



RUNDVLEES : GEZOND OF NIET ?

De laatste jaren heeft rood vlees in het algemeen en rundvlees in het bijzonder heel wat negatieve kritiek gekregen. Ten onrechte werden heel wat chronische aandoeningen geassocieerd met rundvlees. Mager rundvlees bevat echter heel wat positieve voedingseigenschappen die maken dat het zeker thuishoort in een evenwichtige voeding. Een beperkte hoeveelheid rundvlees (120 gram/dag) bevordert de opname van andere voedingsstoffen en voorkomt een mogelijk gebrek aan Vitamine B12, ijzer, zink en selenium.

En als de waarheid nu eens in het midden lag ?



FABELTJE : rundvlees bevat géén bestanddelen die interessant zijn voor de mens !

WAARHEID : Naast de rijkdom aan hoogwaardige eiwitten, ijzer (*voorkomt bloedarmoede*), zink, selenium (*sporenelementen die het afweersysteem stimuleren*) en vitamines uit de B-groep (*onmisbaar om het zenuwstelsel functioneel te houden*), bevat rundvlees nog andere interessante bestanddelen :

- CLA (geconjugeerde linolzuren) die preventief werken tegen hart- en vaat-aandoeningen en tegen bepaalde kankers
- Carnosine dat anti-oxiderende eigenschappen heeft
- Vitamine K2 dat eveneens preventief werkt tegen hart- en vaat-aandoeningen

Rundvlees bevat dus elementen die, naast hun voedingswaarde, mogelijks een gunstige invloed uitoefenen op onze fysiologie.

FABELTJE : rundvlees is vet en oorzaak van zwaarlijvigheid !

WAARHEID : Alle vleessoorten kunnen niet over dezelfde kam geschoren worden. Zo bevat een contrefilet (dunne lende) van een Belgisch witblauwe dikbil een gehalte aan intramusculair vet en een vetzurenprofiel dat aanbevolen wordt in een evenwichtige voeding.

In calorie-arme diëten is mager rundvlees even goed op zijn plaats als kippenvlees om gewicht te verliezen door het lichaamsvet te verminderen en om de vetzuren samenstelling van het bloed te normaliseren.



FABELTJE : rundvlees bevat veel cholesterol !

WAARHEID : Een entrecôte van mager rundvlees zoals het BWB bevat minder cholesterol dan een kippenborst zonder vel en even veel als tonijn.

Wetenschappelijk onderzoek in Frankrijk en de Verenigde Staten heeft aangetoond dat rundvlees even geschikt is voor mensen met een te hoog cholesterolgehalte als mager wit vlees (kip zonder vel of vis).

FABELTJE : er is een verband tussen hart- en vaatziekten, kanker en het eten van rundvlees !

WAARHEID : Grondige analyse van meerdere studies van het Imperial Kanker OnderzoekFonds heeft geen significant verschil kunnen aantonen tussen vegetariërs en vleeseters op het vlak van sterfte te wijten aan hersenbloedingen of te wijten aan kanker van dikke darm, rectum, maag, borsten, prostaat of longen.

Aangenomen wordt dat mager vlees zeker zijn plaats heeft in de meeste evenwichtige voedselregimes, zelfs in die regimes die proberen de hart- en vaatziektenrisico's te verminderen.

FABELTJE : plantaardige eiwitten hebben dezelfde biologische waarde dan dierlijke eiwitten !

WAARHEID : Wie vegetarisch eet, moet goed opletten dat hij geen gebrek ontwikkelt aan drie essentiële aminozuren* omdat voedingsstoffen van plantaardige oorsprong ze niet in voldoende hoeveelheid bevatten. Dierlijke eiwitten daarentegen zijn rijk aan essentiële aminozuren en dan nog in een goede verhouding die heel dicht ligt bij hetgeen kinderen én volwassenen nodig hebben.

** die in het voedsel aanwezig moeten zijn omdat het menselijk organisme deze niet zelf kan synthetiseren*

Vegetariërs lijden vaker aan hypoproteïnemie (onvoldoende gehalte aan eiwitten in het bloed).

FABELTJE : vegetariërs eten gezonder dan niet-vegetariërs !

WAARHEID : In beperkte hoeveelheden levert vlees een positieve bijdrage aan onze voeding door de kwaliteit van de eiwitten te verbeteren, de nodige vitamines uit de B-groep aan te brengen die hun rol spelen bij het voorkómen van hart- en vaatziekten en door de behoeftes aan ijzer, zink en selenium te dekken, zonder te veel vetten aan te brengen en zonder oxidatiestress te veroorzaken.

Vlees is absoluut op zijn plaats in een evenwichtig voedingspatroon.

Bronnen :

- BEAUCHESNE-RONDEAU E. et al, Plasma lipids and lipoproteins in hypercholesterolemic men fed a lipid-lowering diet containing lean beef, lean fish or poultry – American Journal of Clinical Nutrition (2003) ; 77 :587-593.
- BLOM J, Vitamine K uit dierlijke producten beschermt tegen coronaire hartziekte : nieuwe studies Julius Centrum UMC Utrecht – Nederlands Zuivelbureau (2009).
- CLINQUART A. et al, Les facteurs de production qui influencent la qualité de la viande des bovins BBB, (1994).
- DAVIDSON M. et al, Comparison of the effects of lean red meat vs lean white meat on serum lipid levels among free-living persons with hypercholesterolemia (a long-term randomized clinical trial – Archive of Internal Medicine (1999);159:1331-1338.
- HODGSON J. et al, Partial substitution of carbohydrate intake with protein intake from lean red meat lowers blood pressure in hypertensive persons – American Journal of Clinical Nutrition (2006) ;83 :780-787.
- KEY T. J. et al, Mortality in vegetarians and non-vegetarians : detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies – American journal of Clinical Nutrition (1999),70 : 516S-24S.
- KRAJCOVICOVA-KUDLACKOVA et al, Health Benefits and risks of plant proteins – Institute of Preventive and Clinical Medicine, Slovakia (2005).
- MELANSON K., Weight loss and total lipid profile changes in overweight women consuming beef or chicken as the primary protein source - Rippe Lifestyle Institute, Shrewsbury, Massachusetts, ETATS-UNIS - (2003).
- PATUREAU MIRAND P., D. Rémont, La viande, un aliment vanté ou décrié : un point sur ses propriétés nutritionnelles et sa place dans une alimentation humaine équilibrée- Inra et Centre de Recherche sur la Nutrition Humaine, France.
- TRUSWELL AS, Meat consumption and cancer of the large bowel - European Journal of Clinical Nutrition (2002), 56, suppl 1.
- USDA nutrient database for standard reference, US Department of Agriculture, agricultural Research service, (2002).

