

Meer plantaardig eiwit helpt tegen overgewicht

Conclusie van Europese studie bij meer dan 1800 jongeren

Amsterdam, 26 januari 2015 – Plantaardige eiwitten kunnen een belangrijke rol spelen in de strijd tegen overgewicht en obesitas. Deze conclusie trekken onderzoekers op basis van een grootschalige Europese studie bij 1804 jongeren tussen 12 en 17 jaar.

Voedingsgewoonten van Europese jongeren

De HELENA studie (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) onderzocht het verband tussen de inname van plantaardige en dierlijke eiwitten en overgewicht en obesitas bij jongeren.

Hieruit blijkt dat bij de jongeren met de hoogste inname aan dierlijke eiwitten de kans op overgewicht groter is dan bij jongeren met een lage inname. Bovendien blijkt dat de hoeveelheid lichaamsvet, zowel bij jongens als bij meisjes, lager is naarmate de inname van plantaardig eiwit toeneemt.

In totaal namen 1804 jongeren deel aan deze Europese studie waarbij de voedingsgewoonten en mate van overgewicht geregistreerd werden.

De totale eiwitinname bedroeg gemiddeld 96 gram per dag, waarvan het grootste deel (60% of 58 gram per dag) van dierlijke oorsprong was. De totale eiwitinname droeg bij tot 15,8% van de dagelijkse energie-inname; dit is hoger dan de totale eiwitinname aanbevolen door de Wereldgezondheidsorganisatie (10 tot 15% van de energie-inname). Plantaardige eiwitten dragen slechts bij tot 6% van de totale energie-inname daar waar de dierlijke eiwitten in 10% van de totale energie voorzien.

Strijd tegen overgewicht

Overgewicht en obesitas vormen een wereldwijd probleem. Een te hoog gewicht vormt een belangrijk risico voor het ontwikkelen van chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Een gevarieerde plantaardige voeding op basis van soja kan bijdragen tot een betere verhouding plantaardige ten opzichte van dierlijke eiwitten. Een richtlijn zou kunnen zijn om een voeding te nemen die voor 1/3 uit dierlijke en voor 2/3 uit plantaardige producten bestaat.

“Deze grootschalige Europese studie is een duidelijke aanwijzing dat meer plantaardige eiwitten in de voeding een belangrijke rol spelen in de strijd tegen overvoeding en overgewicht,” aldus Professor Kurt Widhalm, kinderarts uit Wenen, Oostenrijk.

Bron: *Dietary animal and plant protein intakes and their associations with obesity and cardio-metabolic indicators in European adolescents: the HELENA cross-sectional study, J Nutr 2015.*

Voor de pers:

SimplyPR– Jetske van de Sande – Tel: + 020-7767756 –j.vandesande@simplypr.nl