



Project gesteund door VPL naar
het concept van Yves Meersman
yves@parkiskookatelier.be
GSM 0032 0495 27 94 05
www.parkiskookatelier.be



Parkinson en een vleesmaaltijd?

VOOR U GELEZEN OP WWW.NICE-INFO.BE door Yves Meersman (deel 1)

Een stukje vlees past OOK prima in een gezonde voeding van Parkinson patiënten.

Het draagt ter afwisseling van vis, eieren en plantaardige vervangproducten zoals peulvruchten bij tot een adequate voedingsstoffeninname. Er heersen nogal wat misvattingen over vlees. Het wordt dikwijls algemeen bestempeld als een vet product. Sommige stukken zijn nochtans verrassend mager. En een algemene oproep om vlees te minderen wordt nog al te makkelijk en onterecht geïnterpreteerd als een pleidooi om geen vlees meer te eten.

Omdat vlees veel voedingsstoffen bevat, is veel vlees eten niet nodig. Vlees volledig uit de voeding schrappen vergt de nodige aandacht om alle voedingsstoffen die het levert in voldoende mate uit andere voedingsmiddelen te halen en voedingsstekorten te voorkomen.

Wat is de aanbevolen hoeveelheid vlees per dag?

De Hoge Gezondheidsraad raadt volwassenen aan om maximaal 300 g rood vlees en 30 g bewerkt vlees per week te eten.

Onder 'rood vlees' wordt verstaan: vlees van runderen, varkens, kalveren, geiten, schapen en paarden. Gevogelte en konijn zijn uitgesloten van de groep van rood vlees omdat het volgens onderzoek niet dezelfde relatie vertoont met de gezondheid en de klimaatimpact als rood vlees.

Met bewerkt vlees bedoelt

men vlees geconserveerd via roken, vriesdroging/droging, zouten of door de toevoeging van additieven, inclusief bacon, salami, worst, ham en pastrami.

Zo past een stukje vlees prima op het menu:

De praktische aanbeveling voor vlees en volwaardige vervangproducten kan bijvoorbeeld als volgt worden ingevuld:
-1 tot 2 maal per week rood vlees; - 2 maal per week gevogelte; 1 maal per week eieren; - 1 maal per week (vette) vis; 1 tot 2 maal per week peulvruchten of een ander volwaardig vervangproduct of volwaardige vervangcombinatie van verschillende producten (qua hoeveelheid eiwit, soort eiwit en andere voedingsstoffen in vlees en met een laag vet en zoutgehalte).

Vleeswaren kunnen worden afgewisseld met vis(conserven), spreads op

basis van peulvruchten, groenten of noten, fruit, eieren en kaas.

Vlees is rijk aan hoogwaardige eiwitten.

Vlees brengt gemiddeld ongeveer 20 g eiwitten aan per 100 g. Deze eiwitten hebben, in tegenstelling tot de eiwitten in de meeste plantaardige producten, een hoge biologische waarde. Zij brengen met andere woorden alle [essentiële aminozuren](#) (1) aan in een goede verhouding zodat de opbouw en het onderhoud van de verschillende lichaamsweefsels optimaal kan verlopen.

Vlees is rijk aan vitamine B12:

Binnen de voedingswaarde van vlees verdient vitamine B12 speciale aandacht. Vlees is een bijzonder goede

(1) <https://www.nice-info.be/voedingsstoffen/eiwitten/eiwitten-en-hun-rol-ons-lichaam>

bron van vitamine B12: een stukje vlees van 100 g levert al ongeveer 60% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine B12. Plantaardige producten brengen geen volwaardig vitamine B12 aan. Hiervoor is men dus aangewezen op dierlijke producten zoals vlees, vis en eieren en in mindere mate op melk en melkproducten. Een veganistisch eetpatroon is daarom niet volwaardig zonder vitamine B12-supplementen.

Vlees is niet alleen een goede bron van vitamine B12 maar ook van de vitaminen B1, B3, B6 en in mindere mate van B2.

Vlees is een belangrijke bron van mineralen:

Vlees is in het algemeen een goede bron van ijzer, zink en selenium.

Het gehalte varieert per vleessoort. In vergelijking met rood vlees zoals rund- en varkensvlees bevat kip minder ijzer en zink maar ook gevogelte biedt deze mineralen aan in een goed opneembare vorm. De absorptie bedraagt gemiddeld 20 tot 30 % uit vlees en slechts 5 tot 15 % uit plantaardige voedingsmiddelen.

Vlees bevordert de opname van ijzer:

Ijzer in vlees komt vooral voor in de vorm van heemijzer. Heemijzer wordt efficiënter opgenomen uit de voeding (15 tot 35 %) dan niet-heemijzer (minder dan 10 %). Plantaardige



Professor Santens vraagt extra aandacht voor onze voeding:

“Eiwitten zijn belangrijk omdat ze nodig zijn bij de opbouw van spieren. Ze worden in de dunne darm afgebroken tot aminozuren, die doorheen de darmwand worden opgenomen. Bij gelijktijdige inname van eiwitten en levodopa is er competitie tussen opname van levodopa en aminozuren, waardoor minder levodopa in het bloed en de hersenen terechtkomt.

Besluit: Eiwitten zijn belangrijk, we hebben er voldoende nodig. Maar laat voldoende tijd (liefst minimum een half uur) tussen inname van eiwitten en inname van levodopa.

voedingsmiddelen bevatten enkel niet-heemijzer.

Vitamine C maar ook een kleine hoeveelheid vlees (50 g) toevoegen aan een groente- of granenschotel kan de opname van niet-heemijzer verbeteren. Ijzer in de voeding is een belangrijk aandachtspunt aangezien de gemiddelde ijzerinname bij veel jongeren en vrouwen onder de aanbeveling ligt. Adolescente jongens en mannen hebben gemiddeld 11 en 9 mg ijzer per dag nodig, adolescente meisjes en pre-menopauzale vrouwen gemiddeld 15 mg per dag. Bij deze aanbeveling is rekening gehouden met een biologische beschikbaarheid van 15 %. Ook bij kleine kinderen moet men waakzaam zijn voor een ijzertekort. Een tekort kan een negatieve invloed hebben op onder meer de psychomotorische ontwikkeling van opgroeiende kinderen maar ook het immuunsysteem en het vermogen om

weerstand te bieden aan infecties verstoren.

Vlees bevordert de opname van zink :

De absorptie van zink uit de voeding is eveneens afhankelijk van de aanwezigheid van bepaalde eiwitten in vlees, granen en melkproducten. De zinkabsorptie uit een voeding die arm is aan dierlijke producten ligt lager (zo'n 20 %). Voor personen die weinig of geen dierlijke producten eten, zoals vegetariërs en veganisten, geldt daarom een hogere aanbevolen zinkinname (tot 13 mg zink voor vrouwen in plaats van 8 mg en tot 20 mg zink voor mannen in plaats van 11 mg). Een te lage zinkinname bij kinderen kan gepaard gaan met een achterstand op het vlak van groei en seksuele maturatie. Huidproblemen, haaruitval, zicht- en reukafwijkingen en een verstoord immuunafweersysteem kunnen eveneens wijzen op een zinktekort.

In volgend magazine deelt Yves een aantal tips m.b.t. het “gezond” bereiden van een vleesgerecht, aangevuld met één van zijn favoriete gerechten

Bron: www.nice-info.be



Voedinginformatiecentrum
onder toezicht van een
wetenschappelijke adviesraad