



Nieuwsbrief september 2017/02

Word ook een flexitariër!

Hoe vaak staat vlees bij jou op het menu? Voor veel mensen is vegetarisch eten moeilijk. Af en toe een biefstukje moet wel kunnen, toch? Veel vlees eten is slecht voor je gezondheid en het milieu, maar het scheelt al veel als je parttime vegetariër wordt.

Veertig kilo vlees per persoon

In Nederland eten we ongeveer veertig kilo vlees per persoon per jaar. Dat is ruim twee keer zoveel als vijftig jaar geleden. De veehouderij die het vlees produceert, stoot broeikasgassen uit, verbruikt veel water en zorgt voor verzuring van de bodem. Om ervoor te zorgen dat de impact van de vleesindustrie kleiner wordt, zullen we allemaal minder vlees moeten gaan eten.

Flexitariër worden

Je kunt vegetariër worden en dus helemaal geen vlees meer eten of ervoor kiezen om nog maar één keer per week dat lekkere biefstukje te eten. Dan ben je een flexitariër. En dat is makkelijker dan je denkt.

- ✓ Vervang je stukje vlees voor extra groenten. Hartstikke gezond!
- ✓ Wil je eiwitrijke voedingsmiddelen eten? Kies dan voor plantaardige producten, zoals peulvruchten, noten en groenteburgers.
- ✓ Kip heeft van alle vleessoorten de laagste milieubelasting. Maar kies dan wel voor kip met een keurmerk voor dierenwelzijn, zoals Biologisch, Demeter en Beter Leven (2 of 3 sterren).
- ✓ In plaats van vlees kun je ook een keer vis eten. Het Voedingscentrum raadt iedereen aan om minimaal één keer per week vette vis te eten.

Voordelen voor gezondheid

Minder of helemaal geen vlees eten heeft ook een positief effect op je gezondheid. Veel studies tonen de link aan tussen het eten van veel (bewerkt)vlees en obesitas, diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. Deze ziektes komen minder vaak voor bij vegetariërs. Bovendien zijn mensen die geen vlees eten vaak dunner en ze worden ouder.

Dus wat eet jij vanavond?

