

Plantaardige voeding

Plantaardige voeding omvat de volgende voedingspatronen: semi-vegetarisch/flexitariër (kleine hoeveelheden vlees, vis, zuivel en eieren); pesco-vegetarisch (geen vlees, wel vis); vegetarisch, met onderscheid tussen lacto-ovo vegetarisch (geen vlees en vis, wel zuivel en eieren) en veganistisch (geen vlees, vis, zuivel en eieren).



Een plantaardig voedingspatroon kan veel gezondheidswinst opleveren. Zo hebben veganisten een veel lagere kans op het ontwikkelen van diabetes mellitus type II dan vleeseters. Hoewel plantaardige voeding veel voordelen heeft zijn er een aantal aandachtspunten. Geen enkel voedingspatroon is gegarandeerd gezond en volwaardig. In onze klassieke voedingspatroon worden bijvoorbeeld te weinig voedingsvezels en teveel verzadigd vet gegeten, en zijn voedingsvezels en verzadigd vet dus aandachtspunten. Zo heeft plantaardige voeding ook zijn aandachtspunten, zoals vitamine B12, calcium en zink.

Plantaardige voeding is vooral gezond, omdat er zoveel vezels en gezonde vetten in zitten.

Onderzoek toont aan dat een puur plantaardig voedingspatroon volwaardig en gezond kan zijn. Plantaardig eten betekent gebruik maken van alles wat er groeit op velden, aan struiken en in bomen. Dus een voeding die bestaat uit groente en fruit, noten, zaden, peulvruchten, aardappelen en soja. Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken is naar voren gekomen dat mensen die plantaardig eten mogelijk minder last hebben van overgewicht, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker.

Het lijkt dus heel gezond om eens wat vaker plantaardig te gaan eten. Heel belangrijk hierbij is om te variëren met verschillende plantaardige producten. Dierlijke producten zoals vlees, vis en zuivel hoeven niet achterwege te blijven maar kunnen wel heel goed vaker vervangen worden. Belangrijk is dat de voeding zo wordt gekozen dat deze voldoende calcium bevat. Daarnaast dient de voorziening met vitamine B12 gegarandeerd te zijn via een voedingssupplement of een verrijkt product, als in het geheel geen producten van dierlijke oorsprong worden gebruikt. Vitamine B12 wordt namelijk uitsluitend in producten van dierlijke oorsprong aangetroffen.

Vezels, vet en vitamines

Een plantaardige voeding is vooral gezond, omdat er zoveel vezels en voornamelijk gezonde vetten in zitten. Vezels zorgen voor een goede werking van de darmen. De stoelgang blijft hierdoor soepel en regelmatig. Maar vezels doen meer. Ze zijn goed in de strijd tegen overgewicht. Vezels nemen namelijk vocht op, hierdoor zetten ze uit en geven ze een verzadigd gevoel. Wat het vet in een plantaardige voeding betreft: meestal is het vetgehalte lager dan in een voeding met dierlijke produc-

ten. En het vet dat in een plantaardige voeding zit is meestal het gezonde onverzadigde vet. Onverzadigde vetten helpen hart- en vaatziekten voorkomen. Bovendien zijn plantaardige voedingsmiddelen vrij van cholesterol.

Tot slot is een plantaardige voeding rijk aan vitamines, mineralen en zogenoemde bio-actieve stoffen. Dat geldt vooral als u volop varieert. En dat is met een plantaardige voeding ook goed mogelijk. Denk aan vele soorten groenten en fruit, noten, pasta's, vleesvervangers en sojaproducten.

Plantaardige voeding bevat van nature geen vitamine D. Aan margarine is het vitamine toegevoegd. Verder krijgt men vitamine D via blootstelling aan zonlicht in de periode dat de zon voldoende hoog staat. Dat is tussen april en oktober. Men adviseert risicogroepen, ongeacht hun voeding, het hele jaar door extra vitamine D in te nemen in de vorm van een supplement.



Aandacht voor calcium

Maakt u zich zorgen over het calciumgehalte van zo'n plantaardige voeding? Dat hoeft niet, want ook plantaardige voedingsmiddelen bevatten vaak veel calcium. Zorgvuldig kiezen uit calciumrijke voedingsmiddelen is dan wel nodig, want in de praktijk blijkt dat plantaardige voeding meestal niet meer calcium levert dan ca. 400 tot 500 mg per dag. En dat is zeker 50% minder dan de noodzakelijke (adequate) inname. Een handige oplossing is het gebruik van zuivelvervangende producten op sojabasis. Aan veel van deze producten, zoals sojadrink en yofu, wordt tegenwoordig calcium en vitamine B12 toegevoegd tot hetzelfde niveau als in koemelk. Vitamine B12 staat tegenwoordig zeer in de belangstelling, omdat het vitamine onder meer ook een rol speelt bij botgezondheid. 🌱