



Vlees in het buitenland



Waarom

Het eten van veilig vlees in het buitenland is belangrijk om ziekte te voorkomen en het risico op dopingvervuiling te beperken. Daarvoor dien je specifieke maatregelen te treffen op basis van het land waarin je bent.



Wat

- Eet **geen** vlees (rund, varken, schaap of kip) in China, Mexico, Guatemala of Thailand. Er is kans op clenbuterol-vervuiling (op de dopinglijst): eet vegetarisch of vis.

Voor de rest van de wereld:

- Eet **geen rauw vlees** en vraag om goed doorbakken gerechten
- Zorg voor **goede vleeskwaliteit** door op de arena (zoals Olympisch dorp) of in betere restaurants te eten – eet geen vlees op straat
- Kies **onbewerkte stukken vlees** (zoals filets of biefstuk) boven bewerkt vlees (zoals gehakt)
- **Eet geen vlees van wilde zwijnen of orgaanvlees van varkens**
- Kies **vis** als je onzeker bent van de vleeskwaliteit
- Zorg voor **goede hygiëne** bij het (laten) koken en bereiden van eten



Wanneer

Als je buiten Noord-Europa bent, houd rekening met deze maatregelen wat betreft het eten van vlees. Als je naar China, Mexico, Guatemala of Thailand gaat of verder advies nodig hebt, raadpleeg je arts of voedingsdeskundige voor alternatieven om toch genoeg eiwit en mineralen binnen te krijgen.

