

SCHRIFTELIJKE VRAAG

nr. 178

van **FREYA SAEYS**

datum: 16 januari 2019

aan **JO VANDEURZEN**

VLAAMS MINISTER VAN WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN

Veganistisch dieet - Invloed op de gezondheid

Een enquête van Fisherman's Friends bij duizend Britse veganisten kwam tot een op het eerste gezicht verrassende conclusie dat mensen die er een veganistisch dieet op nahouden twee keer zo vaak ziek thuis zijn als hun collega's die vlees, zuivel en eieren niet hebben afgezworen. In de winter gaan ze ook drie keer meer naar de dokter met kwaaltjes. Het onderzoek suggereert dat geen vlees eten de gezondheid niet ten goede komt. Daartegenover staat de bewering van Heather Russell van The Vegan Society in de Daily Mail dat een veganistisch dieet de bloeddruk en cholesterol verlaagt en een positieve invloed op hartkwalen, diabetes type 2 en sommige kankers heeft.

Hoe dan ook kan de enquête een aanleiding zijn om na te gaan wat de voor- en nadelen van veganistische diëten zijn. Per slot van rekening wordt ook aan vleeseters de waarschuwing meegegeven dat té veel rood vlees eten slecht is voor de gezondheid. Het is dan ook niet onlogisch dat mogelijke negatieve effecten bij het volgen van een ander dieet worden onderzocht en de volgers van dergelijke diëten waar nodig wordt gewezen op risico's of aandachtspunten.

1. a) Bestaat er ook op Vlaams of Belgisch niveau een gelijkaardig onderzoek waarin wordt nagegaan welk afwezigheidsbeeld werknemers die een veganistisch dieet volgen, op de werkvloer hebben?
b) Zo ja, gaan die conclusies in dezelfde richting van de resultaten van bovengenoemde Britse enquête?
c) Waaraan kan dat verhoogde risico op ziekte te wijten zijn?
d) Zo neen, zijn er plannen of indicaties die erop wijzen dat deze problematiek ook in Vlaanderen een onderzoek verdient?
2. Is er op Vlaams niveau al onderzoek verricht om na te gaan hoe groot de groep van mensen is die een veganistisch dieet volgt en hoe deze de voorbije jaren is geëvolueerd?
3. Zijn er sowieso wetenschappelijk gefundeerde instructies voor bepaalde 'do's and don'ts' voor mensen die een veganistisch dieet volgen?
4. Hoe wordt het veganistisch dieet beschouwd vanuit het perspectief van de officiële voedseldriehoek?

5. Is de minister van oordeel dat mensen die een veganistisch dieet volgen, net als mensen die vlees eten, op een genuanceerde en correcte manier moeten worden geïnformeerd over mogelijke negatieve gevolgen op hun gezondheid?
6. Zal de minister initiatieven ter zake nemen?

ANTWOORD

op vraag nr. 178 van 16 januari 2019

van **FREYA SAEYS**

1. Er zijn een aantal kanttekeningen te maken bij het geciteerde onderzoek:
 - Veganisten maken een klein deel uit van de bevolking in België of de UK, ongeveer 1%. De groep ondervraagden (1000 personen) zal dus een klein en weinig representatief aandeel veganisten bevatten.
 - Veganisten zijn vaak jongere mensen en een andere bevinding uit deze enquête was dat jongere mensen meer ziekte-dagen opnemen dan oudere werknemers. Leeftijd en 'cultuur' kunnen dus ook een verklaring zijn.
 - Veganist zijn is geen synoniem voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon hebben, je kan ook leven op veganistische junkfood. Net zoals er in de groep die wel vlees eet nog zeer veel variatie in het eetpatroon kan zitten en hier zowel gezonde als minder gezonde profielen toe behoren.
 - Er kunnen ook nog andere factoren een rol spelen (leefstijl zoals beweging, roken of socio-economisch), maar die zijn niet bevraagd of gekend uit het onderzoek.
 - Onderzoeken naar effecten van voeding op de gezondheid gaan meestal over de invloed op chronische, niet-overdraagbare aandoeningen zoals hart en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde kankers. In dit onderzoek werd enkel gepeild naar bezoek aan de dokter voor acute, seizoensgebonden besmettelijke (en meestal niet-levensbedreigende) ziektes zoals verkoudheden en griep.

Uit dit kleinschalig en methodologisch beperkt onderzoek kan je dus geen wetenschappelijke conclusies trekken over veganisme of vlees/dierlijke producten eten en gezondheid. Het is daarom spijtig dat dit wel als dusdanig in de media wordt gebracht. Zie ook <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/news/behind-the-headlines/do-vegans-take-more-sick-days>
Er zijn mij geen gelijkaardige onderzoeken bekend in Vlaanderen of België.

2. Uit een bevraging van EVA vzw ism iVox (2018) bij een representatieve groep van 1000 Belgen kwamen volgende resultaten: 1% van de Vlamingen is veganist, 3% vegetariër. De grootste groep situeert zich bij de jongeren tot 34 jaar (7% vegetariër). Uit de voedselconsumptiepeiling van het WIV kunnen we geen conclusies trekken over het aantal vegetariërs maar zien we een lichte daling in de gemiddelde vleesconsumptie tussen 2004 en 2014 (van 121 naar 114g per dag, wat nog steeds hoger dan de aanbeveling ligt). Mannen eten beduidend meer vlees dan vrouwen (resp. gemiddeld 132 g en 88 g per dag).
3. Zowel de Hoge Gezondheidsraad (HGR) als de Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde (VVK) werken momenteel aan een advies i.v.m. vegetarische en veganistische voeding. Voor de VVK is dat specifiek voor kinderen. Kind en Gezin is betrokken bij het advies dat de VVK momenteel uitwerkt voor kinderen.
4. Een gezond veganistisch voedingspatroon kan volgens de Voedingsdriehoek, mits volgende adviezen worden opgevolgd:
 - Algemene richtlijnen van de Voedingsdriehoek opvolgen
 - Aandacht besteden aan goede eiwitcombinaties, voldoende energie, vitaminen en mineralen innemen
 - De voeding aanvullen met vitamine B12: in supplementvorm of als verrijkt voedingsmiddel
 - Zich laten begeleiden door een diëtist

Een veganistisch voedingspatroon is af te raden voor kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven door het verhoogde risico op voedingstekorten.

5. Ja. Dit gebeurt via de Voedingsdriehoek zoals in de vorige vraag beschreven. Toch moeten we ook opletten om er buitenproportioneel veel aandacht aan te geven. Op populatieniveau is overconsumptie van vlees een groter probleem. Voor de meerderheid van de Vlamingen is het aan te raden om de vleesconsumptie te verlagen door kleinere porties te eten en enkele dagen per week geen vlees te eten (zonder daarom volledig vegetarisch of veganistisch te gaan eten).
6. Neen, er zijn geen indicaties dat het huidige beleid ter zake gewijzigd moet worden.