

Gezonde eiwittransitie samenvatting



Aanleiding en adviesvraag

De huidige consumptie en productie van voedsel gaat gepaard met een grote druk op het milieu. Wereldwijd is het voedselsysteem naar schatting verantwoordelijk voor ongeveer 30% van de totale emissie van broeikasgassen, 60% van het totale verlies aan biodiversiteit op land en meer dan 50% van de stikstofemissies. Onderzoek wijst uit dat verandering van het voedselsysteem nodig is om te kunnen voldoen aan de klimaatdoelen van de overheid en in de toekomst voldoende gezond voedsel beschikbaar te hebben voor de wereldbevolking. Een belangrijk deel van de milieu-impact van het Nederlandse voedingspatroon wordt veroorzaakt door dierlijke voedingsmiddelen. Ook wordt de consumptie van sommige dierlijke eiwitbronnen in verband gebracht met een verhoogd risico op chronische ziekten. In ons huidige voedingspatroon is bovendien sprake van overconsumptie: we eten meer dan nodig.

Eiwitten zijn onderdeel van een gezond voedingspatroon. In het Nederlandse voedingspatroon worden eiwitten vooral geleverd door vlees(producten), zuivel, brood, granen, rijst en pasta. Momenteel komt het merendeel (57%) van de eiwitten uit dierlijke voedingsmiddelen. Het beleid van de Nederlandse overheid richt zich op een verschuiving

naar een voedingspatroon met meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten, oftewel de eiwittransitie. De overheid streeft naar een verhouding van 50% dierlijke en 50% plantaardige eiwitten in 2030, volgens de Schijf van Vijf. Berekeningen wijzen uit dat een verdere verschuiving naar plantaardige eiwitten nodig is ten behoeve van het milieu. Op verzoek van de minister van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) en de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft de Gezondheidsraad daarom de gevolgen voor de gezondheid onderzocht van de eiwittransitie, en in het bijzonder de verschuiving naar een voedingspatroon met 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten. Ook is de raad gevraagd om de milieu-impact van deze verschuiving in kaart te brengen en de implicaties voor toekomstige voedingsrichtlijnen.

Commissie en werkwijze

Het advies is opgesteld door de tijdelijke Commissie Eiwittransitie van de Gezondheidsraad. Voor dit advies is gebruik gemaakt van empirisch onderzoek naar de relatie tussen een meer plantaardig voedingspatroon, bronnen van eiwit en (risicofactoren voor) chronische ziekten. Ook is door modelleeronderzoek het voedingskundig effect geschat van een verschuiving naar een meer plantaardig en minder dierlijk voedings-

patroon. De commissie heeft zich hierbij zowel op de algemene bevolking als op specifieke groepen gericht. Daarnaast is het effect van de eiwittransitie op het milieu geschat.

De eiwittransitie als verschuiving én daling

De eiwittransitie houdt een verandering in van het voedingspatroon van een groot deel van de Nederlandse bevolking. Deze verandering gaat verder dan alleen eiwitten, want door de eiwittransitie verandert ook de inname van andere voedingsstoffen. De commissie gebruikt de term eiwittransitie in dit advies voor de verschuiving naar een voedingspatroon met meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten bij een gelijkblijvende energie-inname. De commissie richt zich specifiek op de verschuiving naar 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten, waarbij in de praktijk de totale hoeveelheid eiwit ook afneemt. Deze afname komt doordat plantaardige eiwitbronnen doorgaans minder eiwitten bevatten dan dierlijke eiwitbronnen.

Eiwittransitie gezond voor algemene bevolking

De commissie concludeert dat de verschuiving naar een voedingspatroon met 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten goed is voor de gezondheid van de meeste Nederlanders. Dit voedingspatroon voldoet beter aan de *Richtlijnen goede voeding* dan ons huidige voedingspatroon. Een belangrijk voordeel van de eiwittransitie is dat het risico op chronische ziekten omlaag gaat: de consumptie van gezonde (meer) plantaardige

voedingspatronen met volkoren granen, fruit, groente, noten en peulvruchten verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Ook het eten van minder rood vlees en bewerkt vlees hangt samen met een lager ziekterisico. Verder daalt door de eiwittransitie de inname van verzadigd vet en mogelijk zout, en stijgt de inname van voedingsvezel. Voor spier- en botgezondheid levert de eiwittransitie naar verwachting geen problemen op voor de algemene bevolking.

De commissie onderzoekt of de eiwittransitie mogelijk tekorten aan bepaalde voedingsstoffen zou opleveren. Dierlijke voedingsmiddelen zijn behalve een bron van eiwit immers ook een bron van andere voedingsstoffen. De commissie concludeert dat het mogelijk is om de eiwittransitie in te vullen zonder dat tekorten aan voedingsstoffen ontstaan. Hierbij gaat ze wat betreft dierlijke eiwitbronnen uit van een voedingspatroon waarbij de consumptie van vlees wordt verlaagd en niet meer vis en zuivel wordt geconsumeerd dan wordt geadviseerd. Voor het verhogen van de inname van plantaardige eiwitbronnen adviseert de commissie om meer peulvruchten en noten te eten en te variëren met eiwitbronnen. Voor kant-en-klare vervangers van vlees, zuivel en vis is het belangrijk dat de voedingskundige samenstelling van deze producten verbetert. Deze producten bevatten namelijk vaak te veel toegevoegd zout of suiker.

Als consumenten deze producten regelmatig als vervanger gebruiken, dan vindt de commissie het van belang dat de producten essentiële

voedingsstoffen leveren die qua hoeveelheden vergelijkbaar zijn met de producten die ze vervangen.

Aangezien ons huidige voedingspatroon meer dan voldoende eiwit levert, resulteert een daling van de totale hoeveelheid eiwit bij de meeste Nederlanders niet in een tekort. De commissie adviseert om de toereikendheid van de vitamines A, B2 en B12, calcium, ijzer (bij meisjes en vrouwen in de vruchtbare leeftijd), jodium en visvetzuren te blijven monitoren.

De eiwittransitie bij specifieke groepen

De commissie is de gevolgen van de eiwittransitie nagegaan voor een aantal groepen uit de algemene bevolking, namelijk mensen met chronische ziekten of obesitas, kinderen, ouderen, zwangere en lacterende vrouwen en mensen met een lage eiwit- en energie-inname. Voor sommige groepen zijn de voedingsnormen (mogelijk) hoger of lastiger te halen door een lagere voedselconsumptie. Voor deze groepen zijn relatief weinig gegevens over voedselconsumptie en voedingsstatus beschikbaar, waardoor de gevolgen moeilijker zijn in te schatten. Toch ziet de commissie op basis van de beschikbare informatie geen reden om aan te nemen dat de effecten van de eiwittransitie voor deze groepen anders zouden zijn. Voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en mensen met een lage eiwit- en energie-inname (bijvoorbeeld door ziekte of door een kwetsbare gezondheid) is meer aandacht nodig. Als zij meer

plantaardig willen gaan eten zouden zij dit goed geïnformeerd moeten doen, bijvoorbeeld met hulp van een diëtist.

Vegetarisch eten is een manier om eiwittransitie in te vullen

De commissie stelt dat het volgen van een vegetarisch voedingspatroon waarbij één keer in de week vis wordt gegeten een manier is om de verhouding van 60% plantaardig en 40% dierlijk eiwit vorm te geven. Binnen deze groep is aandacht nodig voor het voedingspatroon van kinderen net als voor het voedingspatroon van zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, en de mensen met een lage eiwit- en energie-inname.

In 2001 werd door de Gezondheidsraad een hogere aanbevolen hoeveelheid eiwit geadviseerd voor vegetariërs en veganisten, om te compenseren voor een mogelijk lagere eiwitkwaliteit van hun voedingspatroon. Op basis van nieuwe berekeningen vindt de commissie dat deze hogere eiwitaanbeveling voor vegetariërs niet meer nodig is.

De eiwitaanbeveling voor vegetariërs wordt daarmee gelijk aan die voor de algemene bevolking. De aanbeveling voor veganisten blijft gelden omdat er onvoldoende gegevens beschikbaar zijn om de bestaande aanbeveling te herzien.

De eiwittransitie verlaagt de milieu-impact

Geschat wordt dat de verschuiving naar een voedingspatroon met 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten kan leiden tot een afname van ongeveer 25% in milieu-impact ten opzichte van het huidige voedingspatroon. Deze afname geldt zowel voor de uitstoot van broeikasgassen als voor het landgebruik. De milieu-impact kan verder verlaagd worden als andere keuzes worden gemaakt binnen productgroepen. Zo is wit vlees (zoals kip) bijvoorbeeld minder belastend voor het milieu dan rood vlees (zoals rund). De commissie merkt op dat voor het behalen van milieudoelstellingen meer nodig is dan alleen de eiwittransitie. Het is ook noodzakelijk dat mensen niet meer eten dan nodig, dat voedselverspilling wordt tegengegaan en dat milieu-impact wordt verlaagd via innovatie in productiesystemen.



Aanbevelingen

De commissie ziet de eiwittransitie als een verandering van het voedingspatroon die de gezondheid van de meeste Nederlanders ten goede komt en milieuwinst oplevert. Daarom adviseert ze om in te zetten op beleidsmaatregelen gericht op de gehele bevolking om de huidige beleidsdoelen (verhouding 50:50) te behalen en daarna in te zetten op een verdere verschuiving naar 40% dierlijke en 60% plantaardige eiwitten. Voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en mensen met een lage eiwit- en energie-inname is aandacht

nodig. De voedingsvoorlichting moet zowel gericht zijn op de consument als op scholing van diëtisten en cateraars.

De commissie adviseert verder om de voortgang en de gezondheidseffecten van de eiwittransitie te blijven monitoren via voedselconsumptie- en statusonderzoek in een grotere diversiteit aan bevolkingsgroepen dan nu het geval is. Hierbij is aandacht nodig voor verschillende voedingspatronen en eetculturen. De commissie adviseert verder om wetenschappelijke gegevens over milieu-impact te betrekken bij het kwantificeren van toekomstige voedingsrichtlijnen en voor het onderbouwen van aanbevelingen over productkeuze binnen voedingsgroepen.

De commissie adviseert om onderzoek te stimuleren naar

1. de biobeschikbaarheid van voedingsstoffen uit plantaardige voedingspatronen;
2. de gezondheidseffecten van kant-en-klare vlees-, vis- en zuivelvervangers en alternatieve (nieuwe) eiwitbronnen;
3. de milieu-effecten van dierlijke, plantaardige en alternatieve eiwitbronnen waarbij transparantie van gegevens een aandachtspunt is;
4. de potentiële milieuwinst van het vermijden van overconsumptie;
5. effecten van (beleids)interventies gericht op de voedselomgeving en gedragsverandering.

Beleid inzetten op brede aanpak

De inname van plantaardige eiwitten in Nederland is de laatste jaren gemiddeld gezien gestegen en die van dierlijke eiwitten gedaald.

Een snellere verschuiving is echter nodig voor het behalen van het beleidsdoel van 50% plantaardig en 50% dierlijk eiwit in 2030, en het verder verlagen van de milieu-impact van het Nederlandse voedingspatroon. Momenteel wordt in het voedselbeleid vooral de nadruk gelegd op de verantwoordelijkheid van de consument, maar deze aanpak is volgens de commissie te beperkt. Ze adviseert een krachtig beleid dat streeft naar een fysieke, sociale en economische omgeving waarin gezonde en duurzame consumptie de standaard wordt. De transitie kan bovendien alleen plaatsvinden als alle partijen die een rol hebben in de voedselketen hierin hun verantwoordelijkheid nemen.

U kunt het hele advies downloaden van gezondheidsraad.nl

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:

Gezondheidsraad. Gezonde eiwittransitie

Den Haag: Gezondheidsraad 2023; publicatienr. 2023/19.

Auteursrecht voorbehouden