

Vlees eten helpt veel mensen tegen Alzheimer, maar minister Sophie Hermans vindt minder CO2 belangrijker

Posted on 2 mei 2026 by Eduard Bomhoff

Alzheimer en andere vormen van dementie vormen de belangrijkste doodsoorzaak van Nederlandse vrouwen (CBS). Ook bij de doodsoorzaken voor mannen staat dementie in de toptien.

Onder de lijders aan Alzheimer komen bijzonder veel mensen voor met het APOE4-gen in hun cellen, een gen dat speciaal frequent voorkomt in Noord-Europa (een kwart van de bevolking in Scandinavië – 18 procent in Nederland). Dat gen verhoogt het risico op Alzheimer met een factor drie. Driehonderdvijftigduizend Nederlanders zijn nog kwetsbaarder want die hebben van allebei hun ouders dat gen bij de geboorte meegekregen. Hun risico op Alzheimer komt daarmee in de buurt van vijftig procent.

Recent heeft een zorgvuldige medische studie van het Karolinska Instituut in Zweden eerdere research bevestigd en aangegeven wat de dragers van dit gen kunnen doen om het risico te verminderen: royaal vlees eten.

Gevaarlijke adviezen

Vlees brengt voor de mensen met APOE4 hun risico op Alzheimer terug tot het gemiddelde voor de hele bevolking. Een halve hamburger per dag, bij voorbeeld, vermindert het risico voor oudere vrouwen met een derde – dat bleek al eerder uit een Engelse studie. De pech van het APOE4-gen kan dus met succes worden bestreden. Een prachtige vorm van preventie.

Daarom is het zo gevaarlijk voor de volksgezondheid wat de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum nu fout hebben geadviseerd. Die hebben botte pijlen gericht op 'rood' vlees, dat is alle vlees behalve kippenvlees. De Gezondheidsraad wil dat vleesgebruik halveren en dan komt het Voedingscentrum daar boven op met een aanbeveling om nog verder te minderen tot 15 gram per persoon per dag, bijna niets dus, en een zesde deel van wat we nu eten.

Is er dan een afweging gemaakt tussen Nederlanders met overgewicht en hoge cholesterol die er wellicht goed aan zouden doen om voorzichtig te zijn wanneer ze bovenmatig kiezen voor vet vlees, en andersom vrouwen en mannen die het APOE4-gen meedragen en juist royaal vlees moeten eten?

Nee, de afweging is tussen het lijden van Alzheimer- patiënten en het lijden van onze planeet wanneer die warmer wordt door CO2 en methaan van Nederlandse weilanden met Nederlandse koeien. De wens is dat Nederlanders massaal vegetariër worden.

Eenzame koploper in foute richting

Dat is nog onvoldoende, want Nederland is maar 0,3 procent van de wereld en CO2 stopt niet bij de grens. De ambtenaren moeten daarom logischerwijs hopen dat Nederland met dit anti-vleesbeleid wereldwijd zo'n indruk maakt dat Indonesie stopt met saté, China met Pekingeend en Argentinië met biefstuk.

Die kans lijkt klein, en als Nederland hier eenzame koploper blijft (in een foute richting) dan wordt het advies van de Gezondheidsraad niets meer dan een

symbolische deugactie. We accepteren dan dat duizenden echtparen, waarvan één het APOE4-gen heeft, hun laatste jaren gescheiden moeten doorbrengen vanwege dementie bij de APOE4-drager. Opa thuis en oma in het verpleeghuis. Of andersom. Meer vlees had dat bij veel dragers van APOE4 kunnen voorkomen.

Hoffelijk

Absurd, en dus kwam een aantal Kamerleden in actie. Zij spraken 23 april af voor ondervraging van minister Sophie Hermans van Volksgezondheid. Twee weken van tevoren stuurde kamerlid Rachel van Meetelen (PVV) alvast haar vragen aan de minister. Dat is hoffelijk, want dan kan een minister zich goed voorbereiden. Haar eerste en belangrijkste vraag was:

'*Klopt het dat de vernieuwde Schijf van Vijf niet langer uitsluitend een gezondheidskompas [is], maar tevens wordt gebruikt als vehikel voor klimaatbeleid? Waarom wordt de gezondheid van Nederlanders vermengd met politieke doelen die daar los van staan?*'

Minister verveelt Kamercommissie

In de ondervraging op 23 april ontwijkt Sophie Hermans voortdurend een antwoord. Nicole Moinat (ex-PVV, nu groep Markuszower) probeert het nog een keer na eerdere pogingen van de hele 'rechtse' oppositie. Zij citeert uitspraken van het Voedingscentrum dat klimaat en zelfs 'biodiversiteit' een rol hebben gespeeld in de berekeningen en de adviezen. Wat vindt de minister daarvan? Sophie Hermans weigert een antwoord.

Hulp krijgt zij van meewerkend Kamerlid Joris Lohman (CDA). Die vraagt of de voorlichting 'beter' kan. Dat geeft Hermans een opening om niet te spreken over 'beter' in de zin van 'eerlijker', waar het hier om gaat, maar 'beter' in de betekenis van 'vaker'. Zij verveelt de commissie met voorlezen van een lijst van eerdere acties van de overheid in 2024 en 2025 om het vijfkleuren-logo op de verpakkingen in de supermarkt bekendheid te geven.

De ambtenaren hebben hun minister kennelijk aangeraden om alle vragen van de 'rechtse' oppositie (de zestig Kamerleden rechts van de VVD) over vermenging van gezondheid en klimaatpolitiek te ontwijken. Hermans vult spreektijd met een vage

belofte over meer ‘biologisch fruit op school’ en is blij verrast met de welwillende opstelling van de Partij voor de Dieren.

Straffeloos schofferende ambtenaren

Met opzet krijgt Rachel van Meetelen niet vóór maar exact een paar uur ná de vergadering een schriftelijke reactie van Hermans: ‘De vragen kunnen tot mijn spijt niet binnen de gebruikelijke termijn worden beantwoord.’ Dat heet ‘iemand met een kluitje in het riet sturen’ . Geroutineerde bestuurskundige ambtenaren doen dat nét na de vergadering in plaats van daarvoor zodat het gefopte Kamerlid niet in de vergadering kan reageren.

Rachel van Meetelen is toch maar van de PVV. Vanaf haar eerste dag in het parlement waren de ‘kwaliteitsmedia’ neerbuigend want ze was al jong ondernemer geworden en had nooit gestudeerd aan de universiteit. In onze bestuurscultuur kunnen de ambtenaren haar straffeloos schofferen en hopen dat daarmee haar onderwerp weer uit de aandacht raakt. Democratie in volle actie! Maar intussen duizenden vermijdbare gevallen van dementie.

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!*