

Verschuiving naar een meer plantaardig eetpatroon is een urgent voedselthema

Om de voeding duurzamer te maken is de overgang van meer dierlijke naar meer plantaardige eiwitten nodig. We moeten ons bewust worden van de noodzaak hiervan. Maar wat betekent dat voor de eiwitbehoefte en eiwitkwaliteit?

‘Plantaardige eiwitten, daar kun je op bouwen’. Dat is de boodschap die Jeroen Willemsen van de Green Proteïne Alliance (GPA) met zijn organisatie uitdraagt. De Green Proteïne Alliance is een brede maatschappelijke beweging die de eiwittransitie wil versnellen; van een voedselpatroon met meer dierlijke eiwitten naar de consumptie van meer duurzame en plantaardige eiwitbronnen. De GPA wordt ondersteund door het Ministerie van Economische Zaken en werkt samen met tien kennispartners, zoals de Wageningen Universiteit, het Voedingscentrum en Milieu Centraal, en 25 bedrijven. De betrokken bedrijven en organisaties delen één visie: een duurzamer voedselsysteem waar plantaardige eiwitten de voor de hand liggende keuze zijn. Met steun van overheden en kennispartners zet de GPA zich in om de consumentenvraag naar plantaardige eiwitten te vergroten.

“Uit de recente Voedselconsumptiepeiling 2012-2016 blijkt dat ons voedingspatroon uit 61% dierlijk en 39% plantaardig eiwit bestaat”, vertelt Jeroen Willemsen. “Sinds 1960 zijn Nederlanders ongeveer 20% meer eiwit gaan eten. Deze stijging is vrijwel alleen terug te voeren op een toename van de consumptie van dierlijke eiwitten. Hierdoor eten de meeste Nederlanders meer eiwit dan ze nodig hebben en is de druk van ons voedselsysteem op natuurlijke bronnen enorm toegenomen. De uitstoot van broeikasgassen is voor een groot deel toe te schrijven aan het voedingspatroon. Dit voedingspatroon is op de lange termijn niet houdbaar, omdat het te veel landbouwgrond vergt om alle mensen te voeden en we hebben maar één aarde. Ons doel is te streven naar de verhouding 50:50 in 2025 en vijf jaar later 40:60 dierlijke versus plantaardige eiwitten.”

Terug naar vroeger

De urgentie van een meer plantaardige voeding wordt ondersteund door de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum en het RIVM. Ook de Raad voor de Leefomgeving en Infrastruc-

tuur adviseert ernaar te streven dat het aandeel dierlijke eiwitten in 2030 naar maximaal 40% wordt teruggebracht ten opzichte van de totale eiwitconsumptie. De overheid kan daarbij verschillende instrumenten inzetten om de consumptie te verleiden tot gezonde en duurzamere keuzes. Bijvoorbeeld door te laten zien hoe een duurzaam en gezond menu eruit ziet met behulp van de Schijf van Vijf.

Willemsen spreekt liever van ‘eiwitherstel’ dan van ‘eiwittransitie’. “We zouden weer terug moeten naar het voedingspatroon dat we in de jaren ‘60 van de vorige eeuw consumeerden; meer peulvruchten, paddenstoelen en noten eten en niet elke dag een stukje vlees bij de warme maaltijd of kaas op brood.”

De Hollandse pot blijkt volgens onderzoek van dr. ir. Corné van Dooren van het Voedingscentrum ook een duurzame voeding te zijn. Hij onderzocht wat Nederlanders in de eerste helft van de twintigste eeuw consumeerden. Toen aten we volkorenbrood, groente en fruit van het seizoen, peulvruchten, een beetje zuivel (melk, karnemelk en kaas) en af en toe een stukje vlees. We consumeerden wel iets minder groente en fruit dan nu wordt aanbevolen, en meer zout, omdat we ‘s winters veel ingemaakte groenten en vlees aten. Als we dat aanpassen en meer groente en fruit en minder zout gaan



Jeroen Willemsen is oprichter en woordvoerder van de Green Proteïne Alliance (GPA)



Sarai Pannekoek is sportdiëtist, klinisch epidemioloog en blogger

“Steeds meer Nederlanders eten niet meer, maar anders”

eten, dan is het traditionele Nederlandse eten net zo gezond als het mediterrane voedingspatroon (Noordhuis, 2018). Bij het ontwikkelen van de nieuwe Schijf van Vijf is ook met duurzaamheid rekening gehouden. Een duurzame voeding hoeft niet duurder te zijn. Voor minder dan € 40,- per week voor een tweepersoonshuishouden is het mogelijk om gezond en duurzaam te eten (prijsniveau 2013)(Dooren, 2017).

Vierde voedselthema

De GPA wil de overgang naar meer plantaardige eiwitten als vierde thema agenderen op de politieke agenda, naast het eten van minder zout, minder suiker en minder (verzadigd) vet. Het afgelopen jaar is er al veel bereikt, zo blijkt uit het Impactrapport van de GPA. “We hebben verkoopcijfers van supermarkten gemonitord”, vertelt Willemsen. “De verkoop van peulvruchten, noten, vleesvervangers en plantaardige zuivelvarianten in de supermarkt is in 2017 met 3,2% gestegen. De vleesverkoop daalde met 1,7% en de verkoop van zuivel daalde met 1,3%. Er zijn in de supermarkt maar liefst meer dan 70 nieuwe plantaardige producten geïntroduceerd door leden van de GPA. Steeds meer Nederlanders eten dus andere eiwitten. Het is goed nieuws, dat het eiwitherstel is ingezet.”

Eiwitbehoefte en eiwitkwaliteit

Als we meer plantaardige eiwitten gaan eten, wat betekent dat dan voor de eiwitbehoefte en de eiwitkwaliteit? Daar heeft het RIVM in 2015 een rapport over uitgebracht. In dit onderzoek is gekeken naar de consumptie van ‘nieuwe’ eiwit-

bronnen; peulvruchten (soja en lupine), insecten (meelworm en sprinkhaan), algen, zeewieren en kweekvlees. Hieruit blijkt dat ‘gangbare’ eiwitbronnen, zoals vlees, vis en ei, zelden volledig door nieuwe eiwitbronnen worden vervangen. Meestal gaat het om een gedeeltelijke vervanging, of zijn ze een aanvulling op het menu. De totale hoeveelheid eiwit die mensen dagelijks binnenkrijgen lijkt daardoor niet af te nemen.

Voor het beoordelen van de eiwitkwaliteit van andere eiwitbronnen zijn verschillende aspecten van belang, zoals het aandeel essentiële aminozuren in het eiwit en de verteerbaarheid van het eiwit. De kwaliteit van het eiwit uit nieuwe eiwitbronnen is soms wat minder dan die van gangbare eiwitbronnen. Dat komt, omdat de sommige eiwitbronnen iets minder optimaal door het lichaam worden opgenomen en een iets minder gunstige samenstelling aan aminozuren hebben. Door plantaardige eiwitbronnen te combineren met dierlijke eiwitbronnen, verandert de kwaliteit van het totaal aan eiwit dat we binnenkrijgen niet wezenlijk en blijft die hoogwaardig. Bij gecombineerd gebruik lijkt er binnen het Nederlandse voedingspatroon geen reden te zijn om aan te nemen dat er problemen zullen ontstaan met de aminozuurvoorziening. Daarbij komt dat in Nederland de eiwitvoorziening veelal ruim is, zodat ook bij eiwit van iets mindere kwaliteit de belangrijke aminozuren in voldoende mate voor kunnen komen (Seves et al. 2015).

Bij een verschuiving naar het meer eten van andere eiwitbronnen is het volgens het Voedingscentrum belangrijk om naast de eiwitkwaliteit ook de voorziening van vitamine B1, B12 en ijzer in de gaten te houden (Voedingscentrum, 2015)

Visie van de diëtist

Sarai Pannekoek, sportdiëtist en klinisch epidemioloog, staat achter het streven naar een meer plantaardig voedingspa-



Plantaardige voeding, daar kun je op bouwen

troon. De productie van dierlijke producten is immers me-
deverantwoordelijk voor de opwarming van de aarde. Ze eet
zelf volledig plantaardig, maar dat is niet persé voor iedereen
wenselijk, zegt zij. “Een verschuiving naar meer plantaardig
eten is voor de algehele gezondheid beter en voor het kli-
maat. We hoeven zuivel en vlees niet volledig uit te bannen,
maar we moeten wel het aandeel in de eiwitbehoefte flink
terugdringen. Daarvoor in de plaats komen peulvruchten,
paddenstoelen, noten, pinda's, vleesvervangers, volkoren
graanproducten, algen, zeewier en insecten.

Niet alle kant-en-klare vleesvervangers zijn echter volwaar-
dige vleesvervangers, omdat ze te veel zout en te weinig ijzer
bevatten. Sojaproducten als tempeh en tofu zijn wel hele
goede eiwitbronnen. Graan en peulvruchten vullen elkaar
goed aan, de eiwitten hieruit zijn zogenoemde complemen-
taire eiwitten. Graan is namelijk rijk aan methionine en arm
aan lysine. Bij peulvruchten is het net andersom. Ze vullen
elkaar dus goed aan. Door te variëren in producten krijgt ie-
dereen voldoende van de verschillende essentiële aminozu-
ren binnen.

Plantaardige zuivelvarianten zijn niet allemaal volwaardige
vervangers van koemelk. Sojadrink bevat bijna evenveel eiwit
als melk, maar amandel-, haver-, rijst- en kokosmelk bevatten
nauwelijks eiwitten.

Voor de gehele bevolking is een meer plantaardig voedings-
patroon beter, omdat dit het risico op hart- en vaatziekten
en diabetes type 2 verlaagt. Voor klinische patiënten moet
goed gekeken worden naar de eiwitbehoefte en de kwaliteit
van de eiwitten. Patiënten met decubitus of ondervoeding
hebben een verhoogde eiwitbehoefte. Voor deze patiënten
zijn dierlijke producten efficiëntere eiwitbronnen. Er is meer
onderzoek nodig naar de relatie tussen de consumptie van
plantaardige eiwitbronnen en de spiereiwitsynthese bij ou-
deren”, aldus Pannekoek.

Duurzamere voeding

Diëtisten spelen een grote rol in het adviseren van een ge-
zonde en duurzamere voeding, vindt Pannekoek. Uit onder-
zoek door de Nederlandse Vereniging van Diëtisten blijkt dat
slechts 40% van de diëtisten (n=133) duurzaamheid mee-
neemt in het voedingsadvies. “Dat is opmerkelijk, want een
gezonde en duurzamere voeding gaan hand in hand. Je hoeft
als diëtist dus geen onderscheid te maken. We moeten als di-
etisten met elkaar de stappen zetten naar een nieuw paradig-
ma, stelt zij. De wil van diëtisten is er wel, maar er is behoefte
aan meer praktische informatie, wetenschappelijke onder-
bouwing en informatiematerialen, zo blijkt uit het onderzoek.
Sarai Pannekoek is mede-oprichter van de Sustainable Athlete
Stichting (www.sustainableathlete.org). Een stichting die zich
inzet voor het verduurzamen van de sport. “Duurzaamheid
moet ook in de sportwereld meer aandacht krijgen. Duurza-
me sporters zorgen voor zichzelf en voor hun omgeving, en
zijn zich dagelijks bewust van de keuzes die ze maken.”

Een gezonde en duurzamere voeding gaan hand in hand”

Plantaardige voeding in de spotlights

Een meer plantaardige voeding kan gepromoot worden door
op een positieve manier producten onder de aandacht te
brengen. “Producenten en supermarkten inspireren consu-
menten hoe zij op een makkelijke en lekkere manier plantaar-
dige producten kunnen gebruiken en eten”, zegt Willemsen.
“Er komen steeds meer nieuwe producten op de markt en je
ziet steeds vaker plantaardige recepten in culinaire bladen en
maaltijdboxen. Diëtisten kunnen duidelijk maken dat plant-
aardige eiwitten goed voor iedereen zijn en een gezonde keu-
ze zijn. Want plantaardige eiwitten daar kun je op bouwen.”

Majorie Former

Literatuur

- Wat eet en drinkt Nederland, VCP 2012-2016, RIVM, november 2018.
- Green Protein Alliance (2018), Impactrapport 1 jaar GPA, www.greenproteinalliance.nl
- Raad voor de Leefomgeving en Infrastructuur (2018). Duurzaam en gezond
samen naar een houdbaar voedselsysteem.
- FAO (2010). Sustainable Diets and Biodiversity. Directions and solutions for
policy, research and action.
- Noordhuis (2018). Hollandse pot gezond en duurzaam, Reformatorisch dag-
blad, 20-03-2018
- Van Dooren, C. (2018). Proefschrift Simultaneous optimisation of the nutritio-
nal quality and environmental sustainability of diets.
- Seves M. et al. (2015). Eiwitkwaliteit en voedselveiligheidsaspecten van nieu-
we eiwitbronnen en van hun producttoepassingen, RIVM Briefrapport
2015-0176.
- Vanga, S.K. (2018). How well do plant based alternatives fare nutrition-
ally compared to cow's milk?, Journal of Food Science and Technology,
55(1)10-20.
- Voedingscentrum (2015). Factsheet Nieuwe eiwitbronnen als vleesvervan-
gers, Den Haag.
- Van Dooren, C (2018). Brondocument 'Naar een meer plantaardig voedingspa-
troon', Voedingscentrum, Den Haag.

Eiwitconsumptie volgens de VCP 2012-2016

De gemiddelde inname van eiwitten in Nederland is 78 g/dag (15,1
En%/dag). De inname is hoger voor jongens/mannen (88 g/dag)
dan voor meisjes/vrouwen (68 g/dag). Van het eiwit is 61% van
dierlijke oorsprong. De gemiddelde inname van eiwitten is 1,21 g/
kg/dag en hoger voor jongens/mannen (1,29 g/kg/dag) dan voor
meisjes/vrouwen (1,12 g/kg/dag). Per dag consumeren we gemid-
deld 98 gram vlees en gemiddeld 352 gram zuivelproducten (42%
melk, 15% yoghurt en 9% kaas) (RIVM 2018).