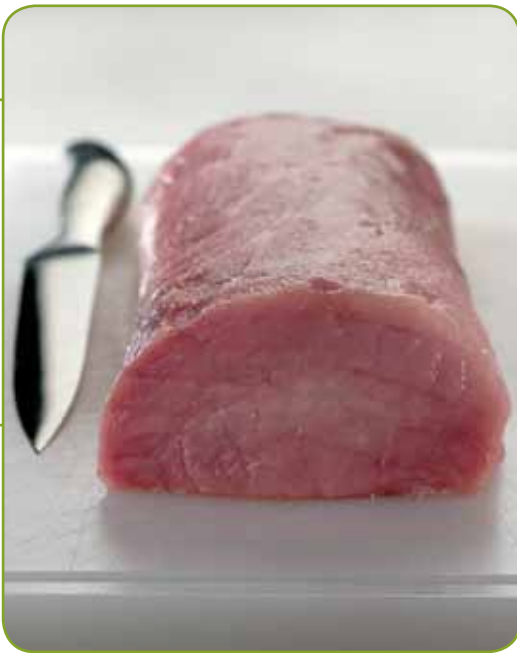


In de kijker

Evenwicht en variatie zijn sleutelwoorden voor een gezonde voeding. De laatste decennia is het aanbod aan voedingsmiddelen alsmat toegenomen. gevarieerd eten is gemakkelijker dan ooit. Maar tegelijkertijd is er een nieuw fenomeen ontstaan: keuzestress. Het etiket kan helpen. Weer meer voeling krijgen met basisproducten - zij worden meestal aangeboden zonder etiket - is eveneens een interessante optie. In elk nummer van Nutrineds zetten we een basisproduct in de kijker.



© VLAM

Varkensvlees

“Vlees, ook varkensvlees, past in een gezonde voeding. Het zorgt voor variatie op het menu naast andere vleessoorten, vis, gevogelte, eens een eitje en een vegetarisch alternatief. Het brengt van nature belangrijke voedingsstoffen aan die bijdragen tot een gezonde voeding. Wie kiest voor mager varkensvlees in de aanbevolen hoeveelheid, kiest ook voor weinig vet.”

Nutritionele samenstelling

Is varkensvlees vet vlees?

Varkensvlees wordt vaak bestempeld als vet en calorierijk. Onterecht want verschillende stukken van het varken bevatten even weinig vet als die van andere dieren. Een varkenshaasje en een varkensmignonnette zijn zeer mager en doorstaan perfect de vergelijking met kippenvlees en mager rund- en kalfsvlees (ongeveer 2 g vet per 100 g). Een varkenslapje, mager varkensstoofvlees en een magere varkenskotelet bevatten respectievelijk 4 g, 6 g en bijna 10 g vet per 100 g (1). Vlees met maximaal 10 % vet krijgt volgens de actieve voedingsdriehoek de voorkeur (2). Een spieringkotelet, varkensgehakt en spek bevatten meer vet: respectievelijk ongeveer 16 g, 25 g en 38 tot 53 g vet per

100 g (1). Wanneer je een stukje mager vlees met de nodige aandacht bereidt, levert het relatief weinig calorieën maar wel een gezonde portie eiwitten, vitaminen en mineralen (zie “Brengt varkensvlees belangrijke voedingsstoffen aan?”). De variatie in vetgehalte geldt ook voor vleeswaren bereid op basis van varkensvlees. gekookte ham bevat slechts 2,5 g vet per 100 g. Het vetgehalte in worsten en patés kan snel oplopen boven de 25 g vet per 100 g. In vergelijking met vers vlees bevatten ze doorgaans ook meer zout (1). Vleeswaren met maximaal 15 g vet en 1000 mg natrium per 100 g krijgen volgens de actieve voedingsdriehoek de voorkeur (2).



Is varkensvlees een bron van verzadigde vetten?

Het vet in varkensvlees bevat verhoudingsgewijs meer onverzadigde (60 %) dan verzadigde vetzuren (40 %). Verzadigde vetzuren kunnen het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Onverzadigde vetzuren werken eerder beschermend tegen hart- en vaatziekten. Vlees van eenmagige dieren zoals varkens scoort hier beter dan vlees van herkauwers zoals rund, kalf, schaap en lam (hun vetzuurverhouding neigt naar 50/50) (3).

Naarmate vlees minder vet bevat, bevat het ook minder verzadigd vet. Mager varkensvlees (ongeveer 2 g vet per 100 g) is zelfs te beschouwen als een vetarm voedingsmiddel dat arm is aan verzadigde vetzuren (4). Van de ongeveer 20 g verzadigde vetzuren die we dagelijks mogen innemen, levert 100 g varkensmignonnette maar 0,7 g (of 3,5 %). Vet vlees brengt veel meer verzadigde vetzuren aan: 100 g spek levert ruim 10 g verzadigde vetzuren of ongeveer de helft van de dagelijkse toegestane hoeveelheid (1,4,5).

Het is verstandig om aandacht te hebben voor de vetinname. Dat betekent niet (varkens)vlees uit je voeding schrappen maar wel de voorkeur geven aan mager vlees, niet meer nemen dan gemiddeld wordt aanbevolen (zie “Praktische aanbevelingen”) en het correct bereiden (zie “In de keuken”). Door zichtbare vetranden weg te snijden mijd je extra vet en met dunne sneetjes heb je meer controle over de portiegrootte dan met dik gesneden plakken. De totale voeding mag ten slotte niet uit het oog worden verloren. Behalve vlees brengen ook volle melkproducten, kaas en allerlei vetrijke snacks en zoetigheden verzadigde vetzuren aan.

Brengt varkensvlees belangrijke voedingsstoffen aan?

Een stukje varkensvlees levert een belangrijke bijdrage aan een gezonde voeding en een adequate inname van voedingsstoffen. Ongeacht het vetgehalte is varkensvlees **rijk aan kwaliteitseiwitten** (zij bevatten alle essentiële aminozuren in een goede verhouding) **en vitamine B1, B3 en B12 en een goede bron van vitamine B6, zink, fosfor, kalium en selenium**¹. Varkensvlees bevat ook ijzer maar in mindere mate dan rund-, lams- en paardenvlees. Ijzer komt in vlees voor in de vorm van heemijzer. Heemijzer wordt veel efficiënter opgenomen uit de voeding (15 tot 35 %) dan niet-heemijzer (minder dan 10 %) (3). In plantaardige voedingsmiddelen komt ijzer enkel voor in de vorm van niet-heemijzer. Het is bekend dat vitamine C de opname van niet-heemijzer bevordert. Maar ook een kleine hoeveelheid vlees (50 g) toevoegen aan een groente- of granenschotel kan de opname van niet-heemijzer verbeteren (3,4).

100 g mager varkensvlees levert gemiddeld ongeveer¹

- 75 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B1 per dag;
- 41 % van de benodigde hoeveelheid eiwitten per dag;
- 40 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B12 per dag;
- 38 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B3 per dag;
- 30 % van de benodigde hoeveelheid fosfor per dag;
- 26 % van de benodigde hoeveelheid vitamine B6 per dag;
- 24 % van de benodigde hoeveelheid selenium per dag;
- 23 % van de benodigde hoeveelheid zink per dag;
- 18 % van de benodigde hoeveelheid kalium per dag;

- 7 % van de benodigde hoeveelheid ijzer per dag;
- 5 % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte^(*);
- 3 % van de gemiddelde dagelijkse toegestane hoeveelheid vet^(*);
- 4 % van de gemiddelde dagelijkse toegestane hoeveelheid verzadigde vetzuren^(*).

(*) Halfvet en vet varkensvlees brengen meer energie, vetten en verzadigde vetzuren aan:
• respectievelijk 8 en 13 % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte;
• respectievelijk 14 en 29 % van de dagelijkse toegestane hoeveelheid vet;
• respectievelijk 16 en 36 % van de gemiddelde dagelijkse toegestane hoeveelheid verzadigde vetzuren

1 Tabel: Nutritionele samenstelling van mager, halfvet en vet varkensvlees en de procentuele ervan aan de aanbevolen dagelijkse inname (ADI). Zie www.nice-info.be > Zoeken op thema > Voedingsmiddelen > Vlees > Q&A Varkensvlees.

Kan ik varkensvlees in de voeding adequaat vervangen?

Een stukje varkensvlees, bij voorkeur mager, past in een gezonde voeding. Je kan variëren met andere soorten vlees en gevogelte. Behalve vitamine B1, brengen zij ongeveer dezelfde voedingsstoffen aan in relevante hoeveelheden, waaronder ook ijzer en zink in een goed opneembare vorm. Veel jonge kinderen, tienermeisjes, zwangere vrouwen, vrouwen jonger dan 50 jaar en 65-plussers nemen te weinig ijzer in via de voeding en riskeren een ijzertekort (6). Ook de zinkinname is bij bepaalde subgroepen nipt, zoals bij kinderen, jongeren en vooral meisjes en 65-plussers (3). Hoewel sommige nutriënten uit dierlijke producten, zoals vlees, hoogwaardiger en gemakkelijker opneembaar zijn dan uit plantaardige bronnen, is het ook mogelijk om gezond te eten zonder vlees. Voorwaarde is dat je de voedingsstoffen waarvan vlees een belangrijke bron is in voldoende mate elders haalt. Bijvoorbeeld uit vis en ter afwisseling eens uit een ei. Vegetariërs moeten in plaats van vlees geschikte vleesvervangers nemen (bv. op basis van soja) of verschillende plantaardige voedingsmiddelen (bv. volkoren graanproducten, peulvruchten en noten) onderling of met melk en melkproducten combineren (om voldoende essentiële aminozuren binnen te krijgen). Kaas en melkproducten zijn op zich geen volwaardige vleesvervangers omdat zij te weinig ijzer bevatten. Veganisten zijn aangewezen op verrijkte producten of supplementen om voldoende calcium en vitamine B12 binnen te krijgen. Vitamine B12 zit van nature alleen in dierlijke producten (2). Uit recent Nederlands onderzoek blijkt dat vlees meestal wordt vervangen door zuivel en graanproducten en nog te weinig door peulvruchten. Op vleesvrije dagen was de inname van onder meer de vitaminen A, B1 en B12, selenium en zink lager, nutriënten waarvan de inname bij sommigen sowieso al te laag is (7). Kortom, vlees is niet essentieel maar het gebruik ervan maakt het makkelijker om aan je voedingsstoffenbehoeften te voldoen. Kleine hoeveelheden kunnen hier al een belangrijke bijdrage leveren.

Moeten we allemaal minder eiwitten en dus minder vlees eten?

De gemiddelde eiwitinname volstaat doorgaans en is geen prioritaair punt van bezorgdheid in het rijke westen. Intussen zijn er toch twee belangrijke aandachtspunten ter zake opgedoken. Niet alleen de kwantiteit van de eiwitten is belangrijk, maar ook de kwaliteit. In de huidige tijdgeest en onder invloed van de toenemende aandacht voor het

milieu weerklinkt steeds luider de boodschap om de inname van dierlijke eiwitten te reduceren ten voordele van meer plantaardige eiwitten. Cruciaal voor een adequate verschuiving van dierlijke eiwitbronnen naar meer plantaardige eiwitbronnen is voldoende variatie in de voeding. Enerzijds om in voldoende essentiële aminozuren te kunnen blijven voorzien en anderzijds om voldoende specifieke vitaminen en mineralen binnen te krijgen. geen evidente opdracht voor de doorsnee consument die vandaag nog nauwelijks peulvruchten en noten eet ter compensatie van geschrapte dierlijke producten, zoals een stukje vlees (7). Daarnaast vergrijst de maatschappij. Naarmate we ouder worden verliezen we langzaam spiermassa en spierkracht. Dit proces, ook bekend als sarcopenie, verhoogt het risico op verminderde mobiliteit

en zelfredzaamheid en de kans op morbiditeit en mortaliteit. De oorzaak van sarcopenie is multifactorieel, waaronder ook ondervoeding en een verminderde eiwitinname door smaakverlies, kauwproblemen of gewoon te weinig of te eenzijdig eten. Voldoende hoogwaardige eiwitten nemen bij elke maaltijd (25 tot 30 g), samen met fysieke activiteit, zou volgens recente onderzoeken vooral bij ouderen belangrijk zijn voor een optimale eiwitsynthese om de spiermassa en de spierkracht te behouden. Een stukje mager (varkens)vlees overeenkomstig de aanbevelingen kan ook in deze context naast andere eiwitrijke voedingsmiddelen variatie bieden en bijdragen tot een adequate eiwitinname van alvast één maaltijd. Tegelijkertijd biedt het ook nog belangrijke andere essentiële voedingsstoffen (8).

Varkensvlees en gezondheid

Is varkensvlees slecht voor de cholesterol?

Varkensvlees bevat niet meer cholesterol dan andere vleessoorten (50-70 mg per 100 g). Alleen in orgaanvlees of vleesproducten waarin bijvoorbeeld lever is verwerkt, vind je meer cholesterol. De Hoge gezondheidsraad raadt aan om per dag niet meer dan 300 mg cholesterol in te nemen (5). Die grens bereik je niet snel met de aanbevolen portie (varkens)vlees. Wie kampt met te veel cholesterol moet in de eerste plaats gezond en gevarieerd eten en de totale inname van verzadigde vetzuren uit verschillende voedingsbronnen beperken.

Is varkensvlees eten ongezond?

Er circuleren regelmatig boodschappen die vooral rood vlees (rund-, kalfs-, lams- en varkensvlees) in verband brengen met een verhoogd risico op welvaartsziekten. Er zijn aanwijzingen om met het oog op een gezonde voeding te pleiten tegen te veel vlees eten, maar er is geen eenduidig wetenschappelijk bewijs voor een direct verband tussen de aanbevolen vleesconsumptie en welvaartsziekten zoals obesitas, hart- en vaatziekten en diabetes type 2 (9). (Varkens)vlees brengt verschillende waardevolle voedingsstoffen aan (bv. eiwitten, B-vitaminen, selenium) die bijdragen tot een gezonde voeding en een goede gezondheid. Na een maaltijd met voldoende eiwitten, bijvoorbeeld in de vorm van een stukje mager vlees, zou men minder snel honger krijgen wat kan bijdragen tot een betere gewichtscntrole (3). Maar zoals met alle voedingsmiddelen moet je er niet mee overdrijven (zie "Praktische aanbevelingen").

De meest consistente data betreffen een mogelijk verband tussen de consumptie van rood vlees en vooral van bereide vleeswaren en een verhoogd risico op colorectalkanker (10). Maar ook hier zijn nog veel onderzoeksvragen onbeantwoord en is het achterliggende mecha-

nisme nog onduidelijk (9). Er worden verschillende hypothesen onderzocht met betrekking tot heemijzer, heterocyclische amines, polycyclische aromatische hydrocarbonsuren en N-nitrosoverbindingen. Het gevonden risico voor vleeswaren is groter dan voor vers vlees. In het geval van bereide vleeswaren zouden ook bepaalde ingrediënten of bijproducten die tijdens het productieproces (bv. roken, zouten) worden gevormd, kunnen meespelen. In afwachting van meer onderzoeken raadt het "World Cancer Research Fund" (WCRF) aan om niet meer dan 500 g bereid (700-750 g rauw gewogen) vers rood vlees per week te eten en het gebruik van bereide vleeswaren zoveel mogelijk te vermijden. Deze hoeveelheden liggen in de lijn van de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek: 100 g vlees (inclusief vleeswaren) per dag volstaat, kies 1 tot 2 maal per week vis in plaats van vlees en varieer met gevogelte en vervangproducten. Op die manier kan de aanbeveling van maximum 500 g rood vlees per week gemakkelijk worden gerespecteerd. Uit de resultaten van de Belgische voedselconsumptiepeiling (2004) blijkt dat de gemiddelde Belg 61 gram vers rood vlees per dag eet, wat overeenkomt met 427 g per week. Daarnaast eet hij nog ongeveer 32 g vleesproducten per dag (6).

Is varkensvlees slecht voor de botgezondheid?

Neen, andere componenten in de voeding zijn meer bepalend voor de botgezondheid zoals voldoende calcium, kalium, magnesium en fosfor innemen. De eiwitten in vlees worden hier vaak met de vin- ger gewezen omdat zij de calciumexcretie bevorderen. Uit onderzoek blijkt echter dat dit verlies voldoende gecompenseerd wordt als de voeding voldoende calcium bevat. Een calcium-eiwitratio in de voeding van 20 mg calcium per gram eiwit voorziet in een goede botbescherming. Bovendien is een adequate eiwitinname essentieel voor de ontwikkeling en het onderhoud van gezonde botten (3,11).

Praktische aanbevelingen

Past varkensvlees in een gezonde voeding?

Ja. Varkensvlees maakt deel uit van de actieve voedingsdriehoek. Het vormt samen met andere soorten vlees, vis, eieren en vervangproducten een aparte groep als bron van eiwitten, specifieke B-vitamines en mineralen zoals ijzer en zink. Per dag volstaat gemiddeld 100 g vlees (120 tot 130 g rauw gewogen), vis, eieren of vervangproducten. De aanbeveling voor peuters (1,5-3 jaar) bedraagt 25 tot 50 g vlees per dag, voor kleuters (3 tot 6 jaar) 50 tot 75 g per dag en voor lagereschoolkinderen (6-11 jaar) 75 tot 100 g per dag. Vanaf 12 jaar geldt dezelfde aanbeveling als voor volwassenen. Variatie binnen deze eiwitbronnen is aan te raden en als je kiest voor (varkens)vlees, geef dan de voorkeur aan mager (varkens)vlees. Hou je aan de volgende gezonde regel: vul je maaltijdbord voor de helft met groenten, voor een vierde met aardappelen (of rijst of deegwaren) en voor een vierde met vlees, vis, eieren of vervangproducten (2).

Eten we te veel vlees?

Uit de laatste voedselconsumptiepeiling (2004) blijkt dat de gemiddelde Belg ouder dan 15 jaar in totaal ongeveer 161 g vlees, vis, eieren en vervangproducten per dag eet. Wat specifiek vlees betreft, ligt de gebruikelijke consumptie op 121 g per dag. Vrouwen eten gemiddeld minder vlees dan mannen (respectievelijk 91 g per dag en 152 g per dag). Het aandeel hierin van vers rood vlees (rund, kalf, varken, schaap, paard en geit) bedraagt in totaal gemiddeld maar 61 g (47 g voor vrouwen en 76 g voor mannen) (6). Sinds 2004 is er geen nieuwe voedselconsumptiepeiling uitgevoerd maar uit andere onderzoeken blijkt dat de vleesconsumptie niet verder is toegenomen. Integendeel. Volgens gfk Panel Services Belgium zijn de aankopen van vlees voor thuisverbruik de jongste jaren lichtjes gedaald. Ook volgens het Centrum voor Landbouweconomisch Onderzoek (CLE) en het Nationaal Instituut voor Statistiek (NIS) is de langetermijnevolutie van het vleesverbruik in België dalend. Het is belangrijk dat consumenten de juiste aanbeveling van 100 g vlees, vis, ei of vervangproducten per dag kennen. Zo kunnen ze voor zichzelf uitmaken of ze hun vleesinname met het oog op een gezonde voeding al dan niet moeten minderen en/of meer moeten variëren met andere voedingsmiddelen uit de voedselgroep vlees, vis, eieren en vervangproducten.

Meer lezen?

www.nice-info.be > Zoeken op thema > Voedingsmiddelen > Vlees

Inspiratie voor vleesrecepten?

www.vleesvanhier.be - www.lekkervanbijjons.be

Bewaren

Hoe bewaar ik varkensvlees het best?

(Varkens)vlees correct bewaren begint al van bij de aankoop. gebruik een koelbox of koeltas als je inkopen doet, zeker op warme en zonnige dagen. Bewaar vlees vervolgens goed verpakt op de koudste plaats in je koelkast. Dat geldt ook voor vlees dat je marineert. gemalen of gehakt vlees is 1 dag houdbaar, vlees in porties gesneden 2 dagen en gebakken en gebraden vlees 3 tot 4 dagen. Invriezen verlengt de houdbaarheid van het vlees met enkele maanden tot meer dan een jaar. Ontdooien gebeurt in de koelkast of in de microgolfoven.

In de keuken

De manier waarop je een stukje varkensvlees bereidt, speelt eveneens een belangrijke rol in het kader van een gezonde voeding.

Hoe kan ik een stukje varkensvlees gezond bereiden?

- Kruid het vlees net voor het in de pan gaat. gebruik in plaats van zout eerder andere smaakmakers zoals peper, verse kruiden, specerijen, ui, look, citroen. Een vleugje nootmuskaat ondersteunt goed de smaak van varkensvlees.
- Om een stukje varkensvlees te bakken volstaat doorgaans 1 eetlepel bereidingsvet of olie. Kies voor een pan op maat. In een te grote pan brandt de vetstof sneller aan en zal je geneigd zijn extra vetstof toe te voegen. Een pan met anti-aanbaklaag vereist minder bereidingsvet.
- Zorg dat de vetstof voldoende heet is alvorens het vlees in de pan te doen. Zo niet schroeit het vlees niet snel genoeg dicht, neemt het extra vet op en verliest het aan smaak.
- gepaneerd vlees neemt meer vet op tijdens de bereiding dan niet-gepaneerd vlees.
- Als je varkensvlees grilt of roostert, heb je weinig of geen extra vet nodig. Om te wokken heb je ook weinig vetstof nodig.
- Let erop dat het vlees niet aanbrandt. Voorkom zwarte randjes. Bij onzorgvuldig bakken, braden, roosteren, grillen en barbecuen kunnen stoffen ontstaan die mogelijk kankerwekkend zijn (bv. polycyclische koolwaterstoffen of PAK's).
- De bereidingswijze in papillotte is mager en bijzonder smaakvol. Wikkel een stukje mager varkensvlees samen met groenten, kruiden en eventueel een scheutje wijn of magere bouillon in aluminiumfolie en laat het gaar sudderen in de oven.
- geef stoofpotjes een gezonde toets: bereid ze met weinig vet en met veel groenten.
- Sta je op een schepje vleessaus? Door wat extra water of vetarme bouillon toe te voegen wordt de saus minder vet. Afgewerkt met stukjes tomaat, tomatenpuree of een kruidentuiltje wordt ze extra lekker.
- Overtollig vet kan je wegsnijden.
- Serveer altijd met een ruime portie groenten.

LITERATUUR

1. Belgische voedingsmiddelentabel. www.internubel.be (geraadpleegd op 5 september 2012)
2. Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Eerste druk 2012. Uitgeverij Acco. ISBN 978-90-334-8639-5 - www.vigez.be > webwinkel
3. L. Wyness et al. Red meat in the diet: an update. *Nutrition Bulletin* 2011; 36: 34-77
4. Verordening (EU) 1169/2011 van 25 oktober 2011 betreffende de verstrekking van voedselinformatie aan consumenten
5. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België: herziening 2009, nr. 8309. FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu - www.health.fgov.be > Hoge Gezondheidsraad > Publicaties > Brochures 2009
6. S. Devriese, I. Huybrechts, M. Moreau, H. Van Oyen. De Belgische voedselconsumptiepeiling 1 - 2004. Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, Afdeling Epidemiologie, 2006. Depotnummer: D/2006/2505/17, IPH/EPI REPORTS N° 2006 - 016 - te raadplegen via <https://www.wiv-isp.be/nutria/>
7. M.J. Tijhuis et al. Replacement of meat and dairy by more sustainable protein sources in the Netherlands: quality of the diet. RIVM Letter Report 350123001/2011)
8. Bernstein M, Munoz N. Position of the academy of nutrition and dietetics: food and nutrition for older adults: promoting health and wellness. *J Acad Nutr Diet* 2012; 112 (8): 1255-1277
9. USDA's Nutrition Evidence Library (NEL) - <http://www.nutritionevidencelibrary.com/> (geraadpleegd 7 september 2012)
10. World Cancer Research Fund. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. 2007- te raadplegen via www.wcrf.org - voor meer informatie over het continue updating project (CUP), zie www.dietandcancerreport.org > Continuous Update Project > Cancers currently being updated
11. JJ Body et al. Non-pharmacological management of osteoporosis: a consensus of the Belgian Bone Club. *Osteoporosis Int* 2011; 22: 2769-2788

Belangenconflict

De auteur is tewerkgesteld bij NICE, onderdeel van VLAM vzw. NICE werkt met steun van de Vlaamse overheid.