



Physicians
Association
for Nutrition



Gezonde voedingsgids

Een gids voor een gezond onbewerkt plantaardig voedingspatroon op basis van wetenschap



Inhoud

1. Waarom is voeding belangrijk?	06
Over chronische ziekte en het belang van gezonde voeding	
2. Hoe beïnvloed voeding onze gezondheid?	10
Over de effecten van voeding op ons lichaam	
3. Wat is gezonde voeding?	16
Wat wij het beste kunnen eten om gezond te zijn en blijven	
4. Gezonde voedingsgids	16
Waar begin ik?	21
Hoe eet ik gezond plantaardig?	22
Plantaardige checklist	28
Hoeveel moet ik eten?	29
Plantaardige voedingsmythes	30
Voedingssupplementen	34
Tips voor plantaardig koken	36
Maaltijdplanning en boodschappen	37
Plantaardig eten in het dagelijks leven	38



Physicians
Association
for Nutrition

info@pan-nl.org • www.pan-nl.org



Beste lezer,

Op dit moment bestaat er veel verwarring over wat gezond eten is en wat wij eigenlijk moeten eten. Daarom willen wij met ons team van artsen en diëtisten duidelijkheid geven over wat nou echt gezond is. Aan de hand van de huidige voedingswetenschap geven wij adviezen en hebben wij deze voedingsgids samengesteld.

Met behulp van onze voedingsgids kun je de **eerste stappen maken naar een gezonder voedingspatroon.**

In deze gids vertellen wij waarom voeding een belangrijk component is van een gezonde leefstijl, hoe het je gezondheid kan beïnvloeden en wat gezonde voeding eigenlijk betekend. Verder geven wij je de tools om op een duurzame manier meer onbewerkt en plantaardig voeding te eten.

Voor meer informatie en advies zie onze 'Recepten en weekmenu' op pan-nl.org en volg ons op social media!

Veel succes!

Physicians Association for Nutrition the Netherlands (PAN NL) is een vereniging die in 2020 is opgericht als onderdeel van PAN International, een wereldwijd netwerk van zorgverleners.

Het doel van PAN is het vergroten van het bewustzijn van de kracht van gezonde voeding. In de praktijk blijken zorgverleners nog te weinig te weten over de effecten van gezonde voeding in het voorkomen van ziekte. Ook het effectief inzetten van gezonde voeding als onderdeel van een medische behandeling gebeurt nog te weinig. Dit willen we graag verbeteren, omdat het toepassen van deze kennis vele gezonde levensjaren kan redden. Hiertoe wil de vereniging voorzien in informatiemateriaal, effectieve strategieën bieden en beleidsmakers ondersteunen.

Op het moment heeft PAN International afdelingen in o.a. de Verenigde Staten, Duitsland, Frankrijk, Tsjechië, Israël en Zuid-Afrika. Voor meer informatie over PAN International verwijzen wij graag naar www.pan-int.org.

1. WAAROM IS VOEDING BELANGRIJK?

Chronische ziektes wereldwijd

Wereldwijd wordt **70%** van de sterfgevallen veroorzaakt door zogenaamde niet-overdraagbare ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en luchtwegaandoeningen (zoals COPD en astma). In Europa is dit zelfs 91 procent. Deze ziektes leiden niet alleen tot een vroege dood, maar verminderen ook sterk onze kwaliteit van leven. Veel mensen denken dat deze ziektes genetisch bepaald zijn, maar **80-90%** van deze ziektes zou voorkomen kunnen worden, vooral door leefstijl. Met andere woorden: wij hebben zelf veel invloed op onze eigen gezondheid. Een gezonde leefstijl kan deze ziektes in veel gevallen voorkomen, maar ook behandelen en soms zelfs genezen.

Op het moment zijn de volgende vier leefstijlfactoren het belangrijkste:

- **Gezond eten**
- **Een gezond gewicht**
- **Regelmatige fysieke activiteit**
- **Niet roken**

De bovenstaande leefstijlfactoren zijn essentieel voor iedereen. Maar van deze vier factoren heeft gezond eten de sterkste invloed op onze gezondheid. Ongezonde voeding kan niet ongedaan gemaakt worden door te sporten en niet te roken. Ongezonde voeding veroorzaakt wereldwijd de meeste doden: in 2017 waren dit 1 miljoen doden, of 22% van alle sterfgevallen wereldwijd! Dus statistisch gezien sterft een op de vijf

mensen aan de gevolgen van een ongezond voedingspatroon. Voeding heeft invloed op o.a. de bloeddruk, bloedsuikerspiegel, cholesterol waarden en natuurlijk overgewicht. Dit zijn allemaal factoren die een rol spelen bij het ontstaan van hart- en vaatziekten en diabetes. Overgewicht en obesitas leiden ook tot ziektes van het bewegingsapparaat zoals artrose (slijtage van gewrichten).

Het begrip “Gezonde Voeding”

Voordat we verder gaan over gezonde voeding is het belangrijk dat wij eerst onze definitie van gezonde voeding geven. Onder gezonde voeding verstaan we voeding waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat zij een rol speelt bij de preventie of behandeling van bepaalde ziektes. Hierbij gaat het vooral om de niet-overdraagbare ziektes die eerder zijn genoemd. Onze voedingsadviezen zijn direct afgeleid uit wetenschappelijke data.

Hoe eten Nederlanders?

Als je kijkt naar voedingsgewoontes van Nederlanders is er veel ruimte voor verbetering.

In 2021 had 50% van de Nederlandse volwassenen matig (BMI > 25 kg / m²) of ernstig overgewicht (BMI > 30 kg / m²). Mannen hebben meer overgewicht: 53% van de mannen en 47% van de vrouwen, maar vrouwen hebben vaker ernstig overgewicht: 12% van de mannen en 17% van de vrouwen.

De volgende vier leefstijlfactoren zijn het belangrijkste:

- **Gezond eten**
- **Een gezond gewicht**
- **Regelmatige fysieke activiteit**
- **Niet roken**

Wereldwijd sterven meer mensen van overvoeding dan ondervoeding

Evolutionair gezien zijn we geprogrammeerd om een voorkeur te hebben voor calorierijke voeding. Dit soort voeding gaf ons een overlevingsvoordeel omdat het ons in staat stelde een energiereserve op te bouwen in ons lichaam. Vet kan worden opgeslagen en in tijden van voedselschaarste als energiebron worden gebruikt.

Tegenwoordig hebben we deze eigenschap nog steeds. Maar in de huidige samenleving, waarin voedselschaarste niet meer voorkomt, hebben we dit niet meer nodig. Het kan voor ons zelfs schadelijk zijn, omdat het onbeperkte aanbod van eten in onze maatschappij kan resulteren in overeten wat leidt tot overgewicht en obesitas.

Bovendien hebben we niet alleen de keuze uit natuurlijke producten zoals groenten en fruit, maar worden we voortdurend verleid met producten waarbij de receptuur zo is samengesteld dat het onze aangeboren voorkeuren optimaal aanspreekt. Deze (sterk) bewerkte voedingsmiddelen bevatten veelal grote hoeveelheden zout, suiker en vet. Precies datgene wat onze hersenen aanzet tot een verhoogde dopamine productie, waardoor deze producten zo verslavend werken.

Deze producten bevatten veel calorieën en zijn ontdaan van veel natuurlijke voedingsstoffen. In veel gevallen bevatten ze slechts 10% van de voedingswaarde die in de natuurlijke onbewerkte ingrediënten aanwezig zijn. Ons westerse voedingspatroon bestaat te veel uit bewerkte voeding, dierlijke voeding, zuivel en eieren, en bevat te weinig gezonde onbewerkte voedselgroepen zoals fruit, groenten, noten, peulvruchten en volkoren granen.

Gezien de grote impact van niet-overdraagbare ziektes op ons gezondheidssysteem en op miljoenen mensen in Nederland, is het duidelijk dat een gezonde leefstijl heel veel invloed zal kunnen hebben. Wij hebben de mogelijkheid om met gezonde voeding ziektes te voorkomen en te behandelen. Dit is goed nieuws! Het betekent namelijk dat je gezondheid in jouw eigen handen ligt. Maar op welke wijze kan voeding van invloed zijn op onze gezondheid en het ontstaan van ziektes of het ziekteverloop?

Wereldwijd sterven meer mensen van overvoeding dan ondervoeding.



Hoe doen Nederlanders het? In 2021 had 50% van de Nederlandse volwassenen matig (BMI > 25 kg / m²) of ernstig overgewicht (BMI > 30 kg / m²). Mannen hebben meer overgewicht: 53% van de mannen en 47% van de vrouwen, maar vrouwen hebben vaker ernstig overgewicht: 12% van de mannen en 17% van de vrouwen.





Samenvatting

Wereldwijd sterven jaarlijks miljoenen mensen vroegtijdig en ervaren vele anderen een verminderde kwaliteit van leven.

De meerderheid van de mensen sterft aan een van de volgende vier ziektebeelden:

- Hart- en vaatziekten (bijv. één hartaanval of beroerte)
- Kanker (bijv. borstkanker of darmkanker)
- Diabetes (bijv. diabetes mellitus type 2)
- Luchtwegaandoeningen (bijv. COPD of astma)

Veel van deze ziektes kunnen wij voorkomen, behandelen en in sommige gevallen zelfs genezen met een gezonde leefstijl waarvan een gezond voedingspatroon het belangrijkste onderdeel is!

Sport, noch stoppen met roken is zo effectief als een gezond voedingspatroon in de preventie en behandeling van niet-overdraagbare ziektes. Een op de vijf mensen sterft als gevolg van een ongezond voedingspatroon.

2. HOE BEÏNVLOEDT VOEDING ONZE GEZONDHEID?

Het effect van eten op ons lichaam

Waarom heeft voeding zo'n grote impact op onze gezondheid? We eten drie tot vijf keer (of meer) per dag. Die voedingsstoffen komen samen, worden gemengd en vervolgens geabsorbeerd om ons lichaam energie te geven. Net als voor een auto is het belangrijk dat we de juiste energiebronnen gebruiken om ons te voeden en gezond te houden. Als we meerdere keren op een dag de verkeerde voeding in ons lichaam stoppen, ontstaat er op lange termijn een groot probleem. Maar wat zijn de belangrijkste mechanismen achter goede voeding als het gaat om gezond blijven en niet ziek worden?

energiebron of worden opgeslagen in ons lichaam. Vetten zijn ook nodig om de vetoplosbare vitamines E, D, K en A op te nemen, zijn een bouwstof van elke cel, en isoleren onze zenuwen. Ons opgeslagen vet is zelf ook een actief orgaan dat een rol speelt in de stofwisseling.

En te hoge calorie inname leidt tot te veel vetopslag in het lichaam. Dit leidt tot overgewicht en obesitas, wat een belangrijke risicofactor is voor veel chronische ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, en longaandoeningen. Vetweefsel is zeker niet de enige boosdoener of oorzaak van deze ziektes, maar het speelt wel een belangrijke rol. Bij te veel vetweefsel komen vetzuren vrij die door de bloedbaan kunnen stromen.

Deze vetzuren verspreiden zich naar verschillende weefsels binnen het lichaam en veroorzaken daar ontstekingsreacties. Dit is belangrijk omdat deze chronische ontstekingen een rol spelen in het ontstaan van de meeste chronische ziektes. Bijvoorbeeld bij aderverkalking, een hoofdoorzaak van hart en vaatziekten, zorgen de vetzuren en ontstekingsreacties ervoor dat een bloedvat uiteindelijk stijf wordt en dicht gaat zitten. Dit kan leiden tot een hartaanval, omdat de bloedtoevoer naar het hart wordt afgesneden. Deze vetopslag en ontstekingsreacties spelen ook een rol in het ontstaan van onder andere insulineresistentie, wat kan leiden tot diabetes type 2 en kanker.

Basismechanismen van voeding:

1. Hoeveelheid energie die je uit voeding haalt
2. Hoeveelheid nutriënten in voeding

Te veel of te weinig energie

We halen onze energie uit de macronutriënten eiwitten, koolhydraten en vetten. Hiervan zijn **koolhydraten** de belangrijkste energiebron voor mensen.

Eiwitten zijn ook een cruciale bouwsteen voor de structuren van ons lichaam, zoals spieren, huid, en andere weefsels. Het zijn ook bouwstenen voor enzymen die helpen bij de miljoenen metabolische reacties van onze stofwisseling, en zijn een onderdeel van de antilichamen van ons immuunsysteem.

Vetten of vetzuren worden gebruikt als



Een overmaat aan energie inname speelt een cruciale rol in het ontstaan van overgewicht, obesitas en veel chronische ziektes.

Te veel of te weinig "bouwstenen" en hulpmiddelen

In ons eten zitten ook **micronutriënten**, die niet gebruikt worden voor energie maar wel veel andere functies hebben. Voorbeelden van micronutriënten zijn **vitamines, mineralen, fytochemicaliën en vezels**. Zij zijn de noodzakelijke "kleine helpers" van ons metabolisme. Zonder deze stoffen kunnen de vele chemische reacties in ons lichaam niet op een adequate manier plaatsvinden. Zo weet je bijvoorbeeld misschien dat een jodium tekort tot schildklier problemen kan leiden, ijzertekort tot bloedarmoede en een gebrek aan vitamine D en calcium tot botontkalking. Te veel vitamines of mineralen kunnen

schadelijk zijn, maar meestal komt dit alleen voor bij een overmatige inname van voedingssupplementen.

De rol van micronutriënten in niet-overdraagbare ziektes wordt vaak onderschat. Ze dragen aanzienlijk bij aan de ontstekingsremmende processen in het lichaam. **Fytochemicaliën en antioxidanten** uit bijvoorbeeld fruit, groenten, pure chocola, thee en koffie neutraliseren schadelijke stoffen die vrij komen als bijproduct van ons metabolisme, cell stress, en andere externe en interne factoren. Dit is belangrijk om schade aan ons lichaam te voorkomen en te helpen om onze bloedvaten, organen en genetisch materiaal (DNA) gezond te houden. Ze helpen ook bij de bescherming tegen hart- en vaatziekten, luchtwegaandoeningen, diabetes en kanker.





Het microbioom

Voedingsvezels spelen een belangrijke rol in ons verzadigingsgevoel en dus in onze energie-inname en het voorkomen van overgewicht. Deze **vezels komen uitsluitend uit plantaardig en grotendeels onbewerkt voedsel** zoals fruit, groenten, volkoren granen, noten, zaden en peulvruchten. Vezels zijn ook een belangrijke voedingsstof voor de bacteriën en andere micro-organismen die in onze darmen wonen. Deze worden samen ook wel het **microbioom** genoemd. Wist je dat meer dan de helft van de cellen in ons lichaam niet van onszelf zijn, maar van de miljarden bacteriën die leven in onze darmen? Deze bacteriën vervullen veel belangrijke functies voor ons: ze helpen ons voedsel te verteren, produceren bepaalde vitamines, ondersteunen ons immuunsysteem en vechten tegen slechte bacteriën of ziekteverwekkers. Ze produceren ook stoffen zoals neurotransmitters die in onze bloedbaan komen en invloed kunnen hebben op ons metabolisme, stemming, energieniveau en nog veel meer.

Onze voeding heeft een **directe impact op onze darm microbioom**. Als wij de gezonde bacteriën voeden dan sterven de minder gunstige bacteriën af.

Ons microbioom bestaat uit verschillende soorten bacteriën die dus verschillende functies hebben. Sommige bacteriën worden goede bacteriën genoemd omdat ze zorgen voor de eerdergenoemde gunstige effecten. Anderen zijn juist minder gunstig om bij ons te hebben. Een gezond microbioom bestaat uit een breed scala aan bacteriën, waarbij de goede bacteriën ervoor zorgen dat de minder gunstige bacteriën niet de overhand nemen.

Een microbioom dat minder divers is en een afwijkende hoeveelheid goede en slechte bacteriën heeft, kan nadelige effecten hebben op onze gezondheid. Deze nadelige veranderingen zijn gerelateerd aan meerdere chronische ziektes zoals diabetes, hart- en vaatziekten, inflammatoire darmziekten en psychiatrische stoornissen. Op dit moment weten onderzoekers nog niet of het hebben van een ongunstig microbioom een rol speelt in het krijgen van ziektes of dat het hebben van een ziekte zorgt voor een ongunstiger microbioom. De hypothese is dat ze allebei invloed hebben op elkaar.

We kunnen de samenstelling van ons microbioom ook zelf beïnvloeden. Stress, sporten, medicatiegebruik (zoals antibiotica of maagzuurremmers) en veel andere factoren kunnen ons microbioom op een positieve of negatieve manier beïnvloeden.

Ons voedingspatroon heeft het meeste invloed op ons microbioom. Binnen een paar dagen kunnen we met voeding al de samenstelling van ons microbioom wijzigen. Afhankelijk van wat we eten kunnen we onze goede bacteriën voeden en laten vermenigvuldigen terwijl we de slechte bacteriën uithongeren en laten sterven. Er is aangetoond dat een vezelrijk voedingspatroon ons microbioom en dus ook onze gezondheid op een gunstige wijze beïnvloedt.

Epigenetica

De **macronutriënten** en **micronutriënten**, die wij meerdere keren per dag binnenkrijgen, hebben ook invloed op de activatie en expressie van onze genen. We hebben allemaal van onze ouders 23 paar genen geërfd. Ons lichaam is in staat om deze genen op verschillende manieren te interpreteren. Epigenetica is de term die beschrijft hoe we bepaalde genen kunnen beïnvloeden door ze “aan” of “uit” te schakelen. Het gevolg hiervan is dat de

functies en acties van onze genen veranderen, wat gevolgen heeft voor de gezondheid en het ziek zijn.

Verskillende stoffen, onder andere die uit onze voeding, hebben een belangrijke invloed op welke genen worden “aangezet” en welke worden “uitgeschakeld”. Om dit te visualiseren zou je onze genen kunnen zien als de instrumenten van een orkest. De basissamenstelling, of het type instrumenten, kunnen we niet veranderen, maar de epigenetische mechanismen of de dirigent bepalen welke van de instrumenten überhaupt gebruikt worden en welke noten op een specifiek moment door het orkest worden gespeeld. Met aanpassingen in ons voedingspatroon kunnen wij direct invloed hebben op onze genexpressies. Elke dag hebben we meerdere keren de kans om onze genen te sturen!

Voeding heeft een grote impact op onze gezondheid. Maar hoe kunnen wij voeding gebruiken om gezond te blijven, langer te leven en ziektes te voorkomen en/of te behandelen?





Samenvatting

Dag in dag uit hebben wij krijgen we meerdere keren de kans om onze gezondheid te beïnvloeden. De **macronutriënten vetten, koolhydraten en eiwitten** geven ons onder andere energie. **Te veel energie** leidt tot overgewicht en obesitas, wat een risicofactor is voor meerdere chronische ziektes. Aan de andere kant zorgt een gebrek aan vitamines, mineralen, fytochemicaliën en vezels voor tekortkomingen die kunnen leiden tot bijv. bloedarmoede, botontkalking en chronische laaggradige ontstekingen.

Voeding speelt ook een belangrijke rol in de **samenstelling van ons microbioom** (onze darmbacteriën) en in de functies van onze genen.

Bij de meeste chronische ziektes spelen ontstekingen een belangrijke rol. Overgewicht en obesitas, ons microbioom en de expressie van onze genen hebben allemaal invloed op **ontstekingsprocessen in het lichaam**. Deze ontstekingsprocessen spelen een rol in aderverkalking wat leidt tot hart- en vaatziekten en het ontstaan van diabetes 2 en kanker.



3. WAT IS GEZONDE VOEDING?

Leren van de blauwe zones

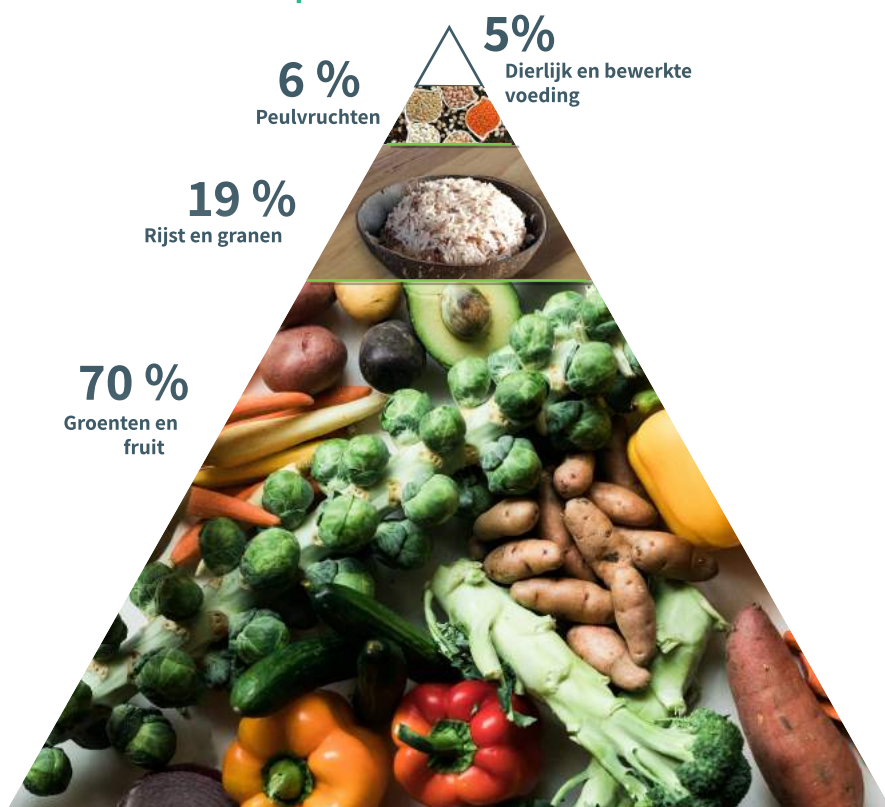
Er zijn wereldwijd een handvol bevolkingsgroepen die een voorbeeld zijn van een succesvolle implementatie van een gezonde leefstijl en voedingspatroon. Misschien heb je al eens gehoord van de **blauwe zones**. Dit zijn regio's waar de inwoners bovengemiddeld lang en gezond leven. Tot nu toe zijn vijf geografische gebieden geïdentificeerd als blauwe zone: Okinawa in Japan, Loma Linda in Californië, Nicoya in Costa Rica, Sardinië bij Italië en Ikaria bij Griekenland. Deze zones liggen geografisch ver uit elkaar maar de inwoners delen veel overeenkomsten op het gebied van leefstijl en voedingskeuzes.

De blauwe zone Okinawa bevindt zich op een eiland bij Japan. Hoe zag het traditionele voedingspatroon er uit van de mensen die

daar woonden rond 1950? Ongeveer 70 procent van hun voedingspatroon bestond uit groenten en fruit, ongeveer 20 procent rijst (12%) en granen (7%), en 6 procent peulvruchten. De laatste paar procenten bestonden uit dierlijke, gezoete en bewerkte voeding. Mede dankzij een dergelijk voedingspatroon stierven inwoners van Okinawa veel minder vaak aan hart- en vaatziekten, kanker of dementie dan hun landgenoten of mensen die een westerse leefstijl volgden.

Een andere blauwe zone is Loma Linda in Californië. Studies over deze populatie laten zien dat de **vegetariërs en veganisten minder vaak sterven aan hart- en vaatziekten** of andere doodsoorzaken dan mensen die vlees eten en dus langer leven. De gemiddelde bloeddruk en het risico op een hoge bloeddruk, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker was voor vegetariërs en veganisten ook lager.

Voedselpiramide van Okinawa rond 1950



Onbewerkt en plantaardig

Als je de basisprincipes van de diëten in de blauwe zones bekijkt, is het opvallend dat deze eenvoudig en gemakkelijk te begrijpen zijn. Het meest opvallende kenmerk van de voedingspatronen uit deze zones is dat het voornamelijk plantaardig is. De inwoners voeden zich allemaal met diverse seizoensgebonden en/of gefermenteerde groenten en fruit, volkoren granen en peulvruchten. Omdat deze voeding een lage energiedichtheid heeft en veel vezels bevat kunnen de bewoners eten tot ze verzadigd zijn zonder te veel energie (kilocalorieën) binnen te krijgen. Deze voeding heeft ook een positieve invloed op het microbioom. Vetten en oliën zijn ook (met mate) inbegrepen in het dieet en zijn voornamelijk plantaardig. Deze vetten werken ontstekingsremmend.

Het tweede belangrijke kenmerk is dat de voeding overwegend onbewerkt is. Dit betekent dat weinig tot geen van de gezonde voedingsstoffen uit de voeding gehaald worden en dat er geen ongezonde ingrediënten aan toegevoegd worden. Voorbeelden hiervan zijn het verwijderen van de gezonde vezels bij het maken van wit meel of het toevoegen van vetten, suikers en zout aan kant-en-klaar maaltijden. Dit zorgt voor een ongezonder product. Inwoners van de Blue Zones hebben juist een relatief hoge inname van vitamines, mineralen, fytonutriënten en vezels. Dit beschermt ze tegen ontstekingsprocessen.

In vier van de vijf Blue Zones wordt vlees gegeten, maar de gemiddelde inname is minder dan 60 gram per maand. Ter vergelijking, de gemiddelde Nederlander eet 107 gram vlees per dag! Bewoners van de Blue Zones eten ook vis tot drie keer per week, maar dit doen ze in kleinere hoeveelheden. Als ze gebruik maken van melkproducten gaat het meestal om gefermenteerde schapen- of geitenmelk.

De wetenschap

De inwoners van de blauwe zones laten ons zien dat het gezondste voedingspatroon rijk is aan onbewerkte plantaardig voeding en weinig tot geen dierlijke en bewerkte producten bevat. Maar wat zeggen wetenschappelijke studies? Veel studies hebben een plantaardig voedingspatroon onderzocht in de vorm van langdurige populatie studies. Hierbij worden mensen voor een langere tijd gevolgd. Ook zijn er kortere interventie studies uitgevoerd. Resultaten van deze studies laten zien dat een overheersend plantaardig voedingspatroon gezonder is en zorgt voor

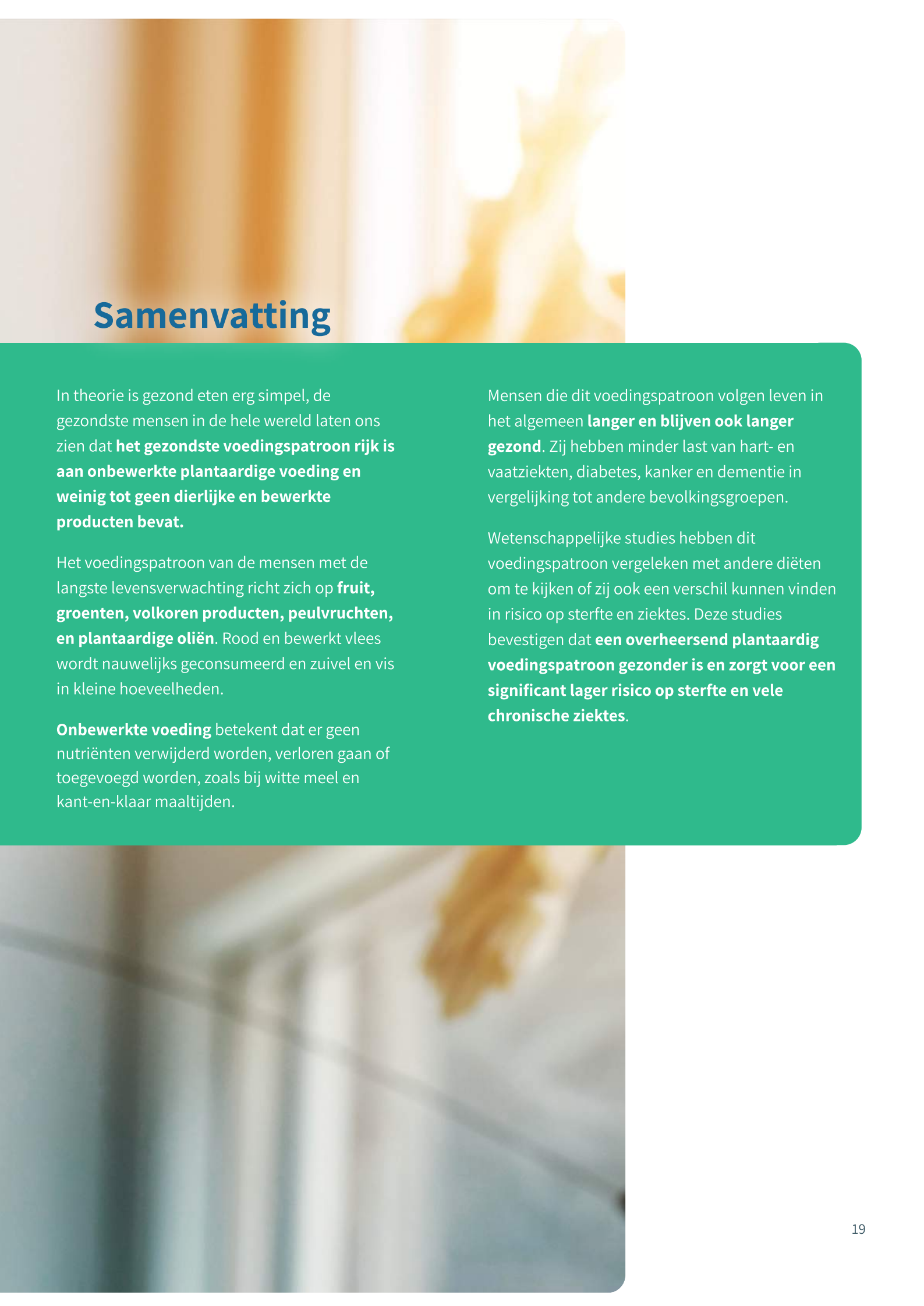
een toename van levensduur en een significant lager risico op vele chronische ziektes. Doordat je met dit voedingspatroon zowel de symptomen als de oorzaak aanpakt van chronische ziektes, kan het ook een bijdrage leveren bij de behandeling hiervan. In sommige gevallen kan het de ziekte zelfs omkeren.

Wetenschappelijk bewezen voordelen van een plantaardig voedingspatroon

- Voorkomt, stopt en keert chronische aandoeningen om, zoals hartaandoeningen en diabetes type 2
- Verlaagt het risico op en vertraagt de progressie van bepaalde vormen van kanker
- Kan de progressie van een aantal auto-immuunziekten voorkomen en stoppen
- Voorkomt en keert erectiestoornissen om
- Verlaagt cholesterol en bloeddruk
- Lost constipatie op
- Maakt gezond gewichtsverlies en gewichtsbehoud mogelijk
- Verbeterd de immuunfunctie
- Kan astma, allergieën, acne, zuurbranden en een breed scala aan andere aandoeningen voorkomen en behandelen
- Kan zorgen voor een stijging van de levensverwachting
- Kan de afhankelijkheid van medicatie verminderen
- Verhoogt het energieniveau, verbetert de slaap en vermindert stress
- Verbeterd de stemming en mentale helderheid

Bewerkte voedingsmiddelen en gezoete producten komen in de regio's met de hoogste levensverwachting bijna nooit voor.





Samenvatting

In theorie is gezond eten erg simpel, de gezondste mensen in de hele wereld laten ons zien dat **het gezondste voedingspatroon rijk is aan onbewerkte plantaardige voeding en weinig tot geen dierlijke en bewerkte producten bevat.**

Het voedingspatroon van de mensen met de langste levensverwachting richt zich op **fruit, groenten, volkoren producten, peulvruchten, en plantaardige oliën**. Rood en bewerkt vlees wordt nauwelijks geconsumeerd en zuivel en vis in kleine hoeveelheden.

Onbewerkte voeding betekent dat er geen nutriënten verwijderd worden, verloren gaan of toegevoegd worden, zoals bij witte meel en kant-en-klaar maaltijden.

Mensen die dit voedingspatroon volgen leven in het algemeen **langer en blijven ook langer gezond**. Zij hebben minder last van hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en dementie in vergelijking tot andere bevolkingsgroepen.

Wetenschappelijke studies hebben dit voedingspatroon vergeleken met andere diëten om te kijken of zij ook een verschil kunnen vinden in risico op sterfte en ziektes. Deze studies bevestigen dat **een overheersend plantaardig voedingspatroon gezonder is en zorgt voor een significant lager risico op sterfte en vele chronische ziektes.**

4. GEZONDE VOEDINGSGIDS

Gezonde voeding is **overwegend plantaardige voeding**, daar zijn de voedingswetenschappers al decennialang over uit. De Wereldgezondheidsorganisatie, voedingsrichtlijnen in landen als Canada, Verenigde Staten en Nederland en diverse patiëntenorganisaties wereldwijd adviseren allemaal om zoveel mogelijk volkoren granen, peulvruchten, groente en fruit te eten. Er zijn duizenden wetenschappelijke studies die de voordelen laten zien van plantaardige voeding en elke dag komen er nieuwe studies bij.

Gezonde voeding is ook **onbewerkte voeding**. Geen pakjes en zakjes dus, maar koken met verse ingrediënten. Wist je dat je met sterk bewerkte voeding zoals fastfood, chips of koekjes ongemerkt gemiddeld 500 kcal meer eet? Dat komt omdat de energiedichtheid (de hoeveelheid energie per 100 gram) van deze voeding heel hoog is. Daartegenover staat dat de voedingsstoffen dichtheid (de hoeveelheid gezonde stoffen die je lichaam nodig heeft) juist heel laag is, omdat deze in het productieproces verloren gaan of worden verwijderd. Lege calorieën dus. De kunst is om met elke calorie die je eet zoveel mogelijk voedingswaarde voor je lichaam binnen te krijgen – voedingsstoffen die je lichaam voeden, verzorgen en helpen herstellen.

Daarom is gezonde voeding ook **volwaardige voeding**. Het bevat alle nodige macro- (koolhydraten, eiwitten en vetten) en micronutriënten (vitamines en mineralen) in de juiste verhoudingen. Ook

sluit het geen hele groepen voedingsmiddelen uit. Behalve voldoende koolhydraten, eiwitten en vetten en een overvloed aan vitamines en mineralen levert plantaardige voeding in tegenstelling tot dierlijke producten ook heel veel vezels. Het belang van vezels voor de gezondheid wordt steeds duidelijker. Vezels worden in verband gebracht met langer en gezonder leven, minder ziektes, ze zorgen voor minder ontstekingen in het lichaam en een betere stemming. Daar wil je dus zo veel mogelijk van binnen krijgen. Met alle onbewerkte plantaardige voeding, of het nu koolhydraten, eiwitten of vetten zijn, krijg je er gratis vezels bij. Hoe mooi is dat?!



WAAR BEGIN IK?

Weten wat een gezond voedingspatroon is, betekent niet dat de veranderingen naar zo'n voedingspatroon makkelijk zijn, het is eerder omgekeerd. Bij eten horen gewoontes, gezelligheid, genieten, sociale situaties en ook emoties. Het is dus belangrijk om te realiseren dat het normaal is dat deze veranderingen gepaard gaan met meerdere tegenslagen en moeilijkheden tot iemand het onder de knie heeft voor de lange termijn.

Je moet doen wat het beste bij je past. Sommige mensen vinden het fijn om kleine veranderingen door te voeren, zoals eerst 1 maaltijd in de week of per dag aanpassen en een bepaald dierlijk product met een plantaardig alternatief te vervangen. Andere mensen willen hun voedingspatroon liever in in één keer omgooien.

Alle veranderingen naar een meer plantaardig voedingspatroon zijn stappen naar een betere gezondheid.

Wij helpen je met de juiste informatie, maar uiteindelijk ben jij de baas over je eigen lichaam en de veranderingen die je aanbrengt. Deze veranderingen zijn voor iedereen anders en hangen af van je motivatie, voorkeuren, gewoontes en alledaagse situaties. Het is aan jou om bepalen hoe je je optimum bereikt.

Voor je gezondheid is wat je dagelijks eet het belangrijkste.

Dit betekent dat een paar 'minder gezonde' uitzonderingen zeker kunnen, mits je dagelijkse basis uit gevarieerde, onbewerkte en overwegend plantaardige voeding bestaat. Zo bereik je het beste resultaat en kun je jezelf zonder schuldgevoel af en toe trakteren op een stuk onweerstaanbare appeltaart of een zak lekkere verse friet.

Begin met het koken van maaltijden die je al vaker eet, zoals bijvoorbeeld pasta met tomatensaus. Upgrade je gerecht door volkorenpasta te kiezen in plaats van de witte pasta (of half-om-half voor een makkelijke start) en er groenten en linzen aan toe te voegen. In recepten met vlees kun je vlees vervangen door een plantaardig alternatief; maak bijvoorbeeld een chili-sin-carne met soja gehakt en eet het met zilvervliesrijst.

Wees niet bang om nieuwe recepten te proberen, je kunt tegenwoordig de meest fantastische gerechten in kookboeken en op internet vinden. Beschouw het als een ontdekkingsreis, er gaat een wereld van nieuwe mogelijkheden voor je open. Zo verzamel je met de tijd een nieuwe collectie met gerechten die je heel lekker vindt en verander je langzamerhand je voedingspatroon.

Voor je gezondheid is wat jij af en toe eet niet belangrijk. Wel wat **dagelijks** op je bord ligt.

Het zogenaamde "**alles-of-niets principe**" is vaak **contraproductief**: mensen die van de ene op de andere dag hun voedingspatroon drastisch veranderen en heel streng zijn voor zichzelf, zien een foutje snel als een "misstap" waardoor ze gefrustreerd raken en geneigd zijn om sneller op te geven. Onthoud dat deze '**misstappen**' horen bij het proces, ze zijn helemaal niet erg! We gaan voor transformatie en niet voor perfectie. Focus op de basis en niet de details.

HOE EET IK GEZOND PLANTAARDIG?

Probeer elke dag een of meerdere porties **donkergroene bladgroenten** (zoals spinazie) te eten, deze zijn rijk aan calcium, foliumzuur en magnesium.

Een gezond plantaardig bord bestaat voor ongeveer de helft uit groente en fruit, voor een kwart uit volkoren granen en een kwart uit plantaardige eiwitten. Dit is een richtlijn die je niet precies bij elke maaltijd hoeft te volgen. Wel geeft het globaal weer hoe je voedingspatroon zou moeten zijn.

Groenten en fruit

Het grootste deel, ongeveer de **helft van het bord, vul je met groenten en fruit**. Zorg dat je minimaal **3 porties groenten** en **2-3 porties fruit** per dag eet, maar vooral hier geldt - hoe meer hoe beter! Zo eet je minimaal 250 g groente per dag (3 porties dus), maar **optimaal zou 400 g zijn** – en dat is met onze tips in deze gids makkelijker dan je denkt.

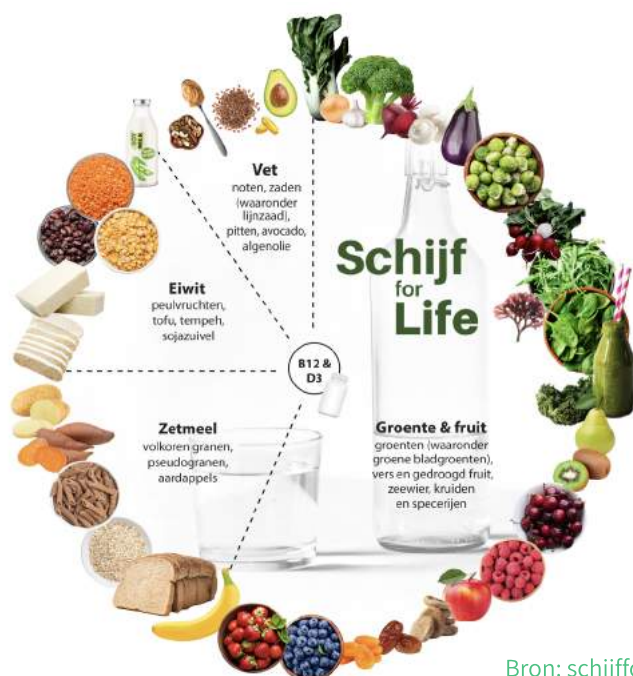
Groenten en fruit zijn een goede bron van vezels, mineralen en vitamines. Het is ook belangrijk om zo veel mogelijk soorten en kleuren te eten. De verschillende soorten bevatten verschillende soorten vezels en verschillende kleuren horen weer bij andere vitamines, mineralen en bioactieve stoffen.

Hoe meer diversiteit in je voedingspatroon hoe beter!

Door bij het ontbijt fruit aan soja yoghurt of havermout toe te voegen en bij de lunch nog wat fruit te nemen, krijg je met gemak je dagelijkse 2 -3 stuks fruit binnen. (Gedroogd) fruit zoals abrikozen (rijk aan ijzer), vijgen (rijk aan calcium), dadels of rozijnen kunnen bij trek ook als tussendoortje genomen worden.

Het beste is om minimaal twee keer per dag groente te eten door bijvoorbeeld in de middag te lunchen met een rijke salade of bij een broodmaaltijd groente als beleg te gebruiken. Door 's avonds een groentesoep te maken krijg je al snel veel groente binnen. Probeer verder bij je avondmaaltijd of de lunch een kleine salade of rauwkost te serveren. Rauwkost is ook zeer geschikt als tussendoortje. Een bakje met wortels, kerstomaatjes, komkommer of radijsjes is lekker voor onderweg of op het werk. De bekende 4-uur dip aan het einde van de middag kan uitstekend bestreden worden met een zakje kant-en-klaar gewassen worteltjes die je tegenwoordig op elke straathoek en ook op het station kunt kopen.

Diepvriesgroenten en vooral -fruit zijn een uitstekend alternatief als je geen verse variant voorhanden hebt, zorg daarom dat je altijd een voorraadje in je vriezer hebt van verschillende bessen (kersen, frambozen, bosbessen), mango stukjes, doperwtjes en spinazie (zonder toevoegingen). De meeste andere groenten zijn wel veel lekkerder als je ze vers bereidt.



Bron: schijfforlife.nl

Volkoren granen

Ongeveer **een kwart (rond 20-25% procent)** van het bord vul je met **graanproducten** (bijvoorbeeld volkorenbrood, zilervliesrijst, volkoren couscous, quinoa, havermout) en aardappelen. Eet 2-3 porties graanproducten per dag en wissel graansoorten zo veel mogelijk af (denk aan je darmbacteriën!). Volkoren granen zijn een fantastische bron van complexe koolhydraten, vezels, eiwit, en B-vitamines, ijzer, zink, en magnesium. Bewerkte (zogenaamde meergranen en witte) graanproducten verliezen deze essentiële voedingsstoffen, ze bevatten vooral simpele of snelle suikers en ook vaak toegevoegde vetten en teveel zout.

Echte volkoren producten zijn gemaakt van 100% volkorenmeel. Brood mag alleen volkoren heten als in het recept 100% volkorenmeel is gebruikt, bij andere producten zoals pasta of crackers is dat niet wettelijk vastgelegd. Let dus altijd op de ingrediëntenlijst - staat er voor een deel gewoon meel of bloem op? Dan is het product niet helemaal volkoren. Let ook op termen zoals 'volkorenbloem', dit is niet 100% volkoren. Alleen volkorenmeel bestaat uit de volledige gemalen graankorrel. Dit geldt ook voor alternatieve granen zoals spelt. Spelbloem is net als tarwebloem een vorm van wit meel.

Plantaardige eiwitten

Het laatste kwart van je bord bevat **plantaardige eiwitten**, zoals peulvruchten en sojaproducten. Eet wekelijks ook wat paddenstoelen en af en toe als je dat wilt een goede vleesvervanger. Noten en zaden zijn ook een goede eiwitbron en bevatten bovendien ook gezonde vetten.

Streef ernaar om **1-2 porties peulvruchten** per dag te eten. Hieronder vallen bonen, linzen en ook sojaproducten (tofu, tempeh, edamame). Behalve gezonde eiwitten

bevatten peulvruchten ook veel vezels, vitamines, mineralen en bioactieve stoffen. Een goede keuze dus!

Peulvruchten zijn gedroogd of kant-en-klaar verkrijgbaar in glas, blik of stazakken. In de supermarkt groeit het assortiment aan peulvruchten. Je kan lekkere peulvruchten bij de biologische winkel vinden of (vaak goedkoper) bij Surinaamse of Chinese toko's. Gedroogde bonen moet je een nacht weken voordat je ze kookt. Dit is niet nodig bij linzen en mungbonen. Het weken van peulvruchten heeft wel als extra voordeel dat je darmen er minder sterk op reageren.

Tegenwoordig kun je ook verschillende soorten pasta gemaakt van peulvruchten kopen, bijvoorbeeld linzenpenne of doperwten spaghetti. Ook worden peulvruchten gemalen tot meel. Zo kun je een heerlijk 'roereitje' of 'omeletje' maken van kikkererwtenmeel. Leuk voor de afwisseling!

Zowel **tofu als tempeh** (gefermenteerde gele sojabonen) zijn een geweldige keuze en zijn lekker in verschillende roerbakschotels, wraps, salades of soepen. Bereid ze bij voorkeur apart en voeg ze op het laatst toe, zo behouden ze hun structuur en smaak.

Je darmbacteriën houden van een divers voedingspatroon.

Probeer eens 30 verschillende soorten planten (groente, fruit, granen, zaden - alles telt) per week te eten!



Tips voor minder gasvorming:

- **Week alle peulvruchten** en gooi na het weken het weekvocht weg.
- Het **goed gaar koken** helpt, maar zorgt wel voor minder 'bite'.
- Het toevoegen van een **stukje kombu** (zeewier, te koop bij de biologische winkel of toko) tijdens het weken en koken helpt.
- Een aantal **Aziatische kruiden** lijken ook te helpen: asafoetida (duivelsdrek, knoflooksmaak), kurkuma, komijn, gember, venkelzaad en salie.

Allebei zijn ze tegenwoordig bij iedere supermarkt te verkrijgen. Breng ze het liefst zelf op smaak met een kruidige marinade, zodat je de hoeveelheid vet en zout zelf kunt bepalen. Maar probeer ook eens **gerookte tofu**, koud in blokjes als snack, in plakjes op je boterham of grof geraspt in plaats van gehakt in de pastasaus!

Er wordt wel geschreven dat soja niet gezond zou zijn of 'genetisch gemodificeerd'. Vrijwel alle invoer van genetisch gemodificeerde soja in Nederland wordt echter gebruikt als veevoer. Alle grote (huis)merken gebruiken Europees, niet genetisch gemodificeerde soja. Daarbij blijkt soja juist gezond te zijn en te beschermen tegen veel voorkomende aandoeningen zoals borst- en prostaatkanker.

Darmproblemen en gasvorming

De darmen zullen wellicht moeten wennen aan de toename van de hoeveelheid vezels in de voeding. Ook bevatten peulvruchten nog wat voedingsstoffen die gezond voor ons zijn, maar wel gepaard kunnen gaan met wat winderigheid. Linzen en mungbonen leveren over het algemeen de minste klachten op. Kikkererwten ietsje meer maar bonen zijn de grootste boosdoeners bij een ongetrainde darm.

Dranken

Voldoende drinken hoort bij een gezonde leefstijl en voedingspatroon. Drink minimaal om 1,5-2 liter per dag en kies voor calorievrije dranken zoals water, thee of koffie zonder suiker. Laat gesuikerde dranken en light dranken die zoet worden met kunstmatige zoetstoffen liever staan. Door regelmatig gebruik van kunstmatige zoetstoffen worden onze smaakpapillen gewend aan deze krachtige zoetigheid. Als gevolg kunnen onbewerkte producten die minder zoet zijn, zoals fruit en groenten, minder lekker smaken. Hiernaast hebben sommige kunstmatige zoetstoffen ook mogelijke nadelige effecten op onze darmbacteriën en kan het ook leiden tot meer trek in suiker. Door gebruik van kunstmatige suikers kan ons lichaam minder goed zoetigheid associëren aan calorieën. Dit kan leiden tot het kiezen van zoetere voeding in tegenstelling tot gezondere keuzes en als gevolg kan leiden tot gewichtstoename.



Vleesvervangers

Er is tegenwoordig een ruime keuze aan vleesvervangers te vinden en er komen elke dag nieuwe producten en merken bij. Deze soms erg 'geknutselde' producten zijn **niet altijd even gezond** omdat het vaak sterk bewerkte producten zijn, met (te) veel zout, verschillende toevoegingen (vaak ook ei en melk) en ze bevatten ook vaak aanzienlijke hoeveelheden vet. Ze passen dus niet in een voedingspatroon op basis van onbewerkte en plantaardige voedingsmiddelen. Lees dus goed de ingrediëntenlijst en probeer het gebruik van deze producten te minimaliseren.

Vega is niet altijd vegan en vegan is niet altijd gezond.

Als je toch graag je tanden in iets hartigs wilt zetten, kies dan af en toe voor plantaardig 'rul gehakt,' 'kipstuckjes,' of seitan (gemaakt van deeg van tarwegluten (tarwe-eiwit)). Deze producten bevatten meestal minder toevoegingen zoals vet en zout. Let wel op dat het product volledig plantaardig (vegan) is en voeg zelf minder zout toe aan je gerecht. Een huismerk of een A-merk maakt voor de kwaliteit meestal niet veel uit, wel voor de prijs. Er zijn vaak goede aanbiedingen in de supermarkten, sla dan je slag. Ingevroren zijn deze producten tot 3 maanden houdbaar.

Noten en zaden

Voeg **dagelijks 30-60 g** (1-2 handjes) verschillende noten en zaden toe aan je voedingspatroon – ongeveer 5% van je bord. Noten en zaden zijn een bron van gezonde eiwitten en vetten. Kies vooral ongebrande en ongezoeten noten zoals walnoten, hazelnoten, amandelen en zaden zoals pompoenpitten, hennepzaad, lijnzaad, sesamzaad of chiazaad. Notenpasta's bereid met 100% noten en zaden zonder toevoegingen (oliën en suikers) zijn ook een goede bron van eiwitten, onverzadigde vetten en andere nutriënten.

Vetten en oliën

Beperk het gebruik van vetten en oliën tot kleine hoeveelheden: <2-3 eetlepels per dag, ongeveer 5% van je bord. Dit omdat deze zeer calorierijk zijn – ze bevatten 9 calorieën per gram, met **een eetlepel heb je al 90-120 calorieën binnen!** Ook gaan tijdens het bewerkingsproces veel voedingsstoffen verloren. In koude gerechten zoals in een dressing voor een salade is extra vierge olijfolie, lijnzaadolie, of walnootolie een goede keus. Voor het braden worden koolzaadolie (biologisch en koudgeperst), avocado- of macadamiaolie aangeraden omdat deze beter hogere temperaturen kunnen verdragen. Deze oliën bevatten de gunstigste hoeveelheid gezonde, onverzadigde vetzuren in vergelijking met andere soorten olie.

Vermijd met name boter (ook ghee), margarine, kokosolie of palmolie, omdat deze producten veel verzadigde vetzuren bevatten die het risico op hart- en vaatziekten verhogen of heel erg bewerkt zijn (margarine). De plantaardige vervangers van boter bevatten ook vaak veel verzadigde vetzuren, omdat hiervoor kokos- en palmolie gebruikt zijn. Geen goede keuze dus.

Tips:

Bij sommige zaden zoals lijnzaad en chiazaad worden de voedingsstoffen beter opgenomen als ze **gemalen of gebroken zijn**. Als je ervoor kiest om deze zaden gemalen of gebroken te kopen of te bewaren is het verstandig om **deze in de koelkast te bewaren** om te zorgen dat ze langer vers blijven.

Kies liever voor een **kwalitatief goede** olijfolie, die je vooral heel lekker vindt. Vaak heb je maar een paar druppels nodig voor een lekkere smaak, hij mag dus best wat duurder zijn. Bewaar de olie bij voorkeur in de koelkast.

Zuivelvervangers

Er zijn tegenwoordig veel plantaardige soorten melk en yogurt beschikbaar. Kies altijd voor de ‘ongezoete’ varianten en let goed op dat de producten verrijkt zijn met calcium, vitamine B2, B12 en D. Biologische varianten zijn helaas meestal niet verrijkt.

Het voordeel van soja ten opzichte van andere alternatieven voor zuivel, is dat alleen de sojaproducten ongeveer net zoveel eiwitten bevatten als de koemelk varianten. Een volwaardige vervanger dus! Rijst-, haver, amandel- en al die andere ‘drinks’ zijn natuurlijk op z’n tijd ook prima, maar geen volwaardige vervanger voor koemelk.

Er zijn ook meerdere alternatieven voor kaas, kookroom en creamcheese beschikbaar in de supermarkt. Hier is het erg belangrijk om de ingrediëntenlijst te lezen omdat deze producten vaak sterk bewerkt zijn en veel verzadigde vetzuren (kokos- en palmvet) en toevoegingen bevatten. Het beste is om kaas- en room alternatieven van onbewerkte noten of tofu te gebruiken die je zelf makkelijk kunt maken of in biologische winkels kunt kopen.

Hoe zit het met snoep en desserts?

Zoetigheden en desserts passen niet in een gezond voedingspatroon. Ze bevatten heel veel geraffineerde suikers, witte bloem en ongezonde vetten, zijn rijk aan calorieën en hebben weinig tot geen voedingswaarde. Laat ze liever staan en kies voor fruit of gedroogd fruit zoals gedroogde dadels, vijgen, en pruimen voor bij de koffie of als dessert. Ook nu en dan een stukje pure chocolade met tenminste 70 procent cacao is erg geschikt voor de zoete trek.

Mag ik dan nooit **iets lekkers**? Natuurlijk wel! Bewaar het voor speciale momenten, kies iets wat je heel erg lekker vindt en geniet!



SAMENVATTING VAN EEN GEZOND VOEDINGSPATROON

Eet vooral

Volwaardig plantaardige voedingsmiddelen, de basis van een gezonde voedingspatroon

Groenten en fruit (vers of bevroren)
Volkoren granen
Aardappels (zoete aardappel)
Peulvruchten (gedroogd of uit blik)
Omega-3 rijke zaden (lijnzaad, chiazaad)
Alle kruiden (zonder zout)
Ongezoete dranken (water, thee, plantaardige melk)

Eet met mate

Voedingsmiddelen die gezond kunnen zijn met incidenteel gebruik

Noten en notenpasta's
Kokosnoot (kokosmelk)
Avocado
Zaden (zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad)
Gedroogde fruit (dadels, vijgen, rozijnen)
Toegevoegde zoetstoffen (ahornsiroop, dadelstroop)
Licht bewerkte sojaproducten (tofu, tempeh, miso)
Omega-3 rijke plantaardige oliën (avocado, lijnzaad, extra vierge olijfolie)

Vermijd waar mogelijk

Voedingsmiddelen die een negatieve invloed hebben op gezondheid

Dierlijke producten (vlees, zuivel, eieren)
Gefrituurd voedsel en overige oliën (margarine, kokosnoot olie, palmolie)
Bewerkte vlees vervangers
Geraffineerde granen (witte bloem en rijst, witte pasta)
Eiwit isolaat (whey, soja, erwt eiwit poeders)
Geraffineerde suikers (witte en bruine suiker, glucosestroop, fructose)
Gezoete dranken (fruitsap, frisdrank, energiedrank, sports dranken)
Alcoholische dranken

[Aangepast van nutritionstudies.org](https://nutritionstudies.org)

PLANTAARDIGE CHECKLIST

Onbewerkte, plantaardige voeding is zeer rijk aan gezonde voedingsstoffen en in tegenstelling tot veel dierlijke producten bevat het relatief weinig kilocalorieën. Een maag vol groente, fruit, volkoren granen en bonen bevat slechts 500 kcal, terwijl diezelfde maag meer dan 1000 kcal bevat als je het vult met vlees en zuivel. Ook zorgen de vezels in de plantaardige voeding dat je eten langzamer wordt verteerd en dat je lang verzadigd blijft. Dit is de reden waarom zo'n voedingspatroon effectief is voor wie gewicht wil verliezen en op een gezond gewicht wilt blijven. Voor mensen die in gewicht willen aankomen of geen gewicht willen verliezen is het goed om vaker producten te kiezen die calorierijker zijn, zoals **avocados, zaden en noten**.

Om inzicht te geven wat en hoeveel mensen gemiddeld nodig hebben om hun voedingsstoffen te halen heeft Lisa Steltenpool, diëtist gespecialiseerd in plantaardige voeding, een plantaardige

checklist gemaakt, geïnspireerd op de Daily Dozen app van Michael Greger. De donkere vakjes laten een minimum zien en de lichte vakjes (stippellijn) zijn optioneel. Afhankelijk van persoonlijke factoren kan het zijn dat je meer nodig hebt. Deze checklist komt uit het boek **Vegan Vibes** van Lisa Steltenpool, waarin je meer informatie en uitleg kan vinden.

Het is belangrijk om **elke dag van alle productgroepen te eten**, en de vakjes laten zien wat het minimum is om de benodigde voedingsstoffen te halen. De exacte hoeveelheden verschillen van persoon tot persoon, want natuurlijk heeft een fanatieke wielrenner andere voedingsbehoeftes dan iemand met een kantoorbaan. En ook leeftijd, gewicht, gezondheid en allergieën zijn van invloed op de exacte samenstelling van jouw persoonlijke checklist. Laat je bij twijfel adviseren door een diëtist gespecialiseerd in plantaardige voeding.



Fruit

1 vakje = 1 stuk of 100 g

☐ ☐ ☐ ☐ ☐


Groente

1 vakje = 100 g

☐ ☐ ☐ ☐ ☐


Volkoren granen

1 vakje = 2 sneetjes brood of 50 g onbereide granen

☐ ☐ ☐ ☐ ☐


Peulvruchten

1 vakje = 80 g peulvruchten of ½ vleesvervanger

☐ ☐ ☐ ☐


Plantaardige zuivel

1 vakje = 1 glas of kom verrijkte plantaardige zuivel

☐ ☐


Noten, zaden, pinda en avocado

1 vakje = 30 g noten of 2 porties pindakaas of ½ avocado

☐ ☐


Lijnzaad en chiazaad

1 vakje = 1 el

☐ ☐


Supplementen

1 vakje = zie persoonlijk advies

☐ ☐ ☐ ☐


Vocht

1 vakje = 1 glas of mok à 250 ml water, thee of koffie

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

HOVEEL MOET IK ETEN?

	1500 kcal	1750 kcal	2000 kcal	2250 kcal	2500 kcal	2700 kcal	3000 kcal	Opmerkingen
 Groenten	400 g	450 g	500 g	500 g	550 g	550 g	600 g	eet veel verschillende soorten en kleuren, probeer ook elke dag groene bladgroente te eten
 Fruit	200 g 2-3 st	250 g 3 st	300 g 3-4 st	350 g 4 st	400 g 4-5 st	400 g 5 st	450 g 5-6 st	varieer zo veel mogelijk met fruit, eet ook regelmatig zacht fruit en bessen
 Volkoren boterhammen (met beleg)	2 st	3 st	4 st	4-5 st	5 st	5-6 st	6 st	
 Haver ongekookt voor ontbijt	50 g	50 g	60 g	75 g	75 g	75 g	80 g	havervlokken, havermout of ongezoete muesli
 Volkoren graanproducten ongekookt of gram aardappelen	80-90 g 200 g	90-100 g 200 g	100-120 g 250 g	110-130 g 250 g	140-150 g 250 g	160-170 g 250 g	180-190 g 300 g	gebruik verschillende granen door de dag, vervang (de helft van) aardappelen door zoete aardappel
 Noten	1 portie 5 el	1 portie 5 el	1 portie 5 el	1 portie 5 el	1 portie 5 el	1 portie 5 el	1 portie 5 el	vervang om de dag door fruit als je moet afvallen
 Peulvruchten of een goede vleesvervanger	180 g 135 g	180 g 135 g	240 g 135 g	270 g 135 g	300 g 135 g	300 g 135 g	330 g 200 g	bij voorkeur peulvruchten, 1 opscheplepel = 60 g; als je vleesvervanger neemt vul het aan met peulvruchten
 Ongezoete sojamelk (ml) of schaalte soyayoghurt (g)	200 ml of 150 g	200 ml of 150 g	200 ml en 150 g	300 ml en 225 g	300 ml en 225 g	300 ml en 225 g	400 ml en 300 g	met toegevoegd B2 en calcium (b.v. Alpro)
 Liter vocht minimaal	1.5-2	1.5-2	1.5-2	1.5-2	1.5-2	1.5-2	1.5-2	bij voorkeur water

Figuren: voedingscentrum

Om het gemakkelijk te maken om te bepalen hoeveel je van verschillende voedingsmiddelen dagelijks nodig hebt, hebben we de bovenstaande tabel samengesteld. Hierin zie je de **hoeveelheden van de belangrijkste voedingsmiddelen aan de hand van je dagelijkse energiebehoefte**.

Probeer je zo goed als mogelijk aan deze hoeveelheden te houden, eet niet te veel als je doel ook afvallen is, maar ook zeker niet te weinig, zodat je voldoende energie en essentiële voedingsstoffen binnenkrijgt. Ook al bent je niet zo actief, je lichaam heeft veel energie nodig om te functioneren, zelfs al zit je de hele dag op je stoel. Afhankelijk van hoe actief je bent is minimaal slechts 20-30% van alle energie nodig voor je fysieke activiteiten.

Hoeveel is 250 g groenten?



PLANTAARDIGE VOEDINGSMYTHES

Zolang je **genoeg eet** bij een voedingspatroon op basis van **gevarieerde, onbewerkte en overwegend plantaardige voeding**, dan eet je al snel **voldoende eiwit**.

Eiwitten

Mythe: Als je plantaardig eet, krijg je te weinig eiwitten binnen.

Feit: Eiwitten bestaan uit aminozuren in verschillende volgorde en hoeveelheden. Dierlijke eiwitten lijken qua samenstelling op de eiwitten in ons lichaam en werden daarom lang beschouwd als superieur in vergelijking met plantaardige eiwitten. Dit idee is echter achterhaald. Plantaardige voeding bevat alle essentiële aminozuren. Omdat de verhoudingen iets anders zijn dan bij dierlijke producten, heb je wel iets meer eiwitten nodig om te zorgen dat je alle essentiële aminozuren in voldoende mate binnen krijgt.

Eet je plantaardig, dan heb je ongeveer 1 gr/kg lichaamsgewicht nodig in plaats van de standaard 0,8 gr/kg bij omnivoren. Voor sommige sporters wordt vaak iets meer aanbevolen (tussen de 1 en 2 gram per kg lichaamsgewicht)

Voor de dagelijkse behoefte gebruikt je lichaam verschillende gerecyclede (essentiële) aminozuren afkomstig van afgebroken cellen en vult deze aan met de nodige aminozuren uit je voeding. Eiwitten

worden niet opgeslagen in het lichaam, alles wat je te veel binnenkrijgt kan omgezet worden in vet (als er teveel energie het lichaam binnenkomt), gebruikt voor energie (als er te weinig energie uit koolhydraten en vet binnenkomt) of in de nieren afgebroken en uitgeplast.

Zolang je genoeg energie (voldoende kilocalorieën) binnen krijgt bij een voedingspatroon op basis van gevarieerde, onbewerkte en overwegend plantaardige voeding, dan eet je al snel voldoende eiwit. Eet dus gezond, gevarieerd en voeg noten, peulvruchten (ook soja) en granen toe aan je voedingspatroon.

Soja

Mythe: Soja is ongezond omdat het vrouwelijke hormonen (oestrogenen) bevat.

Feit: Soja bevat fyto-oestrogenen: plantaardige stofjes die op het vrouwelijke hormoon oestrogeen lijken. Deze stofjes kunnen binden aan oestrogeenreceptoren in het lichaam maar hebben dan een ander effect dan het hormoon oestrogeen. Te veel oestrogeen kan bijvoorbeeld zorgen dat het mannelijk lichaam vrouwelijke kenmerken kan krijgen. Diverse wetenschappelijke studie laten zien dat fyto-oestrogenen uit soja dit effect niet hebben.

Studies laten juist zien dat de consumptie van soja een beschermend effect heeft tegen kanker, vetophoping op de buik (het meest gevaarlijke vet) kan onderdrukken, cholesterol kan verlagen en net als oestrogeen botontkalking kan tegengaan. Fyto-oestrogenen uit soja lijken vooral de positieve effecten van oestrogeen te versterken en de negatieve af te zwakken.



Mythe: Soja verhoogt het risico op borstkanker.

Feit: Onderzoek toont aan dat isoflavonen en antioxidanten in soja beschermend werken tegen het ontwikkelen van kanker, inclusief borst- en eierstokkanker, en andere chronische ziektes.

Mythe: Soja is 'genetisch gemodificeerd' (GM of GGO)

Feit: Op dit moment kunnen we de gezondheidseffecten van genetisch gemodificeerd voedsel nog niet beoordelen. Door deze onzekerheid hebben de niet-genetisch gemodificeerde producten de voorkeur. Tevens worden genetisch gemodificeerde gewassen vaak geteeld met gebruik van enorme hoeveelheden bestrijdingsmiddelen. In Nederland zijn vrijwel geen producten te koop met GMO-ingrediënten en als het erin zit moet het duidelijk worden vermeld op het etiket. In biologische producten mogen sowieso geen GMO-ingrediënten gebruikt worden. Veel sojaproducten in de supermarkten, zoals van het merk Alpro, worden met niet-GMO soja geproduceerd, die vaak ook uit Europa komt. GMO-maïs en -soja worden met name gebruikt voor diervoeding voor bijvoorbeeld vlees- en melkkoeien.

Weinig tot licht bewerkte sojaproducten zoals edamame bonen, tempeh, miso, tofu, sojamelk en -yoghurt zijn een gezond onderdeel van een volwaardig plantaardig voedingspatroon. De zwaar bewerkte sojaproducten zoals eiwitpoeders of vleesvervangers waar soja-eiwit isolaat voor wordt gebruikt (kipnuggets, burgers of worst, etc.) kun je het beste vermijden.

IJzer

Mythe: Vegetariërs en veganisten krijgen een ijzertekort.

Feit: Mensen die plantaardig eten lopen niet een hoger risico op ijzertekort dan mensen die vlees eten. Net als bij eiwitten is het lichaam heel efficiënt in het gebruik van ijzer. Het merendeel van de dagelijkse behoefte aan ijzer komt uit de afbraak van oude bloedcellen en wordt hergebruikt en slechts een relatief klein deel wordt aangevuld via de voeding. Als je gevarieerd en voldoende eet, hoef je niet bang te zijn voor een ijzertekort gezien plantaardige voeding voldoende beschikbare ijzer bevat.

Ijzeropname is ook afhankelijk van je ijzerstatus: je neemt meer ijzer op uit de voeding naarmate de behoefte groter is, en andersom. Daardoor ontstaat er niet zo snel een tekort of teveel aan ijzer. Goede bronnen van ijzer zijn groene bladgroenten, peulvruchten, volkorenbrood, abrikozen en sojaproducten. **De opname wordt sterk verhoogd door de aanwezigheid van vitamine C**, eet daarom bijvoorbeeld altijd fruit of rauwkost bij je broodmaaltijd.

Het is bekend dat ijzer uit dierlijk producten gemakkelijker wordt opgenomen door ons lichaam dan ijzer uit plantaardige producten. Aan de andere kant laten studies juist zien dat ijzer uit dierlijke producten ongunstig is voor onze gezondheid. Er bestaat namelijk een verband tussen heemijzer en kanker, diabetes en hart- en vaatziekten. Dit is echter niet het geval voor ijzer uit plantaardige voeding.

Mensen die plantaardig eten lopen **geen hoger risico op een ijzertekort** dan mensen die vlees eten.



Jodium

Mythe: Je kunt niet voldoende jodium krijgen uit een onbewerkt plantaardig voedingspatroon.

Feit: Jodium is nodig voor de productie van het schildklierhormoon wat een centrale rol speelt in onze metabolisme en algehele functioneren. In Nederland wordt tafelsout en zout in brood verrijkt met jodium. Omdat een voedingspatroon op basis van onbewerkte en plantaardig voeding vaak veel minder zout bevat (wat goed is!) is het belangrijk om hiermee rekening te houden. Jodium is ook te vinden in verschillende soorten zeewier. 3 g gejodeerd tafelsout, 2 vellen nori (zeewier gebruikt in sushi), of 1 theelepel arame of dulce (zeewier soorten) dekken de dagelijkse behoefte van jodium.

Melk

Melk is een controversieel onderwerp in de wereld van voeding, met name omdat melk rijk is aan calciumen omdat gedacht wordt dat een tekort aan zuivel in botontkalking of osteoporose resulteert. Ook bevat melk eiwitten en is het in het Westers voedingspatroon een bron van vitamine B2 en B12. Aan de andere kant wordt melk steeds vaker in verband gebracht met verschillende gezondheidsrisico's en hierdoor steeds vaker door voedings- en gezondheidsprofessionals afgeraden. Ook kan ca. 80% van de wereldbevolking lactose (melksuiker) niet of niet volledig verteren, ze zijn lactose-intolerant. Ze missen een enzym in de darmen om lactose af te kunnen breken en kunnen dus geen of heel beperkt melk en zuivelproducten consumeren. Dan rijst vanzelf de vraag - hoe noodzakelijk is een voedingsmiddel als een groot deel van de mensheid het niet kan verdragen?

Mythe: Melk is gezond vanwege het calciumgehalte en voorkomt uiteindelijk heupfracturen.

Feit: Over het algemeen is er geen bewijs dat hogere zuivelconsumptie helpt in de preventie van heupfracturen. Integendeel hebben landen die nauwelijks of helemaal geen zuivel drinken wereldwijd het laagste risico op osteoporose. Verder laten studies zien dat landen met de hoogste melk en calcium inname ook de hoogste risico hebben op heupfracturen. Hoewel deze correlatie mogelijk niet causaal is en eventueel te maken heeft met factoren als vitamine D-status en etniciteit, kan een lage zuivelconsumptie duidelijk samengaan met een laag percentage heupfracturen. Een verklaring voor deze mogelijk correlatie zou galactose kunnen zijn, een melksuiker die ook het risico verhoogd op vroegtijdige veroudering, genetische verandering en geheugenverlies in diermodellen.

Recente studies suggereren dat vezels ook van invloed zijn op de botdichtheid. Vezels worden verteerd door het microbiom in de dikke darm, en het microbiom scheidt vervolgens stoffen uit die een rol spelen in het sterk houden van onze botten. Deze resultaten moeten nog wel verder onderzocht worden, maar bieden een mogelijk antwoord op de vraag waarom sommige mensen die weinig calcium binnen krijgen toch sterke botten lijken te hebben.

Plantaardige calcium bronnen

Calcium is een mineraal dat in de grond voorkomt, dat is ook de reden waarom planten uitstekende bronnen zijn van calcium. De reden dat koemelk calcium bevat is omdat koeien calcium-rijke planten eten. Door zelf calcium-rijke groente te eten kun je de koe en de koemelk overslaan.

Er zijn veel gezonde plantaardige bronnen van calcium. Donkergroene bladgroenten, verrijkte plantaardige melk, met calciumsulfaat gestremde tofu, sojabonen, sesamzaad (zoals tahin) en amandelen (ook als notenpasta) zijn rijk aan calcium en bevatten veel vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen. Ook bevatten ze allemaal vezels in tegenstelling tot melk en andere zuivelproducten.

Voorkom te veel calcium uitscheiding

Voor gezonde botten is het belangrijk om ook te letten op hoeveel calcium we uitscheiden. Tabak, alcoholgebruik, veel dierlijke eiwitten, zout, een gebrek aan lichaamsbeweging en te weinig blootstelling aan de zon (waardoor in ons lichaam vitamine D wordt aangemaakt) bevorderen calciumuitscheiding. Vitamine D helpt met de opname van calcium in botten en vermindert ook de uitscheiding van calcium via de nieren.



Gezonde botten met een plantaardig voedingspatroon:

- Eet **calciumrijke plantaardige voeding** zoals tofu, koolrabi, paksoi, boerenkool, bonen, (gedroogde) vijgen, sesamzaad en linzen.
- **Beweeg** - ga elke dag 30 minuten wandelen, sport een paar keer per week en doe spierversterkende oefeningen (krachttraining). Je botten worden sterker als je ze regelmatig belast.
- **Vermijd tabak en beperk je alcoholgebruik.**
- Probeer elke dag minstens 20 minuten buiten in de zon te zijn. Als dit niet mogelijk is kun je extra **vitamine D** binnenkrijgen via verrijkte plantaardige melk of een vitamine D3-supplement.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Vitamine B12

Vitamine B12 is belangrijk voor de ontwikkeling en bescherming van zenuwen en rode bloedcellen en helpt bij de productie van DNA. Een tekort aan B12 kan leiden tot zwakte, moeheid, moeite met concentreren, prikkelbaarheid, klachten van het spijsverteringskanaal, bloedarmoede en (onomekeerbare) schade aan het zenuwstelsel.

Vitamine B12 is de enige voedingsstof die we niet voldoende uit een onbewerkt plantaardig voedingspatroon kunnen halen. Vitamine B12 wordt gemaakt door bacteriën, veel dieren in de veeteelt krijgen het gesuppleerd via hun verrijkte voeding en mensen krijgen het vooral binnen via diverse dierlijke producten. Voor mensen die voornamelijk plantaardige voeding eten is het dus **noodzakelijk een voedingssupplement te nemen voor vitamine B12.**

Recente studies laten zien dat een wekelijkse dosering van 2000 mcg of dagelijkse dosering van 50 mcg als een kauwtablet, vloeistof, of tablet onder de tong een goede doseringen is voor volwassenen.

Vitamine B12 is beschikbaar in verschillende vormen. De genoemde doseringen zijn alleen voldoende voor cyanocobalamine. Voor methyl- of adenosylcobalamine is het advies dagelijks 1000-1500 mcg, omdat deze vormen minder stabiel zijn.

Sommige mensen krijgen wel voldoende B12 binnen, maar kunnen de stof niet omzetten in de actieve vorm of hebben ze een gebrek aan maagzuur (wat nodig is om B12 los te 'waken' van de voeding). Het is dus geen overdreven luxe om af en toe je bloed te laten checken op B12!

Vitamine D

Omdat wij in Nederland niet zoveel van de zon kunnen genieten, is het voor iedereen aan te raden om **extra vitamine D3 te nemen**. Voor mensen die helemaal plantaardig eten, is de dagelijkse aanbevolen dosering vitamine D3 **2000 IE (50 mcg)**. Doseringen tot 4000 IE zijn niet schadelijk.



Omega-3 vetzuren

Sommige vetzuren zijn “essentieel”, deze kunnen wij alleen uit onze voeding halen. Deze vetzuren zijn belangrijk voor de gezondheid van de hersenen, immuunfunctie, bloedstolling, ontstekingsremmende reacties en vele andere lichamelijke functies. Er zijn twee soorten essentiële vetzuren: omega 6-vetzuren en omega 3-vetzuren. Deze vetzuren moeten in een bepaalde verhouding gegeten worden.

Hoewel de precieze verhouding nog niet bekend is, suggereert onderzoek dat een verhouding van 2:1 of 3:1 (omega 6 versus omega 3) waarschijnlijk optimaal is. In het standaard westers voedingspatroon is de verhouding meestal aanzienlijk hoger (rond 20-40:1). Door deze hoge inname van omega 6 vetzuren wordt de opname van omega 3-vetzuren verhinderd.

Door bewerkte en dierlijke voeding te minimaliseren wordt de verhouding tussen omega 6-vetzuren en omega 3-vetzuren verbeterd. Er zijn veel uitstekende bronnen van omega 3-vetzuren in een plantaardig voedingspatroon, waaronder lijnzaad, chiazaad, walnoten, sojaproducten en bladgroenten.

Een deel van de omega 3-vetzuren, de zogenaamde ALA, moet worden omgezet in de langere omega 3-vetzuren, de DHA en EPA.

Dit gebeurt niet altijd even efficiënt. Bij een tekort aan DHA en EPA is het risico op dementie hoger. Op het moment is de wetenschap nog onduidelijk of volwassenen die geen vis eten DHA/EPA moeten suppleren. Voorzichtigheidshalve raden we aan om **dagelijks een algenoliesupplement te nemen met minimaal 450 mg DHA en/of EPA**, echter kunnen we niet met zekerheid zeggen of dit noodzakelijk is. Inclusief ALA komt dan de dagelijkse inname idealiter boven 1100 mg (vrouwen) of 1600 mg (mannen). Voor kinderen en zwangeren is de wetenschap meer concreet en is een DHA/EPA sterk aanbevolen.

Andere supplementen

Andere voedingsstoffen kunnen prima uit een gevarieerd plantaardig voedingspatroon op basis van onbewerkte producten gehaald worden. Studies laten zien dat vitamines uit echte voeding effectiever zijn dan uit supplementen. Een multivitamine of andere voedingssupplementen zijn dus niet nodig. Voor specifieke vragen over je eigen gezondheid en voedingssupplementen kan je het beste overleggen met je huisarts of met een diëtist.

Het is **noodzakelijk** dat mensen die plantaardig eten voldoende **B12** binnenkrijgen van een **voedingssupplement** en/of **verrijkte plantaardige voeding**.

Aanbevolen supplementen (doseringen voor volwassenen)

- Wekelijks 2000 mcg of dagelijks 50 mcg **vitamine B12** (bij methyl- of adenosulcobalamine 1000-1500 mcg per dag)
- Dagelijks 2000 IE (50 mcg) **vitamine D3**
- Eventueel dagelijks 450 mg DHA/EPA **omega 3-vetzuren** (van algen olie) (sterk aanbevolen voor kinderen en zwangere vrouwen)

TIPS VOOR PLANTAARDIG KOKEN

Het is eenvoudig om veelgebruikte ingrediënten te vervangen. Hieronder wat tips voor tijdens het koken:



Ingrediënt	Vervanging
Boter	Veganistische margarine (bij voorkeur biologische; vermijd margarine met gehard transvetten). Dit is een zwaar bewerkt en minder gezonde keuze dan de onderstaanden. Gebruik met mate en vermijd waar mogelijk. Notenpasta , bijvoorbeeld van cashewnoten of amandelen. Appelmoes of geprakte banaan als vervanging voor boter of olie tijdens het bakken.
Melk	Plantaardige melk gemaakt van bijvoorbeeld soja, rijst, haver of amandel. Plantaardige karnemelk vervangen met plantaardig melk gemengd met wat citroensap of appelazijn en 5-10 minuten staan laten (½ theelepel voor 100 ml melk).
Room	Cashewroom maken door geweekte cashewnoten in water of cashewboter verdund met water te pureren tot de gewenste consistentie. Plantaardige room in tetrapakken op basis van soja, amandel, rijst of haver.
Kaas	Edelgistvlokken gestrooid over de maaltijd geeft een kaasachtige smaak, vergelijkbaar met parmezaanse kaas. Tofu is een goede vervanger voor zachte kaas (zoals ricotta), kruid het met specerijen en pureer tot de gewenste consistentie. Sommige cashew gebaseerde kaasvervangers zijn verkrijgbaar in specialiteitenwinkels, met name biologische winkels. Ook hier is het belangrijk om goed naar de ingrediënten te kijken. Kaas vervangers kunnen namelijk erg bewerkt zijn en veel zout en vetten bevatten. Kies voor de meer onbewerkte varianten en gebruik met mate.
Eieren	"Lijnzaad-" of "chia-eieren" voor het bakken: combineer 1 eetlepel gemalen lijnzaad of chiazaad met 3 eetlepels water, goed mengen en 10 minuten laten staan. Om te binden bij het bakken en koken kan je ook 2 eetlepels maizena gemengd met 2 eetlepels water gebruiken of gepureerde zijden tofu . Plantaardige roereieren zijn gemakkelijk te maken met tofu (gemengd met kurkuma en Kala Namak (een zwarte zout met ei smaak)) of kikkererwtenmeel.

MAALTIJDPLANNING EN BOODSCHAPPEN

1. Controleer de voorraadkast

Om voedselverspilling te voorkomen en geld te besparen is het goed om voor het boodschappen doen eerst een kijkje te nemen in de voorraadkast.

2. Plan maaltijden

Neem de tijd om van tevoren de week door te nemen en maaltijden te plannen. Kook een grote portie (zoals een dubbele portie) en bewaar de restjes voor lunch of avondeten de volgende dag(en) om tijd te besparen. Probeer in het weekend een grote salade te maken dat genoeg is om een paar dagen van te lunchen.

3. Maak een boodschappenlijst

Door in de voorraadkast te kijken en maaltijden te plannen weet je precies wat je nodig heeft van de supermarkt. Door een boodschappenlijst te maken kan je gericht naar de supermarkt gaan, zonder ongezonde of extra dingen te kopen.

4. Blijf bij de basis

Kant-en-klaarmaaltijden of bewerkte producten kiezen mag van tijd tot tijd, maar blijf bij de basis: onbewerkt plantaardige voeding.

5. Koop in grote verpakkingen

Bijvoorbeeld granen en bonen. Dit bespaart tijd en geld en dan heb je altijd wat op voorraad.

6. Plan voorbereidingstijd in

Je kunt vooraf groenten wassen en snijden zodat je snel het gerecht kunt klaarmaken als je thuis bent.

Meer tips

Experimenteer met kooktechnieken

Probeer ook eens te bakken en grillen om nieuwe texturen en smaken te ontdekken.

Neem een kookles

Het is leuk en kan helpen om nieuwe ideeën, recepten, en technieken te leren.

Gebruik een snelkookpan of andere "keukengadgets"

Dit kan je veel tijd te besparen. Peulvruchten koken veel sneller in een snelkookpan.

Gebruik specerijen en kruiden

Dit verbetert smaak, verminderd de nood voor zout, en voegt veel nutriënten toe.

Meer smaak met umami

Umami is van oorsprong een Japans woord dat 'heerlijkheid' of 'hartig' betekent. Het is een van de vijf basissmaken, samen met zout, zoet, zuur en bitter. Umami wordt gevonden in gefermenteerde voeding zoals sojasaus, miso pasta, maar ook zeewier, champignons en tomaten.

Voor wat **extra inspiratie** en **begeleiding** kan je **heerlijke recepten** en een **weekmenu** vinden op pan-nl.org

PLANTAARDIG ETEN IN HET DAGELIJKSE LEVEN

Je kan een voorbeeld zijn voor je kinderen, partner, broer, zus, collega, of vrienden.

Stel jezelf open voor vragen maar zet anderen niet onder druk.

Plantaardige voeding voor de hele familie

Betrek het hele gezin

Als je kinderen hebt, kan het helpen om samen maaltijden te bereiden. Kinderen zijn meer geneigd om nieuwe dingen te proberen als zij mee mogen doen in de keuken. Probeer elke week een nieuw plantaardig ingrediënt of recept en bereid de gerechten samen.

Pas favoriete recepten aan

Pas je favoriete recepten aan om ze onbewerkt en plantaardig te maken door bijvoorbeeld meer groenten toe te voegen en vlees te vervangen door peulvruchten. Zie hierboven voor zuivel en ei vervangers. Voorbeelden zijn volkoren spaghetti met linzen bolognese, pizza met groenten, zwarte bonenburgers of zoete aardappel frietjes uit de oven.

Plantaardige voeding hoeft niet duur te zijn

De kost van een plantaardig eetpatroon is

afhankelijk van de producten die gekocht worden. Om minder uit te geven is het aan te raden om volkoren granen en (gedroogde) peulvruchten in grote verpakkingen te kopen. Het is ook goedkoper (en gezonder) om zelf producten te maken dan ze kant-en-klaar in de winkel te kopen, zoals hummus (een kikkererwten broodbeleg), soep, en notenpasta. Seizoensgebonden en bevroren groenten en fruit zijn ook vaak goedkoper.

Uit eten gaan

Natuurlijk is het ook leuk en soms ook nodig om uit eten te gaan. Dit hoeft ook geen probleem te zijn gezien de meeste restaurants **plantaardige opties** hebben op hun menu zelfs als het niet als plantaardig (of vegan) gemarkeerd is: zoals minestrone, antipasti, salade of vegetarische pizza (zonder kaas) in een Italiaanse restaurant, noodles of curry met groenten en tofu in een Aziatisch restaurant, en zelfs in een steakhouse kun je meestal aardappelen en een salade bestellen.

Vaak staan restaurants open (en vinden het ook leuk) om een plantaardig gerecht of menu voor je te creëren, durf dus ook te vragen! Het kan vaak wel helpen om van te voren te bellen of mailen om jouw wensen aan te geven.

Om gezondere keuzes te maken bij het bestellen kan je om kiezen voor gestoomde groenten of vragen voor minder zout om **zout te beperken**. Verder kan het helpen om te kiezen voor gerechten die 'in de oven' gebakken, "gestoomd" en "gegrild" zijn en gerechten vermijden die "gebakken," "krokant" en "romig" zijn.

Restaurants met plantaardige opties zijn in elke stad te vinden. Deze zijn makkelijk te vinden op het internet of via apps zoals HappyCow. Gebruik zoektermen zoals "veganistisch" of "vegetarisch".



Plantaardige voeding tijdens het reizen

Plan vooruit

Zoek online of apps voor restaurants of vraag het hotel of je gastheren voor tips.

Neem snacks mee

Broodjes, fruit, groentesticks, noten, gedroogd fruit of noten repen zijn goede keuzes om mee te nemen in het vliegtuig, lange autoritten, en als snacks tijdens je reis.

Ga naar de lokale supermarkt, bakker of markt

Voor ontbijt, lunch, snacks, en als je een keuken hebt (en zin om te koken) avondeten kan je makkelijk zelf eten kopen bij een lokale supermarkt, bakker of markt. Dit is een goedkope manier om te eten op reis, is gezonder, en een leuke manier om het eten in een nieuwe stad en land te ontdekken.

Drink tijdens het reizen voldoende water

Vliegen, airconditioning in bussen, treinen en hotels en zoute gerechten in restaurants drogen het lichaam uit. Hierdoor is het belangrijk om voldoende te drinken. Door een herbruikbare waterfles mee te nemen kan je het regelmatig vullen tijdens je hele reis.

Plantaardige voeding in sociale situaties

Het zal ook gebeuren dat je wordt uitgenodigd om bij iemand te eten. Hier zijn een paar tips en oplossingen om plantaardig te eten in deze situaties. Niet vergeten dat je niet perfect hoeft te zijn. Zoals eerder genoemd is het basis, je dagelijks voedingspatroon is het belangrijkste. Het is



niet erg om af en toe, zoals in sociale situaties, uitzonderingen te maken als dat het voor je makkelijker maakt.

Neem van tevoren contact op met de gastheer of -vrouw.

Je kunt van tevoren vragen of plantaardige opties aangeboden worden of aanbieden om zelf iets meenemen. Door het vooraf te vragen vermijd je een ongemakkelijk situatie.

Deel uw kennis alleen wanneer het gevraagd wordt

Als anderen vragen waarom je iets wel of niet eet kunt je wat vertellen over waarom je deze keuzes maakt. Het is belangrijk dat je anderen niet oordeelt en alleen verteld over jouw keuzes als het gevraagd wordt. Sta stevig in je schoenen, wees niet defensief, en laat anderen je niet verwarren. Anderen weten vaak niet beter en zijn juist nieuwsgierig. Val terug op de wetenschap en advies van artsen en geef, als het gevraagd wordt, wat bronnen mee om informatie te vinden. Vaak is het verstandig om deze gesprekken niet tijdens de maaltijd te voeren, maar later op een meer neutraal moment.

Blijf positief en onthoud waarom het goed is om anders te eten!

Restaurants met **plantaardige opties** zijn meestal **in elke stad te vinden** online of met apps.



Publicatie informatie

Uitgever: Physicians Association for Nutrition Nederland
Website: www.pan-nl.org

Auteur: Orginele duitse versie:
Paula Singmann, Niklas Openrieder, Linda Weißer, Dania Schumann
Nederlandse vertaling en aanpassingen:
Carlijn Wagenaar, Rien Heideveld, Martine van Haperen, Anna Kreatova, Wendy Walrabenstein, Dominique Bouwmans, Fleur van der Lubbe

Lay-out: Claire Williams, Carlijn Wagenaar

Foto's: unsplash.com, pixabay.com, pexels.com

Datum: Juli 2022

scan mij voor de
bronnen



info@pan-nl.org • www.pan-nl.org