

symptomen vermoeidheid en hartkloppingen. Wie vegetarisch eet, krijgt vitamine B12 binnen via zuivel en eieren.

↳ Zie ook Vitamine B12, en Eendenkroos

♪ *Rode bloedcellen: folterkamers. Erno Sourbron*

♪ *Pechvogel: veganist zijn in het land van melk en honing*

In 2015 verscheen *How Not to Die* van Dr. Michael Greger over de impact van voeding en plantaardig dieet op diverse ziekten. Veel info is ook te vinden op zijn website NutritionFacts.org

♪ *Denken is loochenen wat men gelooft. Alain*

5.3.1 Waarom zonder (of minder) vlees?

Minder of geen vlees eten wint aan populariteit.

We gebruiken 88 kilo vlees per persoon per jaar, inclusief slachtafval en verspilling (Nederland, 2020). Vleeseters eten gemiddeld 1.167 dieren in hun leven (exclusief vissen en schelpdieren).

Er zijn redenen om naar een vleesarm of vleesloos dieet om te schakelen.

Gezondheid

Een dieet met veel vlees is ongezond. Vooral roodvlees (van herkauwers en varkens) is een boosdoener, door de verzadigde vetten die te hoge cholesterol veroorzaken, en heemijzer dat het risico op darmkanker doet toenemen. Ook bereide vleeswaren, vlees roken en bereidingen boven de 200° (bakken, wokken, bbq,...) leiden tot de vorming van kankerverwekkende stoffen.

Vleeseters hebben doorgaans meer overgewicht, en eten minder gevarieerd dan vleesdervers.

Er zijn aanwijzingen dat de massa soortgelijke dieren die op elkaar gepropt in megastallen zit (voor vee, nerts, fish farms, hoenders..) het risico op uitbraken van ziekten door virussen en bacteriën vergroot, evenals de kansen om te muteren en mensen te besmetten (zoönose 📖). Het aantal klachten voor aandoeningen van de luchtwegen in de omgeving stijgt door fijn stof, endotoxinen, ammoniak e.a. uitstoot.

Milieu

Vegetarisch eten zorgt voor minder gebruik van water. Op dit vlak is alleen chocola, met 17.000 liter water per kilo nog slechter dan vlees. ↳ Zie Water, Verbruik/product

Minder ontbossing voor de aanleg van akkers om soja, maïs e.a. veevoer te telen, weiden en hooilanden aan te leggen en (mega)stallen te bouwen. De productie van een kilo rundvlees kost ongeveer vijftientig kilo voer. Volgens Mark Post (Universiteit Maastricht) werd anno 2013-2015 tot 70% van alle vruchtbare gronden (📖 arable land) op aarde gebruikt voor vleesproductie.

Mestoverschot wegwerken (er wordt nog steeds overvloedig kunstmest gebruikt). De uitstoot van ammoniak en stikstof kan zo drastisch verminderd worden.

Onze huidige veeteelt is een monocultuur die de biodiversiteit 📖 bedreigt. Dezelfde op groei geselecteerde dieren (soms zelfs gekloond of genetisch gemanipuleerd) worden overal gekweekt, met dezelfde voedergewassen. In Noord-Amerika is ca. 60% van de geogste gewassen voer, niet voedsel.

Er worden wereldwijd dagelijks zo'n 130 miljoen kippen en 4 miljoen varkens geslacht voor vlees (2020). Vee maakt 60% uit van het totale gewicht van alle zoogdieren op aarde. Mensen zijn goed voor 36% en wilde dieren voor amper 4%.

Klimaat

Tot 14,5% van de uitstoot van broeikasgassen (📖 7 miljard ton CO₂) komt door de veeteelt. Alle wereldwijde transport is voor 'slechts' 13% verantwoordelijk. Methaanuitstoot is voor 30% het gevolg van pensfermentatie bij rundvee. De productie van 100 gram dierlijk eiwit stoot gemiddeld 3 tot 10x meer uit dan eenzelfde hoeveelheid plantaardige eiwitten.

Dierenleed 📖

Soms verschrikkelijke levensomstandigheden op beperkte oppervlakte leiden tot agressie die met suf makende tranquilizers onderdrukt wordt. Slacht is meestal respectloos bandwerk.

Ziekten probeert men met massaal gebruik van antibiotica te voorkomen, waardoor er steeds meer resistente stammen van ziektekiemen ontstaan en onze middelen om medicinaal op te treden ook in onze ziekenhuizen ontoereikend worden.

Opgefokte groeisnelheden (ook nog dankzij hormonen in diverse landen) zorgen in de vleesindustrie voor kwetsbare en te zware beesten zoals plofkippen.

Overbevissing bedreigt de ecologie in de oceanen, bijvangst wordt tot veevoer verwerkt (of gedumpt).

Onze omgang met dieren, vee en vleeskweek is nogal egoïstisch en weinig humaan.

♫ Geen betere deodorant dan succes. Elisabeth Taylor

5.3.2 Vleesvervangers (en waarom)

Vlees is een belangrijke bron van eiwitten. Volwassenen hebben per kilo lichaamsgewicht ongeveer 0,8 gram eiwit per dag nodig. Voor iemand van 70 kilo komt dat neer op zo'n 56 gram per dag 📖.

Voor het milieu én je gezondheid kun je beter kip (wit vlees) eten dan rund (rood vlees), en beter bio dan industrieel.