet en hoeveel. Los van bovenstaande argumenten is er nog de discussie over

Referenties:

1. Ann Intern Med. 2019 Oct 1. doi: 10.7326/M19-1621. [Epub ahead of print] 2. Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium. Johnston et al. Eur J Cancer. 2010 Sep;46(14):2555-62. doi: 10.1016/j.ejca.2010.07.025. 3. Diet and cancer prevention: Contributions from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. Gonzalez et al. Carcinogenesis. 2005 Feb;26(2):387-93. Epub 2004 Nov 18. 4. Green vegetables, red meat and colon cancer: chlorophyll prevents the cytotoxic and hyperproliferative effects of haem in rat colon. de Vogel et al. Nat Med. 2013 May;19(5):576-85. doi: 10.1038/nm.3145. Epub 2013 Apr 7. 5. Intestinal microbiota metabolism of L-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis. Koeth et al. Nutr Cancer. 2009;61(1):36-46. doi: 10.1080/01635580802348658. 6. Meat consumption, heterocyclic amines, NAT2, and the risk of breast cancer. Mignone LI et al. Am J Clin Nutr. 2005 Feb;81(2):341-54. 7. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. Cordain et al. Nutr J. 2010 Mar 10;9:10. doi: 10.1186/1475-2891-9-10. 8. A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef. Daley et al. Nurs Stand. 2011 Oct 19-25;26(17):41-8; quiz 49 The role of red meat in a balanced diet. Ruxton et al.



gifstoffen. Over de gifstoffen in planten zal ik een andere keer schrijven. Een ander opvallend punt is dat het in dergelijke documentaires de gewoonte is om alle soorten vlees over één kam te scheren. Dus zowel bewerkt vlees, graangevoerd vlees en onbewerkt biologisch vlees worden als één beschouwd, wat opnieuw onzin is. Een recente studie die wel heeft gekeken naar de verschillende soorten vlees concludeert dat er geen reden is minder vlees te gaan eten.

NA- EN VOORDELEN VAN VLEES

Wat niet genoemd wordt in dergelijke documentaires is dat er werkelijk geen natuurlijk volk ter wereld is dat vegetarisch eet. Zelfs onze meest verwante dieren, de apen, eten zo veel vlees als ze maar kunnen krijgen. Vooral in de vorm van insecten en kleine bodemdieren, maar kannibalisme of het eten van andere soorten apen komt ook voor. Laten we eens kijken naar de nadelen

DE MEEST GENOEMDE NADELEN EN DE SPECIFIEKE OPLOSSING

| Stof   | Nadeel   | Oplossing  |
|--|--|--|
| <b>Haem (rode kleurstof)</b>   | Gerelateerd aan darmkanker.  | Eet groene groentes. Chlorofyl (groene kleurstof) lost het probleem op.  |
| <b>TMAO (wordt gevormd uit L-carnitine)</b>  | Gerelateerd aan hart- en vaatziekten.  | Alleen bacteriën in de darm die van graan leven maken TMAO. Geen probleem bij mensen die geen graan eten.  |
| <b>Neu5GC</b>  | Gerelateerd aan problemen met het immuunsysteem en het ontwikkelen van kanker. | Jager-verzamelaars krijgen ook Neu5GC binnen en ontwikkelen geen ziektes. Veel is dus nog onduidelijk.   |
| <b>Heterocyclische Amines (HA) en polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAH)</b> | Opnieuw vermoedelijk hoger risico op kanker.                                   | Indolen, stoffen die zitten in kruisbloemigen (o.a. bloemkool en broccoli), neutraliseren HA en PAH. Langzaam verhitten in plaats van frituren of bakken op hoog vuur vermindert de vorming van HA en PAH. |