



Gezond Vegetarisch

*informatie over
vegetarische voeding*

**vegetariërs
bond**

2020.06



Gezond én (h)eerlijk eten gaan hand in hand. Algemene informatie over goede voeding kun je vinden op de website van het Voedingscentrum. In deze folder vind je de specifieke informatie voor de bewuste consument die (af en toe) kiest voor lekker en gezond eten zonder vlees en vis. En waarom zou je dat niet doen?

Als je je houdt aan de V-schijf die is opgenomen in deze folder weet je zeker dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Wereldwijd eten miljoenen mensen vegetarisch. Mensen met een vegetarische leefwijze hebben gemiddeld een **gezondere levensstijl**, wat gepaard gaat met een lager lichaamsgewicht en een lagere kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat voeding met veel rood en bewerkt vlees ongezond is. Een goed samengestelde, gevarieerde vegetarische voeding levert de dagelijks benodigde hoeveelheid van alle noodzakelijke voedingsstoffen in ruime mate en het is nog lekker ook!

Een aantal voedingsstoffen verdient extra aandacht voor vegetariërs. Dat zijn: eiwitten, **omega-3-vetzuren**, vitamine B12 en **ijzer**. In deze folder gaan we hier kort op in. Meer informatie staat op onze website **www.vegetariers.nl**.

Hoe de voeding uiteindelijk is samengesteld, verschilt van persoon tot persoon;

een ‘standaard vegetarisch voedingspatroon’ bestaat niet. Voldoende variatie is net als bij niet-vegetariërs belangrijk! Als hulpmiddel kun je een kijkje nemen in het **Voorbeeld-weekmenu** op onze website.

Eiwit

Eiwitten hebben een belangrijke functie als bouwsteen voor het lichaam. Plantaardige eiwitten zijn over het algemeen (sojabonen uitgezonderd) van lagere kwaliteit dan dierlijke: ze bevatten de essentiële aminozuren in een minder handige verhouding. Dit is meer een academisch gegeven dan dat je er in de praktijk iets mee moet: dat vegetariërs bepaalde combinaties van eiwitrijke producten (zoals peulvruchten en granen) moeten eten om aan voldoende aminozuren te komen, is achterhaald. Een lagere eiwitkwaliteit kun je namelijk compenseren door een hogere eiwitinname. (ook) met een gevarieerde vegetarische voeding krijg je ruim voldoende eiwit binnen.

Omega 3

Omega 3-vetzuren ofwel linoleenzuur behoren tot de essentiële vetzuren. Die zitten in plantaardige oliën en noten. Daarnaast beschermen speciale omega 3-vetzuren in vis tegen een hartaanval. Dit risico kun je echter ook zonder vis te eten verkleinen door gewoon gezond te leven: voldoende bewegen, niet roken, matig met alcohol, een goed gewicht behouden en een voeding met veel groenten en fruit, volkorenproducten en weinig verzadigd vet. Allemaal factoren waar vegetariërs goed op blijken te scoren.

❖ Factsheet 11: Omega 3-vetzuren

Ijzer

Ijzer is een belangrijk mineraal bij het transport van zuurstof in het bloed. Plantaardig ijzer wordt minder goed opgenomen dan ijzer uit vlees, maar in de praktijk blijken andere factoren een belangrijker rol te spelen in onze ijzervoorziening dan of het ijzer plantaardig dan wel dierlijk is. Uiteraard blijft het voor iedereen, dus ook voor vegetariërs,

belangrijk om voldoende ijzer binnen te krijgen: dit haal je uit volkorenproducten (brood), noten, groenten, peulvruchten en gedroogd fruit of appelstroop. De gelijktijdige inname van een vitamine C-rijk product is belangrijk om het ijzer op te nemen. Je kunt dan denken aan groente, fruit of een glas sinaasappelsap.

❖ Factsheet 8: Ijzer

B12

Vitamine B12 is belangrijk voor de aanmaak van bloed en voor het zenuwstelsel. Vitamine B12 kun je via de voeding alleen binnen krijgen met dierlijke producten als vlees, zuivel, vis en eieren, of als het aan voedingsmiddelen is toegevoegd zoals bij sommige merken vleesvervangers en zuivelvervangers zoals sojamelk. Aangezien vegetariërs over het algemeen zuivel en eieren gebruiken, krijgen ze voldoende vitamine B12 binnen.



Nieuwe donateurs kunnen een gratis persoonlijke voedingsscan aanvragen bij onze voedingskundige. Meld je hier aan, en kies direct jouw welkomstgeschenk uit!

1. Koolhydraten

Voldoende koolhydraten krijg je binnen door de dagelijkse broodmaaltijd met volkorenbrood en door het eten van ongezoete muesli, aardappelen, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Een belangrijke voedingsstof, jodium, zit in vis en broodzout. Aangezien vegetariërs geen vis eten, is brood of gejodeerd zout een goede bron.

❖ **Factsheet 5: Zeewier en jodium**

2. Groente en fruit

De aanbeveling is dagelijks minimaal 2 porties (200 gram) fruit en 250 gram groenten te nuttigen. Ideaal is een goede mix van Hollandse seizoensgroenten en -fruit aangevuld met exotisch fruit (Fairtrade banaan, citrusvruchten). *Zie ook de groenten- en fruitkalender van Milieu Centraal.* Vitamine C optimaliseert de opname van plantaardig ijzer. Daarom is het verstandig bij ontbijt en lunch een vitamine C-bron te nuttigen zoals fruit, rauwkost of een glas sinaasappelsap. De hoofdmaaltijd bevat door de daarin aanwezige groenten over het algemeen voldoende vitamine C.

3. Vet

Vet levert niet alleen energie, maar ook essentiële vetzuren en vitaminen. Vet voor op brood is boter, margarine of halvarine. Deze vetten zijn een goede bron van vitamine A en D. Boter is altijd vegetarisch. Margarine en halvarine kunnen nog dierlijke E-nummers, gelatine of dierlijke vetten bevatten. Let dus goed op de ingrediëntenlijst. (Gebroken) lijnzaad, chiazaad, lijnzaadolie en koolzaadolie zijn goede bronnen van de essentiële omega 3-vetzuren. Ook walnoten zijn rijk aan linoleenzuur. Lijnzaadolie is alleen geschikt voor koud

gebruik (in bijvoorbeeld dressings); in koolzaadolie kun je bakken.

4. Eiwit

Goede vegetarische eiwitbronnen zijn noten, peulvruchten, sojaproducten (zoals tofu en tempé) en zuivelproducten als kaas en eieren. De laatste twee zijn bovendien belangrijk voor de vitamine B12-voorziening. Indien je verschillende eiwitbronnen verspreid over de dag eet, of in combinatie, krijg je genoeg van de benodigde aminozuren binnen. Voor noten kun je 25 gram per persoon per maaltijd aanhouden, voor gare peulvruchten (bijvoorbeeld (kikker)erwtten) 135 gram, voor eieren 2 stuks en voor tahoe en vegaburgers ongeveer 100 gram. (Vegetarische) kaas is lekker voor de smaak, maar bevat wel veel zout en verzadigd vet.

5. Vocht

Per dag moet je 1,5 tot 2 liter (op een warme dag) vocht binnen krijgen in de vorm van bijvoorbeeld water, thee, koffie en melk(producten).

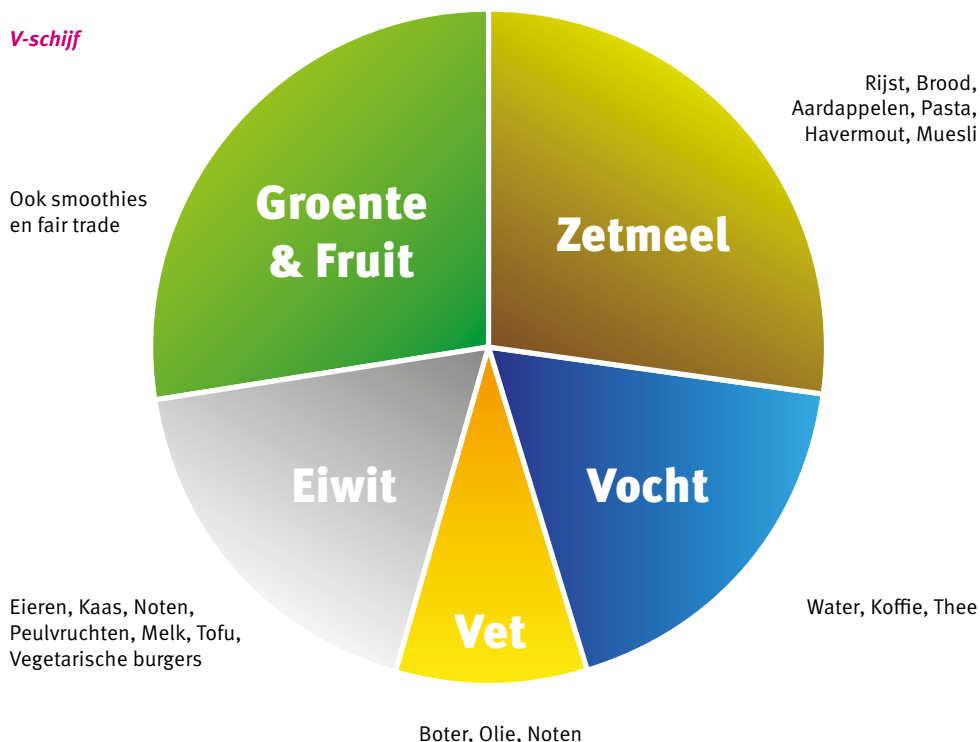
6. Energie

De voedingsrichtlijnen zijn zo opgesteld, dat je hiermee niet aan voldoende calorieën komt, zeker niet als je een actieve leefstijl hebt. Er is dan ook nog een 'vrije ruimte' voor niet-basisvoedingsmiddelen. Hierbij kun je denken aan soep, toetjes en tussendoortjes.

Nieuwe donateurs kunnen een gratis, persoonlijke voedingsscan aanvragen bij onze ervaren voedingskundige.

❖ www.vegetariers.nl/doneren

V-schijf



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden als je vegetarisch eet (= een plantaardige voeding gecombineerd met zuivel en eieren):

Zetmeel: *ruim*

Volkorenbrood, aardappelen, volkorenpasta, havermout, muesli, zilvervliesrijst

Groente en fruit: *2,5 ons + 2 stuks*

appel, EKO/ Max Havelaar banaan, wortel, ui, veldsla, broccoli

Vet: *met mate*

Lijnzaadolie, koolzaadolie, walnoten, boter, (vegetarische) margarine

Eiwit:

Bij de warme maaltijd: afwisselen met 2 ei, 100 gram tahoe, 70 gram kaas, 25 gram gemengde ongezoeten noten, 135 gram gare peulvruchten of een groenteburger

Daarnaast: 3 tot 4 eieren per week, elke dag ca. halve liter zuivel

Vocht: *minstens anderhalve liter*
Water, thee, koffie

Aanvullende adviezen

- biologisch/fair trade
- seizoensgroenten en -fruit
- dagelijks walnoten, lijnzaad(olie) of koolzaadolie
- fruit, groenten of citrusvruchtensap bij elke maaltijd
- dagelijks zuivel en/of eieren
- Kijk op www.voedingscentrum.nl of je supplementen nodig hebt. Zo is vitamine D voorgeschreven voor jonge kinderen en ouderen, maar in de wintermaanden als je niet veel buitenkomt is het voor iedereen aan te raden.
- Verdiepende informatie over de belangrijkste aspecten van een vegetarische voeding kun je vinden in onze factsheets:

➡ www.vegetariers.nl/factsheets

Wat doet de Vegetariërsbond

Hoofddoel van de Vegetariërsbond is het promoten van vegetarische voeding en het ondersteunen van mensen in hun keuze voor vegetarisch eten. Dat doen we met name door:

- Het geven van informatie aan consumenten en beantwoorden van voedingsvragen
- Ontwikkelen van online instrumenten om consumenten te helpen bij het overstappen naar een vegetarisch voedingspatroon
- Het voeren van campagnes ter promotie van vegetarische voeding
- Het organiseren van fysieke en online evenementen waarbij wij laten zien hoe lekker en makkelijk vegetarisch eten kan zijn, zoals de Langste Vegetarische Tafel en de LekkerVega Pop-up Store

- Het certificeren van vegetarische en veganistische consumentenproducte van derden, middels toekenning van het V-Label Keurmerk

Steun ons

De Vegetariërsbond heeft om haar activiteiten uit te kunnen voeren jouw steun hard nodig. Wil je ons steunen?

Word dan donateur en kies direct een welkomstgeschenk uit! Ga naar:

www.vegetariers.nl/doneren

vegetariërs bond

De Vegetariërsbond is de organisatie die in Nederland vegetarisch eten promoot en de belangen van vegetariërs behartigt. Hierdoor is de Vegetariërsbond dé autoriteit op het gebied van vegetarisch eten. Wij behartigen de belangen van die honderdduizenden mensen die geen vlees willen eten en ondersteunen de nu al ruim 5 miljoen mensen die regelmatig vegetarisch eten, zodat ze de smaak van vegetarisch eten te pakken krijgen, onder meer via ons platform lekkervega.nl

Minahassastraat 1
1094 RS Amsterdam
020 - 330 00 44

info@vegetariers.nl
www.vegetariers.nl

 [@vegetariersbond](https://twitter.com/vegetariersbond)
 [@vegetariersbond](https://www.instagram.com/vegetariersbond)
 [@vegetariersbond](https://www.facebook.com/vegetariersbond)

www.lekkervega.nl
 [@lekkerveganl](https://www.instagram.com/lekkerveganl)
 [@lekkervega](https://www.facebook.com/lekkervega)