

WIST JE DAT...

...je slechts 30 gram bewerkt vlees per week mag eten?

Bewerkt vlees is vlees dat bijvoorbeeld gerookt, gezouten of gedroogd werd om de smaak of de houdbaarheid te beïnvloeden en/of waaraan zout of additieven zoals nitriet zijn aan toegevoegd. Denk aan charcuterie zoals salami, kippenwit of ham en spek en bacon.

In de praktijk komt dit overeen met 1 grote snede hesp of 2 plakjes kippenwit of salami. Hier kan je dus maar twee boterhammen met beleggen!

Waarom zo weinig? De consumptie van bewerkt vlees is in verband gebracht met een verhoogd risico op darmkanker, beroerte en diabetes type 2. Of iemand daadwerkelijk ziek wordt, hangt uiteraard af van meerdere factoren zoals erfelijke aanleg en levensstijl.

Beter beleg je je boterham met een plakje kaas, mozzarella, een eitje, wat hummus of notenpasta of schijfjes fruit. Keuze te over!

