



Charcuterie & kanker: wat je moet weten

Is er in een gezond eetpatroon nog plaats voor vlees en charcuterie? Jazeker! Sinds het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek (IARC) charcuterie indeelde bij de kankerverwekkende stoffen, weten veel mensen niet meer wat ze nog mogen eten! Prof. Stefaan de Smet (Universiteit Gent) lichtte de beslissing toe.

[Hoe zit dat nu echt?](#)

Waarom we dierlijke producten blijven eten?

Nieuw onderzoek vestigt de aandacht op een aantal gevaren bij het schrappen van dierlijke producten uit je voeding. Producten zoals varkensvlees en eieren met het label 'Beter voor Iedereen' helpen om je vetinname weer in balans te krijgen, want ze leveren waardevolle omega 3-vetzuren.

[Meer details ?](#)



Moet je vegetarisch eten voor een duurzaam eetpatroon?

Ook met dierlijke producten, geselecteerd op kwantiteit en kwaliteit, kun je voedsaamheid en duurzaamheid perfect combineren. We krijgen vaak te horen dat we minder dierlijke producten moeten eten, vooral rood vlees, en meer plantaardige producten. Dat klopt, maar moet je daarom vegetariër worden?

[Lees meer...](#)

