



GAZET VAN ANTWERPEN

Vrijdag 13 september 2019 10:20

Ensemble Stordiau in de running voor Schoonste Gebouw

Ontdek onze nieuwe rubrieken Honger en De Vondst

Waarom Antwerpenaars zo Antwerps zijn

BRUNO VANDEN BROECKE

“Het directe van de Antwerpenaar ligt me wel”

Acteur Bruno Vanden Broecke heeft geen Antwerpse roots, van geboorte is hij een Waaslander. Maar na zijn studies bleef hij in de stad plakken en nu wil hij er niet meer weg. “De stad heeft een speciaal karakter: koppig, kleurrijk en humoristisch tegelijk. En daar houd ik wel van.”

Dit weekend in Citta



Waarom Antwerpenaren zo Antwerps zijn

Het boek *De rest is parking - Waarom Antwerpenaren zo Antwerps zijn* probeert de ziel van de Antwerpenaar te vatten. Waarom is een Antwerpenaar zo Antwerps? En wie bedacht de ijzersterke slagzin ‘en de rest is parking’? Bart De Clerck en Joost Houtman zochten het uit.



Ensemble Stordiau voor Schoonste Gebouw

Op de lijst van gebouwen die meedingen naar de titel van Schoonste Gebouw van Antwerpen, staat een buitenbeentje in de Zurenborgwijk. Twee woningen die deel uitmaken van een ensemble van architect Ernest Stordiau trokken onze aandacht en kregen bezoek van *Citta*.

VOEDING

Zo'n 100 wetenschappers betwisten ‘alarterend’ advies



Veganisten eten geen producten van dierlijke oorsprong, zoals vlees, melk of eieren. FOTO GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Is veganisme nu schadelijk of niet?

Een alarterend advies van de Académie Royale de Médecine de Belgique (ARMB) over veganisme wordt door een internationale groep van honderd wetenschappers betwist, onder wie dokter Annelies Moons uit Hulshout. “Het probleem is een gebrek aan kennis over plantaardige voeding in de medische wereld”, zegt Moons.

Steeds meer mensen eten veganistisch. In België zou vandaag 3% van de kinderen veganistisch worden opgevoed. Een onrustwekkende tendens, schreef de ARMB eerder dit jaar in een rapport. Want het schrappen van dierlijke ingrediënten uit het dieet van kinderen zorgt volgens de Académie voor een gebrek aan stoffen die essentieel zijn voor de ontwikkeling van het lichaam. Dat zou dan kunnen leiden tot onder meer groeiachterstand, psychomotorische achterstand of ondervoeding.

Een honderdtal wetenschappers betwist nu dat negatieve advies van de ARMB. Onder wie dokter (en aanhanger van de veganistische levensstijl) Annelies Moons uit Hulshout. “Dit advies steunt op verkeerde informatie. Wij geloven juist dat een gevarieerd en uitgebalanceerd veganistisch voedingspatroon gunstig is voor de gezondheid, ook voor die van kinderen. Het probleem is een gebrek aan kennis over plantaardige voeding in de medische wereld”, zegt Moons.

Antwoord op welvaartsziekten

Moons stelt dat veganisme een antwoord kan bieden op welvaartsziekten zoals obesitas, diabetes en bepaalde hart- en vaat-aandoeningen. “Een veganistisch eetpatroon afkeuren terwijl we tot nu toe geen bewijs voor de risico's ervan hebben, is gewoonweg verkeerde informatie verspreiden.”



Michaël Sels

Hoofddiëtist UZA

FOTO JVP

“Steeds vaker zien we de term ‘orthorexia’ opduiken: té gezond willen zijn en jezelf daardoor schaden.”



Annelies Moons

Huisarts en veganist

FOTO RR

“Het probleem is een gebrek aan kennis over plantaardige voeding in de medische wereld.”

Het probleem zit volgens Moons vooral in het feit dat mensen onvoldoende worden ingelicht over het ‘whole food, plant-based-verhaal’: het veganistische voedingspatroon dat een dagelijkse opname van voldoende gevarieerde hoeveelheden fruit, groenten, volkoren granen, peulvruchten en bronnen van gezonde onverzadigde vetten voorschrijft. “Af en toe een stukje vlees kan geen kwaad, maar het is niet noodzakelijk. Wat ons lichaam nodig heeft en wat niet zou basis-kennis moeten zijn. De overheid en scholen spelen daar een belangrijke rol in. Maar ook een organisatie als Kind en Gezin zou beter ingelicht moeten zijn over een gezonde, veganistische levensstijl, zodat ze ouders die dat willen hierover vanaf de geboorte van hun kind kunnen informeren.”

Michaël Sels, hoofddiëtist bij het

Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA), nuanceert de discussie. “Voedingsonderzoek is nog relatief jong. Als we het effect van voedingsstoffen zoals omega 3 op ons lichaam onderzoeken, dan is de bewijsfactor hoog. Kijken we naar een volledig voedingspatroon, zoals veganisme, dan spelen er zo veel verschillende factoren mee, dat de bewijsfactor van deze onderzoeken ernaar een stuk lager ligt.”

Risico

Wat we wél weten, is welke voedingsstoffen ons lichaam nodig heeft, zegt Sels. “En alle restricties vormen dan een risico op tekorten. Of het nu gaat over het niet meer eten van dierlijke producten of het bannen van koolhydraten. Verklein je het aanbod aan voedingsmiddelen, dan moet je op zoek naar volwaardige alternatieven. En dan kan veganisme perfect, alleen moet je rekening houden met bepaalde factoren. Zo neem je minder op van plantaardig ijzer dan van dierlijk ijzer. Een veganist zal zijn ijzerinname dus met 20% moeten verhogen.” En hoe jonger de kinderen, hoe fragieler hun evenwicht. “Een zuigeling heeft sowieso al een beperkt eetpatroon. Ga je dan dierlijke melk schrappen en die vervangen door quinoa- of boekweitmelk, dan is de impact ervan heel groot.”

Gezond verstand

Sels pleit dan ook voor gezond verstand. “Je kan perfect een gezond eetpatroon hanteren en af en toe dierlijke producten eten. Steeds vaker zien we ook de term ‘orthorexia’ opduiken: té gezond willen zijn en jezelf daardoor uiteindelijk schaden. Mensen doen ook vaak aan *cherry picking*, ze kiezen wat hen aanstaat. Daardoor creëren ze een onevenwichtig eetpatroon.”

ELTEN VAN WYNSBERGHE