

## Henk Hoogenkamp



Henk Hoogenkamp, vaste columnist van ons vaktijdschrift, is een interdisciplinaire schrijver die in boeken, lezingen en artikelen voor diverse media de balans zoekt tussen voedselproteïnen, sociale interacties, omgeving en de verstoring van de marketingdynamiek. Hij deelt zijn bevindingen op [henkhoogenkamp.com](http://henkhoogenkamp.com).

# ROOD VLEES

Als het niet goedschiks kan dan maar kwaadschiks. Dat moet zo ongeveer de achterliggende gedachte zijn geweest om in Amerika de consumptie van 'rood vlees' te beteugelen. Een commissie van nutritionele- en voedingswetenschappers heeft in een adviesrapport voor de Department of Health and Human Services en FDA zwaar geschut ingezet om met name rundvlees in een lagere pikorde te plaatsen in de nieuwe 'Dietary Guidelines'. Te vergelijken met het gezond en duurzaam eten van de "Schijf van Vijf" in Nederland.

In plaats van vlees en eieren krijgt plantaardig voeding een hogere voedingsrangschikking, waarbij het opvallend is dat de consumptie van vis een betere positie krijgt dan vlees. Kennelijk is het leegvissen van de oceanen minder belangrijk dan het genieten van een eerlijk stukje vlees.

### Plant Forward

Het is de vraag in hoeverre de wetenschappelijke commissie onafhankelijk is en wellicht gedreven wordt door een ruime mate van ideologische partijdigheid. De gedachte is niet denkbeeldig dat broeikas effecten en stikstofuitstoot gaan prevaleren boven de nutritionele voordelen van dierlijke eiwitbronnen. Je zou het haast gaan denken.

“

**HET ZAL SPANNEND WORDEN IN  
HOEVERRE DE AANBEVELINGEN  
UIT HET 'PLANT FORWARD'-  
RAPPORT WORDEN INGEPAST**

”

In het adviserend rapport 'Plant Forward' wordt namelijk alles uit de kast getrokken om plantbased voeding over de streep te trekken. Opnieuw zit vlees in de hoek waar de klappen vallen, waarbij de wetenschappers een lange reeks nadelige effecten opsommen zoals bijvoorbeeld cholesterol, cardiovasculaire aandoeningen, diabetes

type 2, ongezond vet, obesitas en zelfs kanker en vroege dood. Natuurlijk is de Amerikaanse vleesindustrie vol in de tegenaanval gegaan, al dan niet met behulp van de politieke invloed van het US Congress, uit vooral de vleesproducerende staten Nebraska, Iowa en Texas, gelardeerd met een klein leger aan lobbyisten.

Tegenover de reeks van mogelijke negatieve gezondheidsaspecten zijn er tal van positieve elementen die de vleesindustrie als tegenargument gebruiken om de consumptie van vlees in de huidige voedingsrichtlijnen te handhaven. Behalve de hoge eiwitkwaliteit en de energetische dichtheid, is vlees een belangrijke bron van ijzer, kalium, choline en vitamine B12. Alhoewel de consumptie van kippenvlees inmiddels aan de top van de vleespiramide staat, is de consumptie van vooral rundvlees diepgeworteld in de typische Amerikaanse eetcultuur. Vooral 'mannelijke carnivoren' zullen zich weinig gelegen laten liggen om vlees voor planten uit te ruilen. Wat dat betreft heeft de teloorgang van het McPlant-experiment duidelijke taal gesproken.

### Trump-effect

De Amerikaanse autoriteiten gaan eind 2025 de nieuwe 5-jaarlijkse 'Dietary Guidelines' publiceren voor de periode 2026-2030. Het zal spannend worden in hoeverre de aanbevelingen uit het 'Plant Forward'-rapport worden ingepast. De pragmatische Trump-regering zal eerst schoon schip gaan maken bij de FDA, waarna 'democraat' Robert F. Kennedy Jr., als invloedrijke *Health Czar*, subtiele veranderingen zal gaan fiatteren waarbij het aannemelijk is dat vlees een (vooralsnog) belangrijk voedingscomponent zal blijven.