Gezondheidsraad

Persbericht

4 december 2025

Nieuwe voedingsrichtlijnen benadrukken belang van minder vlees en meer peulvruchten en noten

Met de nieuwe richtlijnen goede voeding voor eiwitbronnen geeft de Gezondheidsraad concrete aanbevelingen voor een verschuiving naar een meer plantaardig voedingspatroon. Die verschuiving verlaagt het risico op chronische ziekten en is beter voor het milieu. Ten opzichte van het huidige Nederlandse voedingspatroon betekenen de richtlijnen vooral minder vlees en meer peulvruchten en noten. Dat schrijft de raad in het advies *Richtlijnen goede voeding: eiwitbronnen en voedingspatronen 2025* dat vandaag is aangeboden aan de ministeries van VWS en LVVN.

In de Richtlijnen goede voeding geeft de Gezondheidsraad periodiek adviezen over voedingsmiddelen, dranken en voedingspatronen. De laatste versie van de richtlijnen verscheen in 2015. De raad publiceert nu een herziene versie over voedingspatronen en over eiwitbronnen: peulvruchten, noten, zuivel, vis, vlees, eieren, en vlees- en zuivelvervangers. Richtlijnen over andere productgroepen, zoals graanproducten en groente en fruit, volgen in een later advies.

Net als voorheen zijn de richtlijnen primair gebaseerd op de preventie van chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. De afgelopen 10 jaar is veel nieuw wetenschappelijk onderzoek beschikbaar gekomen over gezondheidseffecten van voeding. Die nieuwe gegevens zijn gebruikt voor de herziening van de richtlijnen. Daarnaast heeft de Gezondheidsraad gekeken naar de voedselveiligheid en – uitgebreider dan voorheen – naar de milieu-impact. Dat is van belang voor de gezondheid van huidige *en* toekomstige generaties, die ook moeten kunnen beschikken over voldoende gezond en veilig voedsel.

De Gezondheidsraad concludeert dat een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon beter is voor de gezondheid. Een dergelijk voedingspatroon komt ook het milieu ten goede. Die conclusie sluit aan bij het gezondheidsraadadvies uit 2023 over de eiwittransitie. Met de nieuwe richtlijnen geeft de raad concrete invulling aan de toen geadviseerde verschuiving. Ten opzichte van het huidige Nederlandse voedingspatroon betekent dit vooral een verlaging van de consumptie van rood en bewerkt vlees (niet meer dan 200 gram per week), een verhoging van de consumptie van peulvruchten (250 gram per week) zoals bruine bonen, sojabonen, linzen en kikkererwten en een verhoging van de consumptie van ongezouten noten en pinda’s (15 tot 30 gram per dag).

Bezoekadres
Bezuidenhoutseweg 30
2594 AV Den Haag

e. info@gr.nl
t. 070 340 75 20
www.gezondheidsraad.nl

Persbericht

De Gezondheidsraad adviseert om rood en bewerkt vlees vooral te vervangen door plantaardige producten – naast peulvruchten en noten bijvoorbeeld ook volkoren graanproducten – en in mindere mate door eieren en wit vlees.
Wat vis betreft adviseert de Gezondheidsraad duurzaam gevangen of duurzaam gekweekte varianten om overbevissing en schade aan ecosystemen te beperken.

De geadviseerde verschuiving naar een meer plantaardig voedingspatroon betekent een aanzienlijke verandering ten opzichte van de huidige situatie. De Gezondheidsraad benadrukt dat iedere stap in de richting van de richtlijnen bijdraagt aan een betere gezondheid en een verlaging van de milieu-impact. Ook is het volgens de raad van belang dat gezond en duurzaam voedsel de standaard wordt en dat alle partijen uit de voedselketen daar een rol in hebben.

De Richtlijnen goede voeding zijn opgesteld voor de algemene bevolking. Het Voedingscentrum vertaalt de richtlijnen naar voorlichting over gezonde, duurzame en veilige eetpatronen, ook voor specifieke doelgroepen. Het Voedingscentrum verwacht in het voorjaar van 2026 de doorontwikkelde Schijf van Vijf uit te brengen.

De publicatie Richtlijnen goede voeding: eiwitbronnen en voedingspatronen 2025 (nr. 2025/19) *is te downloaden van www.gezondheidsraad.nl.*
Voor vragen kunt u contact opnemen met Silvia Viergever, tel. 06 254 47 658, e-mail: pers@gr.nl.

Bezoekadres
Bezuidenhoutseweg 30
2594 AV Den Haag

e. info@gr.nl
t. 070 340 75 20
www.gezondheidsraad.nl