

De nieuwe Schijf van Vijf is een typisch Nederlands opgeheven vingertje. Frankrijk laat meer ruimte voor persoonlijke en culturele voorkeur.

Posted on 14 april 2026 by Armand Girbes

Op de intensive care waaraan ik leiding gaf, hebben we jarenlang ook onderzoek gedaan naar voeding bij intensive care-patiënten. Zo konden wij bijvoorbeeld aannemelijk maken dat voldoende inname van eiwit de kansen op overleving vergroot en dat goed behoud van spieren gunstig is voor de overlevingskansen.

Maar ofschoon voeding een belangrijk onderdeel is van de behandeling, heb ik altijd met grote relativering – en zelfs enig cynisme – gekeken naar collega's met groot fanatisme op het gebied van voeding. Zij geven graag de indruk dat voeding zo ongeveer allesbepalend is voor de overlevingskansen van de IC-patiënt en daar geloof ik niets van.

Maximaal 300 gram vlees

Voedingsonderzoek is lastig, omdat veel en belangrijker factoren een rol spelen voor de overlevingskansen van patiënten. Het is vanuit die achtergrond dat ik als hoogleraar intensive care-geneeskunde met sterk Nederlands-Franse oriëntatie met enige verbazing kijk naar de vernieuwde Schijf van Vijf die het Nederlandse Voedingscentrum op 9 april presenteerde. De auteurs noemen zichzelf en elkaar allemaal 'expert voeding, gezondheid en duurzaamheid'.

Volgens het voedingscentrum moeten we maximaal circa 300 gram vlees per week eten, waarvan niet meer dan ongeveer 100 gram rood vlees. Dat is een duidelijke aanscherping ten opzichte van eerdere adviezen en zelfs strenger dan de Gezondheidsraad. Duurzaamheid, milieu-impact en de eiwittransitie staan prominent vermeld en het geheel straalt weer uit hoezeer Nederland zich als gidsland ziet. Reden om eens te kijken naar Frankrijk, waar ik ook als medisch specialist geregistreerd ben.

Frankrijk houdt vast aan maximaal 500 gram rood vlees per week (ANSES/PNNS) en 150 gram charcuterie (vleeswaren), met in de recente *Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat* (SNANC, februari 2026) alleen de voorzichtige oproep tot 'limiter' – vooral van geïmporteerde producten – in plaats van harde reductie. Hoe kan dat zo verschillend zijn terwijl beide landen zich baseren op exact dezelfde wetenschappelijke bronnen?

De nieuwe Schijf van Vijf integreert gezondheid, duurzaamheid en voedselveiligheid in één model – uniek in de wereld, zegt het Voedingscentrum vergenoegd. Peulvruchten (250 gram bereid per week) en noten krijgen een prominente plek, rood vlees wordt sterk teruggedrongen.

Vlees hoort bij de Franse identiteit

Het Voedingscentrum is voor 100 procent gefinancierd door de ministeries van VWS en LNV en voert daarmee expliciet kabinetsbeleid uit rond de eiwittransitie. Directeur dr. ir. Petra Verhoef was tot 2023 werkzaam in de lokale politiek als fractievoorzitter van de PvdA in Lansingerland. Dat past in een bredere trend waarin partijpolitici op strategische maatschappelijke posities worden geplaatst en waarin partijen als D66, PvdA en GroenLinks al jaren pleiten voor meer plantaardig eten,

fiscale prikkels en een kleinere veestapel.

In Frankrijk speelt een ander politiek-cultureel gedachtengoed. De agrarische sector en de vlees- en zuivellobby hebben een sterkere positie. Vlees hoort bij de Franse identiteit en het culturele erfgoed – denk aan bœuf bourguignon, coq au vin of charcuterie. Bepaalde vleesgerechten zijn aan regio's gebonden. De SNANC benadrukt daarom vooral 'lokaal en kwalitatief vlees' in plaats van geïmporteerd, en kiest bewust voor milde taal ('limiter' in plaats van 'réduire'). Duurzaamheid speelt een rol, maar blijft ondergeschikt aan gezondheid, economische realiteit en culturele gevoeligheden. Geen harde aanscherping van gramhoeveelheden, ondanks druk van milieuorganisaties.

De relativiteit van 'wetenschappelijk' advies

Dit verschil illustreert de relativiteit van voedingsrichtlijnen. Beide landen putten uit dezelfde studies, dezelfde risico-batenanalyses en dezelfde erkenning van de voedingsvoordelen van rood vlees (heemijzer, vitamine B12, zink, hoogwaardig eiwit). Toch leidt dat in Nederland tot een strakker, meer plantaardig patroon en in Frankrijk tot meer ruimte voor persoonlijke en culturele voorkeur. Het bewijs is dosis-afhankelijk en complex – iets wat ik ook bij alle IC-onderzoek constateer.

In ons eigen onderzoek naar voeding bij kritiek zieke patiënten, waaronder publicaties over het belang van voldoende eiwitinname, leerden we hoe genuanceerd voedingsadviezen moeten zijn. Bovendien zijn de absolute risico's voor de gemiddelde gezonde volwassene vaak bescheiden, zeker bij een verder gezonde leefstijl.

Toch presenteert het Voedingscentrum de nieuwe Schijf te veel als dé wetenschappelijke waarheid. Overheidsfinanciering is prima voor betrouwbare publieke voorlichting, maar wanneer de organisatie duidelijk fungeert als uitvoerder van een transitie-agenda die past bij een specifiek politiek gedachtengoed, ontstaat het risico van eenzijdigheid.

Het opgeheven Nederlandse vingertje

Wat mij extra stoort, is dat Nederland zich overal graag profileert als *gidsland*: moreel leidend in duurzaamheid en klimaat, met een opgeheven vingertje naar de

rest van Europa. Alsof onze strenge limieten de enige juiste vertaling van de wetenschap zijn. Frankrijk toont dat het ook anders kan: *evidence-based*, maar pragmatisch, met respect voor cultuur en economie. Geen moraliserende toon, maar een meer realistische balans.

Als arts en burger pleit ik daarom voor iets meer relativering van de wetenschappelijke data in Nederland. Erken de risico's van overmatige vleesconsumptie, maar bagatelliseer niet de voordelen van matige roodvleesconsumptie voor bepaalde groepen. Geef burgers voldoende ruimte binnen een volwaardig dieet, in plaats van een strak gelimiteerd patroon met ideologische bijsmaak. Laten we de Franse terughoudendheid overnemen: minder vingertje, meer nuance en minder ideologie.

Wynia's Week *brengt broodnodige, onafhankelijke berichtgeving: drie keer per week,* ***156 keer per jaar****, met artikelen en columns, video's en podcasts. Onze donateurs maken dat mogelijk.* ***Doet u (weer) mee?*** *Hartelijk dank!*