

Veggies zijn gezonder



‘Vegetariërs eten gezonder en voelen zich gezonder’ kopte De Standaard op 22 maart 2006. ‘VUB-studie bewijst verband vegetarisme en gezonde levensstijl’, schreef De Morgen. ‘Vegetariërs zijn gezonder’, stond te lezen in Het Laatste Nieuws. Zelden kreeg de vegetarische voedingswijze zo’n goede reclame in de Vlaamse pers. De kranten hadden het over de resultaten van het onderzoek van Katrien Alewaeters, licentiate Kinesithérapie en zelf al tien jaar vegetariër.

EVA Magazine: Wie ondervroeg je precies?

Katrien Alewaeters: Ik ondervroeg Vlaamse vegetariërs die bereid waren een gezondheidsgerelateerde enquête en een voedingsdagboek in te vullen. In het artikel dat al gepubliceerd is, worden de resultaten van slechts een klein deel van de vragen uit de enquête besproken; de resultaten van de voedingsdagboeken moeten nog gepubliceerd worden.

Hoe verzamelde je al die veggies?

Ze werden gerekruteerd in Vlaanderen via advertenties in natuurvoedingswinkels, in publicaties, op websites van vegetarische en dierenrechtenorganisaties en via mond-aan-mond reclame. De ondervraagden moesten gedurende minimum één jaar vegetariër zijn en minstens 18 jaar oud zijn. In totaal reageerden 650 mensen, waarvan 405 werkelijk een gezondheids- en fitheidsgerelateerde enquête invulden. Van deze 405 vrijwilligers voldeden 375 aan de criteria om opgenomen te worden.

Je vergeleek jouw resultaten met die van de niet-vegetariërs die werden ondervraagd bij de nationale gezondheidsenquête. Hoe ging je hierbij te werk?

De enquête bestond uit algemene vragen over socio-economische kenmerken, medische achtergrond, huidige rook- en drinkgewoonten, fysieke activiteit en voeding. De meeste onderdelen werden ontleend uit de Nationale Gezondhedenquête, een gevalideerd instrument dat in opdracht van de Belgische overheid om de vijf jaar gebruikt wordt om gezondheidsgerelateerde parameters te bepalen in de Belgische populatie. Informatie over de fysieke activiteit werd verzameld met een ander instrument (de enquête van Baecke), aangezien de vragen over fysieke activiteit beperkt waren in de Nationale Gezondhedenquête. Het feit dat de meeste vragen ontleend waren aan de Nationale Gezondhedenquête maakte het heel gemakkelijk om onze resultaten te vergelijken met de resultaten van de Belgische bevolking.

De gemiddelde BMI is bij de vegetariërs inderdaad opmerkelijk lager.

Een van de resultaten uit je onderzoek is dat de Body Mass Index (BMI) bij vegetariërs lager is dan bij omnivoren.

De gemiddelde BMI is bij de vegetariërs inderdaad opmerkelijk lager. Mannelijke vegetariërs hebben een gemiddelde BMI van 22,8kg/m², voor vrouwelijke vegetariërs is dat 22,1 kg/m². Niet-vegetarische mannen komen aan een gemiddelde BMI van 25,7 kg/m² en vrouwen aan 24,6 kg/m². Deze resultaten zijn op zich niet verrassend en zijn volledig in overeenstemming met ander bestaand onderzoek. De lagere BMI-waarden bij de vegetarische bevolking kunnen een gevolg zijn van een gezondere voedingswijze: een vegetarisch voedingspatroon is immers rijk aan vezels en arm aan dierlijke vetten. Een studie uit Engeland toonde aan dat hoe hoger de inname van voedingvezels en hoe lager de inname van dierlijke vetten is, hoe lager de BMI-waarde. Er is echter verder onderzoek nodig op de vegetarische groep uit ons onderzoek (met onder meer analyse van de voedseldagboeken) om deze bevindingen te bevestigen.

Hoe zat het met lichaamsbeweging?

Het opmerkelijkste resultaat was dat er opvallend meer vegetariërs waren die gedurende meer dan vier uur per week aan fysieke activiteit deden in vergelijking met de referentiegroep (resp. 36,8% ten opzichte van 17,3%). Ook dit resultaat komt overeen met de literatuur: andere auteurs vonden eveneens hogere percentages van intensieve sportbeoefenaars bij vegetariërs in vergelijking met de algemene bevolking.

Een andere bevinding betreft het lagere medicijngebruik bij veggies.

De inname van een voorgeschreven medicament lag significant lager bij vegetariërs in vergelijking met de andere groep. Het gebruik van niet-voorgeschreven medicijnen (homeopathische medicatie, vitaminen- en mineraalsupplementen, niet-steroïdale ontstekingsremmers) was echter vergelijkbaar. Dit kan te maken hebben met het feit dat vegetariërs meer de neiging hebben te kiezen voor alternatieve geneeswijzen zoals homeopathie, hoewel er over dit onderwerp tot op heden geen objectieve studies gedaan werden. Verder onderzoek moet de morbiditeit (het vóórkomen van ziekten) en co-morbiditeit (het vóórkomen van verschillende ziekten tegelijkertijd) in de vegetarische groep nagaan, aangezien een mogelijk lager voorkomen van ziekten ook aan de basis kan liggen van een lagere inname van voorgeschreven medicatie.

Vegetariërs bestempelen zich volgens jouw onderzoek doorgaans vaker als gezonder dan niet-veggies. Is dit een betrouwbare conclusie uit je onderzoek, of zullen veggies

misschien sneller geneigd zijn zichzelf als gezond te bestempelen, juist omdat ze zich vaak in het defensief geduwd voelen - ze moeten zich wel gezond voelen?

De subjectieve gezondheidsperceptie, dit wil zeggen het idee dat iemand heeft over zijn eigen gezondheid, was in ons onderzoek inderdaad beter bij de vegetariërs in vergelijking met de niet-vegetariërs: 90,4% van de vegetariërs noemde zijn of haar gezondheid 'goed' tot 'zeer goed', terwijl slechts 77,2% van de niet-vegetariërs ditzelfde antwoord gaven. Dit zijn toch wel opvallende cijfers, hoewel ze uiteraard met enige voorzichtigheid moeten geïnterpreteerd worden gezien het 'gezonde vrijwilligerseffect'. Ik denk dat vegetariërs zich gezonder voelen omdat ze vaker gezondheidsbewuster door het leven gaan (hoewel hierover nog geen objectieve cijfers beschikbaar zijn) - alleszins de groep die dit eetpatroon kiest uit gezondheidsoverwegingen. Een vegetarische levensstijl is niet per se een gezonde levensstijl, zeker in het geval van mensen die voornamelijk voor vegetarisme kiezen vanuit ethische overwegingen.

Uit andere onderzoeken werd al meermaals geconcludeerd dat vegetariërs over het algemeen een betere gezondheid hebben.

Kan je even uitleggen wat dat 'gezonde vrijwilligerseffect' is?

Denk je dat het een rol heeft gespeeld in je studie?

Zoals in alle studies over vegetariërs was het niet mogelijk te werken met een steekproef, aangezien er geen register van vegetariërs bestaat. We werkten dus met gerekruteerde vegetarische vrijwilligers. Daarom moeten conclusies over gezondheidsgerelateerde onderwerpen over vegetariërs met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden, aangezien het wellicht de gezondere vegetariërs zijn die meer gemotiveerd zijn om deel te nemen aan dergelijke onderzoeken.

Heb je er enig zicht op in welke mate het gezond voelen toe te schrijven is aan voedingsfactoren, in tegenstelling tot andere levensstijlfactoren zoals roken, alcohol en beweging? Met andere woorden, zou iemand kunnen zeggen: ik ben even gezond als ik gewoon vlees eet en niet rook, niet drink en veel sport?

Uit andere onderzoeken werd al meermaals geconcludeerd dat vegetariërs over het algemeen een betere gezondheid hebben. Dat wordt onder meer geïllustreerd door een lager voorkomen van obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes en sommige kankers. Dit kan toe te schrijven zijn aan de afwezigheid van vlees en de aanwezigheid van een grotere hoeveelheid en een grotere variëteit aan plantaardige voedingsmiddelen in het vegetarisch voedingspatroon. In de literatuur stelt men ook dat voordelige levensstijlfactoren die meer voorkomen bij vegetariërs (zoals de afwezigheid van roken of veel drinken, het deelnemen aan fysieke activiteiten) slechts een deel van de gezondheidsvoordelen bij vegetariërs kunnen verklaren. Toch wil ik erop wijzen dat in de literatuur te lezen valt dat de gezondheid van mensen die heel weinig vlees eten en bewust omgaan met de consumptie van dierlijke producten, niet verschilt met de gezondheid van

Geschreven door Tobias Leenaert

vrijdag, 26 oktober 2007 11:06 - Laatst aangepast vrijdag, 17 april 2009 16:12

vegetariërs.

Dit interview werd gepubliceerd in [EVA Magazine 22](#).