**Betoog Vermindering Vleesconsumptie**

In Nederland eten we jaarlijks zo'n 65 kilo vlees per persoon, dat is ruim twee maal zo veel als vijftig jaar geleden. Als je de Nederlandse veestapel verdeelt over de inwoners, dan zou elke inwoner bijna vijf kippen en een eigen varken hebben. Per vier personen zouden we een koe bezitten. Behalve consumeren, exporteren we ook. Ruim driekwart van het geproduceerde vlees gaat Nederland uit.  Het argument van het dierenleed kent u vast wel, maar in mijn betoog wil ik me richten op de niet te ontkennen, negatieve gevolgen van al deze vleesproductie en de consumptie. En vertel ik u, waarom ik vind, dat we drastisch minder vlees moeten gaan eten.

Ten eerste is de vleesproductie zeer inefficiënt. Voor het houden van dieren is veel grond, een overdekte veeschuur, veel water en vooral erg veel voedsel nodig. Volgens meerdere betrouwbare onderzoeken is er gemiddeld 25 kg voer en 10.000 liter water nodig voor één kilo biefstuk. Op dit moment wordt 60% van de landbouwgrond in beslag genomen voor de productie van veevoer. Als we al deze landbouwgrond voor menselijke consumptie zouden gebruiken, hebben we genoeg om honderden miljoenen mensen extra van voedsel te voorzien. Ook het grote waterverbruik van de vleesproductie wordt tegenwoordig een steeds groter probleem door het groeiende watertekort. Een mooi voorbeeld is het grote watertekort van afgelopen jaar in Californië, wat mede te danken was aan het enorme waterverbruik door de vleesindustrie.

Ten tweede is vlees erg belastend voor het milieu en klimaat. Per Nederlander wordt er alleen door het consumeren van vlees gemiddeld 1400 kg aan CO2 uitgestoten. Dit staat gelijk aan 11.000 km met de auto. Daarnaast komen er grote hoeveelheden schadelijke stoffen vrij zoals fijnstof en ammoniak. Dit heeft niet alleen ernstige gevolgen voor de ozonlaag en het versterkte broeikaseffect, maar ook voor de gehele volksgezondheid doordat het bijvoorbeeld neerslaat in de vorm van zure regen. Dieren produceren ook nog eens een enorme hoeveelheid mest die we niet kunnen verwerken. Overbemesting is de laatste jaren dan ook een serieus probleem geworden en heeft vaak voor enorme hoeveelheden vervuilde grond gezorgd. Deze grond is bevuild met een grote hoeveelheid stikstof en zwavelverbindingen die na verloop van jaren omlaag zakken en uiteindelijk in onze rivieren en grondwater terecht komen.

Ten derde worden alle dieren ingeënt met allerlei antibiotica en groeihormonen. Die wanneer het vlees geconsumeerd wordt ook in je lichaam terecht komen. Dit brengt vele gezondheidsrisico’s met zich mee zoals het vervroegd in te pubertijd raken (bijvoorbeeld Amerikaanse meisjes die rond hun 9e al borstvorming krijgen) een verhoogd risico op hart-en-vaatziekten en een verhoogd risico van 20 tot 40% op verschillende soorten kanker.

Door de antibiotica worden de meeste bacterien uiteindelijk ook immuun tegen de meeste soorten van antibiotica voor mensen, waardoor er steeds meer medicijnen nodig zijn om te genezen en er steeds weer nieuwe antibiotica ontwikkeld moeten worden. Uiteindelijk creëert dit steeds sterkere epidemische veeziekten zoals de varkenspest en de Q-koorts, waarbij vaak alle vatbare dieren gedood worden. Dit is niet alleen verspilling van voedsel, maar kost ook nog eens enorm veel geld.

Wat veel mensen ook niet weten is dat om het vlees mooi rood te houden, er een chemische stof genaamd natriumnitriet overheen wordt gespoten om vlees aantrekkelijker te maken voor de consument. Je kunt dit bijvoorbeeld goed zien bij filet american; de buitenkant is mooi rood, maar zodra je het bovenste eraf haalt zie je dat de binnenkant veel grijzer en onaantrekkelijker is.

Tegenstanders beweren dat als je minder vlees gaat eten je veel essentiele voedingstoffen mist, die je via ander eten niet binnen kan krijgen.

Vooral oudere mensen hebben dit inderdaad van jongs af aan meegekregen omdat onderzoekers vroeger beweerden dat elk persoon een dagelijkse portie vlees nodig had om gezond te blijven. Dit had meerdere redenen; de economische belangen waren groot en men stimuleerde hierdoor aanzienlijk de verkoop van vlees. Daarnaast had men nog niet de kennis die we nu hebben waardoor onderzoek erg lastig was. Tegenwoordig, door beter onderzoek, weten we dat er veel soorten natuurlijke producten zijn zoals peulvruchten, noten en sojaproducten die ons, wanneer dagelijks geconsumeerd, volledig voorzien van alle benodigde voedingsstoffen. Dit is in de praktijk dan ook vaak gebleken. Bijvoorbeeld vegetariërs, waarbij hart- en vaatziekten 40% minder voorkomen en gemiddeld 4 jaar ouder worden. Of bijvoorbeeld het eiland Okinawa in Japan, waar de meeste 100 plussers ter wereld wonen. Het dieet bestaat voor hen slechts voor 2.5% uit vlees. Dit is nog geen 60 gram per week. Ter vergelijking; in Nederland eten we gemiddeld 1.3 kilo vlees per week.

Een ander argument van tegenstanders is dat op het moment dat men ging jagen en vlees

ging eten, onze hersencapaciteit sterk omhoog is gegaan waardoor we een grote ontwikkeling doormaakten. Vlees eten is dus een deel van onze aard en geschiedenis.

Dit klopt volledig, maar de fout die hier gemaakt wordt is dat men vroeger veel moeite moest doen om voedsel te verkrijgen en hier ook de hele dag mee bezig was. Op het moment dat we vlees voor handen hadden konden we hier dagen op leven door de grote energiedichtheid van vlees. Hierdoor hoefde er dus een paar dagen niet over voedsel nagedacht te worden. Dit maakte het nadenken over andere dingen behalve voedsel mogelijk, wat uiteindelijk heeft geleid tot de grote toename in hersenvolume en we dus een sterke ontwikkeling doormaakten.

Maar tegenwoordig is voedsel slechts een bijzaak geworden waarbij je even snel langs de supermarkt gaat en alles voor handen hebt. Dit heeft de noodzaak van vlees voor de energievoorziening overbodig gemaakt en voor velen die kampen met overgewicht kan vlees zelfs een probleem worden door de hoge energiedichtheid.

Kort samengevat is de vleesindustrie verantwoordelijk voor een grote uitstoot aan broeikasgassen, ammoniak en fijnstof, veel waterverspilling, kan het een mestprobleem veroorzaken en neemt het wereldwijd veel ruimte in beslag voor de teelt van veevoer. Daarnaast is de grote hoeveelheid vlees die de gemiddelde Nederlander consumeert ook nog eens slecht voor de gezondheid door alle aanwezige groeihormonen, antibiotica en vele andere schadelijke stoffen. We hoeven niet massaal vegetariër te worden om de natuur en onszelf een handje te helpen. Gewoon een dag per week het vlees laten staan, maakt al een wereld van verschil. Zelf heb ik deze keuze al gemaakt, en ik hoop u overtuigd te hebben, om het zelfde te doen.