Voedingscentrum waarschuwt voor dieet The Green Happiness

Foto: Thinkstock

Gepubliceerd: 27 september 2016 09:12Laatste update: 27 september 2016 09:23

**Volgens het Voedingscentrum kan het The Green Happiness-dieet gevaarlijke tekorten en onherstelbare schade veroorzaken.**

Dat zegt een woordvoerster vanHet Voedingscentrumtegen [*BNR Radio*](http://www.bnr.nl/nieuws/lifestyle/10311450/voedingscentrum-green-happiness-dieet-gevaarlijk). Het *The Green Happiness*-dieet, bedacht door diëtisten Tessa Moorman en Merel von Carlsberg, is een plantaardig dieet zonder vlees, vis en gluten.

Het Voedingscentrum waarschuwt voor dit dieet en stelt dat er een aantal dingen niet kloppen. "Het belangrijkste is de hoeveelheid eiwitten die in de dagmenu’s zitten die zij voorschrijven, die is heel erg laag", zegt de woordvoerster. "Veel lager dan dat een normale volwassene nodig heeft. Als je langdurig weinig eiwit binnenkrijgt, breekt je lichaam spierweefsel af. Verzwakte spieren en een verminderde weerstand kunnen het gevolg zijn."

**Vitamine B12**

Dat is niet het enige waar Het Voedingscentrum over valt. "Daarbij zit er weinig calcium in het dieet, dat is nodig voor de botopbouw. Dit kan leiden tot botontkalking. Wat verder heel opvallend is dat zij niet, zoals anderen die adviseren over voeding gebaseerd op niet-dierlijke producten, adviseren een vitamine B12-pil te nemen, deze vitamine zit alleen in dierlijke producten."

Het Voedingscentrum meldt dat de consument zelf de afweging moet maken om dit dieet te volgen. "Maar het mag gezegd worden wat er allemaal niet goed aan is."

*The Green Happiness* richt zich op een jonge doelgroep. "Tieners zullen nog ontvankelijker zijn voor de boodschap en wat die dames uitstralen. Ik denk dat het belangrijk is voor ouders om je kind in de gaten te houden", besluit de woordvoerster.

Eerder kwamen de vrouwen al onder vuur te liggen door een [interview](https://www.nrc.nl/nieuws/2016/09/16/ik-dacht-dat-we-gezond-aten-4317495-a1521617) dat zij aan het *NRC* gaven. Op de berichtgeving van het Voedingscentrum hebben de oprichters van *The Green Happiness*nog niet gereageerd.

Door: NU.nl

Samenvatting:

Het Voedingscentrum waarschuwt voor dieet The Green Happiness. In het dieet eet je geen vlees, vis en gluten. Er zitten erg weinig eiwitten in, te weinig volgens de normen van gezonde voeding. Dit zorgt voor verzwakte spieren en een verminderde weerstand. Ook zit er weinig calcium in, dit kan leiden tot botontkalking. Het dieet richt zich op een jonge doelgroep. Juist die doelgroep is er erg vatbaar voor dit soort diëten.

Stelling:

* Vind jij dat het voedingscentrum diëten mag afkeuren?
* Vind jij dat het voedingscentrum dan beter zelf een dieet kan samenstellen?