

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Bezoekadres:
Parnassusplein 5
2511 VX Den Haag
T 070 340 79 11
F 070 340 78 34
www.rijksoverheid.nl

Ons kenmerk
4318607-1092261-VGP

Bijlagen
1

Datum document
5 december 2025

> Retouradres Postbus 20350 2500 EJ Den Haag

De Voorzitter van de Tweede Kamer
der Staten-Generaal
Postbus 20018
2500 EA DEN HAAG

*Correspondentie uitsluitend
richten aan het retouradres met
vermelding van de datum en het
kenmerk van deze brief.*

Datum 14 januari 2026
Betreft Kamervragen

Geachte voorzitter,

Hierbij zend ik u de antwoorden op de vragen van het lid Van Houwelingen (FVD) over de nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad waarin gesteld wordt dat Nederlanders plantaardiger moeten gaan eten (2025Z21295).

Hoogachtend,

de staatssecretaris Jeugd,
Preventie en Sport,

Judith Zs.C.M. Tielen

Antwoorden op Kamervragen van het lid Van Houwelingen (FVD) over de nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad waarin gesteld wordt dat Nederlanders plantaardiger moeten gaan eten (2025Z21295, ingezonden d.d. 5 december 2025).

Vraag 1

Bent u ermee bekend dat de Gezondheidsraad adviseert om onder andere de consumptie van rood vlees terug te brengen tot maximaal 200 gram per week en om plantaardige voeding de norm te maken omdat dit gezonder zou zijn voor mensen en beter voor het milieu? 1)

Antwoord 1

Uiteraard ben ik bekend met het advies van de Gezondheidsraad waar u naar verwijst. In dit advies staat niet dat plantaardige voeding de norm moet worden gemaakt. Wel adviseert de Gezondheidsraad, net als in 2015, op basis van de evaluatie van de wetenschappelijke literatuur ten aanzien van gezondheid een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon. De Gezondheidsraad stelt dat een verschuiving naar een meer plantaardig voedingspatroon gunstig is voor de (volks)gezondheid. Bovendien heeft het een lagere milieu-impact. De richtlijn voor rood vlees (zoals rundvlees en varkensvlees) is inderdaad maximaal 200 gram per week.

Vraag 2

Wat is uw op deze nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad?

Antwoord 2

Ik laat een inhoudelijke appreciatie van het advies aan het nieuwe kabinet, zoals aangegeven in mijn brief van 4 december 2025.¹

Vraag 3

Wat is volgens u de definitie van “een gezond dieet”, aangezien binnen de voedingswetenschappen er veelvuldig discussie is over wat een dieet gezond maakt?

Antwoord 3

Binnen en zeker ook buiten de voedingswetenschappen, bestaat discussie over wat een dieet (in de zin van een voedingspatroon) gezond maakt. De wetenschap staat niet stil, en het is goed dat er discussie is over de verschillende inzichten. Ik vind het belangrijk dat de Gezondheidsraad periodiek de stand van de wetenschap voor voeding op een rij zet en uittoekt voor welke relaties tussen voedingsmiddelen en chronische ziekten er een sterk wetenschappelijk bewijs is. Juist vanwege de vele discussies kan het namelijk onduidelijk zijn waarover er wel wetenschappelijke consensus bestaat. Het uitgebrachte advies biedt helderheid en geeft daarmee een eenduidige basis voor de actualisatie van de Schijf van Vijf. In de Schijf van Vijf staan producten die goed zijn voor je gezondheid en die zorgen voor genoeg energie en de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Dat is belangrijk voor nu, maar ook voor de gezondheid in de toekomst. Dat is dan ook de hierbij gehanteerde definitie van een gezond dieet.

Vraag 4

¹ Kamerstukken II 2025/26, 31532, nr. 303

Welke concrete maatregelen overweegt u naar aanleiding van het feit dat de Gezondheidsraad oproept tot "krachtig overheidsbeleid" om plantaardige voeding de norm te maken?

Antwoord 4

De inhoudelijke appreciatie van het advies en de uitwerking van eventuele concrete maatregelen wordt overgelaten aan het nieuwe kabinet. Ik heb uw Kamer hierover geïnformeerd in mijn brief van 4 december 2025.

Vraag 5

Deelt u de mening dat er in de voedingswetenschap nog altijd geen consensus bestaat over wat gezond en ongezond is - door onder andere de complexiteit van het menselijk lichaam en uiteenlopende onderzoeksresultaten en daarom voorzichtigheid geboden is bij het normatief voorschrijven van eetpatronen aan de gehele bevolking?

Antwoord 5

Ik deel uw mening dat het menselijk lichaam complex is en er uiteenlopende onderzoeksresultaten bestaan, ook binnen de voedingswetenschap. De Gezondheidsraad heeft in haar advies op basis van onderzoek, dat voldeed aan vooraf vastgestelde kwaliteitseisen, de totale stand van de wetenschap met betrekking tot eiwitbronnen beschreven. De Gezondheidsraad trekt geen conclusies op basis van individuele onderzoeken. Voor de productgroepen waarvoor richtlijnen zijn opgesteld, is een sterk bewijs voor een effect of verband. Wanneer geen consensus bestaat binnen de voedingswetenschap over een bepaalde productgroep en het gezondheidseffect, bijvoorbeeld wanneer er onvoldoende (goed) onderzoek beschikbaar is, dan staat dit helder beschreven in het advies.

Voorzichtigheid is geboden bij het adviseren over eetpatronen aan de gehele bevolking. Juist daarom hecht ik veel waarde aan dit Gezondheidsraadsadvies, waarbij de wetenschappelijke onderzoeken zorgvuldig zijn afgewogen om zo te komen tot deze richtlijnen. De Richtlijnen goede voeding noch de Schijf van Vijf zijn normatieve voorschriften. Iedereen kan zijn of haar eigen keuzes maken, mede op basis van de betrouwbare informatie van het Voedingscentrum.

Vraag 6

Bent u bekend met het feit dat, om het eiwittekort als gevolg van het eten van minder rood vlees aan te vullen, de Gezondheidsraad het eten van peulvruchten adviseert?

Antwoord 6

De Gezondheidsraad adviseert om 250 gram bereide peulvruchten per week te eten. Dit is afgeleid van de hoeveelheid waarbij in onderzoek een verlaging van het risico op coronaire hartziekten wordt gezien. Het advies om peulvruchten te eten staat op zichzelf en los van de richtlijn over rood vlees.

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum houdt rekening met zowel de Richtlijnen goede voeding als met wat iemand nodig heeft aan voedingsstoffen (zoals eiwitten) en energie. Het Voedingscentrum is momenteel bezig met de doorontwikkeling van de Schijf van Vijf, waarin de herziene Richtlijnen goede voeding worden meegenomen.

Vraag 7

Bent u op de hoogte van verschillende onderzoeken uit de voedingswetenschap waaruit blijkt dat plantaardige eiwitten minder goed worden opgenomen door het menselijk lichaam?

Antwoord 7

Ja. Gemiddeld genomen, worden eiwitten uit dierlijke voedingsmiddelen beter opgenomen door het lichaam dan uit plantaardige producten.

Het Gezondheidsraadsadvies Gezonde eiwittransitie² onderzocht de gevolgen voor de gezondheid van de verschuiving naar een voedingspatroon met 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten. Dat advies concludeert dat bij de algemene bevolking sprake is van een ruim voldoende inname van eiwit. Hierdoor leidt een verschuiving naar een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon (60% plantaardig, 40% dierlijk) op bevolkingsniveau niet tot problemen in de voorziening van eiwit en essentiële aminozuren.

Vraag 8

Bent u bekend met de aanbeveling van de Gezondheidsraad in dit advies om elke dag een handje pinda's te eten?

Antwoord 8

Ik ben bekend met het advies van de Gezondheidsraad om 15-30 gram noten per dag te eten, en daarbij te variëren tussen soorten, waaronder pinda's.

Vraag 9

Bent u op de hoogte van verschillende onderzoeken uit de voedingswetenschap waaruit blijkt dat er in pinda's veelvuldig anti-nutriënten aanwezig zijn, zoals lectinen, die de opname van essentiële vitamines en mineralen - bijvoorbeeld zink en calcium - blokkeren?

Antwoord 9

Ja, pinda's kunnen lectine bevatten. Bij het opstellen van het advies Richtlijnen goede voeding zijn geen aandachtspunten naar voren gekomen over effecten van lectine in pinda's. Het advies van de Gezondheidsraad om te variëren tussen nootsoorten (waaronder pinda's) is onder andere gunstig om eventuele mogelijke nadelige effecten van lectine in bepaalde noten te verminderen.

Vraag 10

Bent u bekend met verschillende onderzoeken uit de voedingswetenschap waaruit blijkt dat onbewerkt rood vlees nutriënten bevat die buitengewoon goed door het menselijk lichaam opgenomen kunnen worden?

Antwoord 10

Ja, zowel rood als wit vlees leveren gunstige voedingsstoffen, waaronder eiwit, ijzer, selenium, zink en de vitamines B1, B2, B3, B6 en B12. Dit staat ook in het Gezondheidsraadadvies genoemd.

Vraag 11

Bent u bekend met verschillende onderzoeken uit de voedingswetenschap waaruit blijkt dat er in onbewerkt rood vlees essentiële micronutriënten te vinden zijn, die in veel mindere mate voorkomen in plantaardige voeding?

Antwoord 11

Een aantal vitamines en mineralen (micronutriënten) komt inderdaad meer voor in (rood en wit) vlees dan in plantaardige voeding. Andersom komen in plantaardige producten

² Gezondheidsraad 2023, Gezonde eiwittransitie

<https://www.gezondheidsraad.nl/adviesonderwerpen/voedingskeuzes/gezonde-eiwittransitie>

weer bepaalde micronutriënten voor die nauwelijks in vlees of andere dierlijke producten zitten, denk aan vitamine C.

Vraag 12

Bent u bekend met verschillende onderzoeken uit de voedingswetenschap waaruit blijkt dat dierlijke voeding een hogere nutriëntendichtheid heeft dan plantaardige voeding?

Antwoord 12

Nutriëntendichtheid verwijst naar de relatieve hoeveelheid (gunstige) voedingsstoffen in een voedingsmiddel in verhouding tot het aantal calorieën. Gezien plantaardige producten zoals groente en fruit, veelal veel voedingsstoffen (zoals vitamines, mineralen, vezels) en weinig calorieën bevatten, is de nutriëntdichtheid van de meeste plantaardige voeding hoog. Ook dierlijke voeding kan een hoge nutriëntdichtheid hebben, denk aan (magere) zuivel, ei of mager vlees. Het geschatte verschil in nutriëntendichtheid tussen enerzijds dierlijke voeding en anderzijds plantaardige voeding herken ik niet.

Vraag 13

Hoe waarborgt u dat wetenschappelijke advisering, in dit geval door de Gezondheidsraad, onafhankelijk blijft van politieke ideologieën, activistische stromingen en commerciële lobbygroepen?

Antwoord 13

Een advies van de Gezondheidsraad is gebaseerd op een onbevooroordeelde en transparante weging van wetenschappelijke gegevens. De Gezondheidsraad onderschrijft een code om oneigenlijke beïnvloeding door belangenverstrengeling tegen te gaan. Kandidaat-commissieleden moeten aan de hand van een uitvoerige belangenverklaring inzicht geven in hun mogelijke (financiële) belangen, persoonlijke relaties, reputatiemanagement en extern gefinancierd onderzoek. Het bestuur van de Gezondheidsraad beoordeelt vervolgens of deze belangen het lidmaatschap in de weg staan.

Vraag 14

Hoe kunt u uitsluiten dat de richtlijn van de Gezondheidsraad wordt beïnvloed door belangenorganisaties, NGO's of internationale agenda's die zijn gericht op het verminderen van de vleesconsumptie, bijvoorbeeld omdat het verminderen van de vleesconsumptie 'goed voor het klimaat' zou zijn?

Antwoord 14

In aanvulling op antwoord 13, zijn de Richtlijnen goede voeding opgesteld door een multidisciplinaire commissie (Commissie Voeding) die zorgvuldig is samengesteld. De belangenverklaringen van de leden van de commissie zijn in te zien op de website van de Gezondheidsraad. Deze belangenverklaringen vormen geen aanleiding om te veronderstellen dat de opstellers van dit advies op welke manier dan ook zijn beïnvloed. Ook hield de Gezondheidsraad in het voorjaar een openbare commentaarronde voor concepten van achtergronddocumenten behorende bij dit deeladvies van de Richtlijnen goede voeding. De ontvangen commentaren en de reactie daarop zijn in te zien op de website van de Gezondheidsraad. Op deze wijze is het transparant en inzichtelijk wat de input is geweest van o.a. belangenorganisaties en hoe de Gezondheidsraad om is gegaan met deze input.

Vraag 15

Welke mogelijke gevolgen ziet u voor de volksgezondheid met betrekking tot risico's op tekorten aan bepaalde voedingsstoffen in het menselijk dieet bij sterk plantaardige diëten?

Antwoord 15

Om optimaal te kunnen functioneren is het belangrijk om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. De Gezondheidsraad heeft in zijn advies Gezonde eiwittransitie onder andere onderzocht of een plantaardiger dieet mogelijk tekorten aan bepaalde voedingsstoffen zou opleveren. In het advies wordt geconcludeerd dat het mogelijk is om een sterker plantaardig dieet (60% plantaardige eiwitten) in te vullen zonder dat tekorten aan voedingsstoffen ontstaan. Hierbij wordt wat betreft dierlijke eiwitbronnen uitgegaan van een voedingspatroon waarbij de consumptie van vlees wordt verlaagd en niet meer vis en zuivel wordt geconsumeerd dan wordt geadviseerd. Voor het verhogen van de inname van plantaardige eiwitbronnen wordt geadviseerd om meer peulvruchten en noten te eten en te variëren met eiwitbronnen. Ik zie voor de algemene bevolking geen risico's op tekorten, wanneer bij de invulling van het dieet de Richtlijnen goede voeding wordt gevolgd.

Vraag 16

Welke economische gevolgen voorziet u voor de Nederlandse boeren als deze adviezen beleidsmatig worden gevolgd?

Antwoord 16

De inhoudelijke appreciatie van het Gezondheidsraadadvies laat ik aan een volgend kabinet. Indien gekozen wordt voor beleidswijzigingen, kunnen de economische gevolgen hiervan in kaart worden gebracht.

Vraag 17

Wanneer is volgens u de grens bereikt tussen het bevorderen van volksgezondheid en individuele keuzevrijheid?

Antwoord 17

Ik hecht sterk aan individuele keuzevrijheid: mensen zijn vrij om hun eigen afwegingen te maken bij het kiezen van hun voedingspatroon. Een onafhankelijk goed onderbouwd advies vergroot de (geïnformeerde) keuzevrijheid, zeker als dit voor alle Nederlanders toegankelijker wordt gemaakt via voorlichting van het Voedingscentrum, zoals met de Schijf van Vijf. Er is geen sprake van beperking van de keuzevrijheid.

Vraag 18

Deelt u de mening dat iemands voedseldieet uiteindelijk een persoonlijke verantwoordelijkheid is en dat het onwenselijk is dat de staat overgaat tot nudging - bijvoorbeeld middels accijnzen - en andere vormen van gedragssturing om de consumptie van dierlijke eiwitten te verminderen?

Antwoord 18

Ik deel de mening dat wat je eet en drinkt, je eigen persoonlijke verantwoordelijkheid is. Het staat eenieder vrij om zelf te kiezen hoe, wat en wanneer hij of zij eet en drinkt. We zien wel dat de voedselomgeving veel ongezonde voedselkeuzes stimuleert. Daarmee is het voor mensen minder makkelijk om gezonde (en duurzame) voedselkeuzes te maken. De overheid heeft de taak om de volksgezondheid te bevorderen, en kan op basis van deze taak bepaalde keuzes ontmoedigen. Accijnzen zijn slechts van toepassing op tabak en alcohol.

Vraag 19

Deelt u de opvatting dat de vrijheid om vlees te eten te allen tijde gewaarborgd moet blijven?

Antwoord 19

Zie antwoord op vraag 18.

Vraag 20

Kunt u uiteenzetten op welke wijze wordt gewaarborgd dat in de aangekondigde update van de Schijf van Vijf - een veelvuldig gebruikt instrument in het basisonderwijs - uitsluitend wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsinformatie wordt opgenomen, en dat er daarbij geen sprake zal zijn van ideologisch of activistisch gedreven gedragssturing, bijvoorbeeld door jonge kinderen aan te leren dat het eten van rood vlees slecht zou zijn voor henzelf of voor de planeet?

Antwoord 20

De Schijf van Vijf vormt de praktische vertaalslag van de Richtlijnen goede voeding en houdt daarnaast rekening met onder andere de energiebehoefte en het behalen van voedingsnormen³. De Schijf van Vijf is wetenschappelijk onderbouwd.

Vraag 21

Deelt u de mening dat gezondheidsadviezen uitsluitend op gezondheidsinformatie moeten worden gebaseerd en dat het dus nooit zo kan zijn dat gezondheidsadviezen (deels) worden gebaseerd op overwegingen die te maken hebben met klimaatbeleid?

Antwoord 21

Ik ben van mening dat gezondheidsadviezen onderbouwd moeten zijn met wetenschappelijke onafhankelijke informatie met betrekking tot gezondheid. De preventie van chronische ziekten in de Nederlandse bevolking is het hoofddoel van de Richtlijnen goede voeding. Voor de gezondheid van toekomstige generaties is het belangrijk dat ook op de langere termijn voldoende gezond en veilig voedsel beschikbaar is. Dit is voor een groot deel afhankelijk van het milieu, daarom is hier in de Richtlijnen goede voeding ook aandacht aan besteed.

Vraag 22

Bent u bekend met de zogenaamde 'eiwittransitie'? 2) Hoe zou u de 'eiwittransitie' zelf in het kort omschrijven?

Antwoord 22

Ja, met de eiwittransitie wordt de verandering van een consumptiepatroon bedoeld, waarbij in verhouding minder dierlijke en meer plantaardige eiwitten worden geconsumeerd, in vergelijking met ons huidige consumptiepatroon.

Vraag 23

Is zo'n 'eiwittransitie' volgens u noodzakelijk? En zo ja, waarom?

Antwoord 23

Uit het Gezondheidsraadadvies blijkt dat een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon gunstig is voor de volksgezondheid, omdat dit het risico op chronische ziekten verlaagt. Daarnaast is volgens de Gezondheidsraad een meer plantaardig voedingspatroon van belang om te zorgen dat toekomstige generaties eveneens kunnen kiezen voor gezond voedsel, vanwege de lagere ecologische voetafdruk. Dit onderschrijft de relevantie van de eiwittransitie.

³ Aanbevelingen voor de hoeveelheid voedingsstoffen die gezonde mensen nodig hebben.

Vraag 24

Maakt dit advies van de Gezondheidsraad onderdeel uit van deze 'eiwittransitie'? Met andere woorden, is een van de doelen van dit advies van de Gezondheidsraad om bij te dragen aan de 'eiwittransitie'?

Antwoord 24

Nee, het doel van dit advies is de Richtlijnen goede voeding te actualiseren naar aanleiding van de stand van de wetenschap.⁴

Vraag 25

Kunt u deze vragen zo spoedig mogelijk en afzonderlijk van elkaar beantwoorden?

Antwoord 25

Ja, dat heb ik gedaan.

1) NOS, 4 december 2025, 'Nieuwe richtlijnen van Gezondheidsraad: minder biefstuk, meer peulvruchten'

([Nieuwe richtlijnen van Gezondheidsraad: minder biefstuk, meer peulvruchten](#))

2) Provincie Noord-Brabant, 2025, 'Eiwittransitie' ([Eiwittransitie - Landbouw en voedsel Brabant](#))

⁴ <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/1998/02/19/adviesaanvraag-vws-en-inv-over-richtlijnen-goede-voeding>