

Plantaardig eten - bewust beter

Voor je gezondheid

Plantaardige voeding draagt bij aan een goede gezondheid. Er wordt steeds meer bekend over de enorme gezondheidsvoordelen van plantaardige producten zoals groente, fruit, peulvruchten en noten. Daar staat tegenover dat verschillende dierlijke producten, zoals bewerkt en rood vlees, eieren en kaas juist het risico op bepaalde ziektes verhogen.¹



Mensen die plantaardig eten hebben daarom minder risico op o.a. hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk, overgewicht en bepaalde kankers. Bovendien rapporteren veel mensen die stoppen met vlees, zuivel en eieren een grote verbetering van verschillende klachten, zoals astma, reuma, huidaandoeningen, hoge bloedsuiker en darmklachten.

Het is dus verstandig om meer plantaardig te eten en minder dierlijk. Een gevarieerde plantaardige voeding bevat voldoende eiwit, calcium, ijzer en andere belangrijke voedingsstoffen. In plaats van koemelk kun je bijvoorbeeld sojamelk of amandelmelk nemen, en vlees is te vervangen door peulvruchten, tofu, vegetarische roerbakstukjes of vegaburgers. Het is voor veganisten (en in sommige gevallen ook voor vegetariërs) wel belangrijk om B12 supplementen te nemen.

De American Association of Dietetics, één van de grootste diëtistenorganisaties ter wereld, stelt dat een goed gebalanceerd vegetarisch of veganistisch dieet geschikt en gezond is voor mensen van alle leeftijden, ook voor ouderen, kinderen, en tijdens zwangerschap en borstvoeding.²

Voor het milieu



De dierenindustrie is een van de grootste oorzaken van CO2 uitstoot en klimaatverandering. Om een dier een kilo vlees te laten maken, moet die tussen de 5 en 25 kilo voer van o.a. granen en soja eten. Daardoor draagt de veeteelt enorm bij aan milieuvervuiling, ontbossing van regenwouden en het wereldvoedselprobleem. Ook is er veel water nodig voor het produceren van dierlijke producten. Met het water dat nodig is voor een vleeshamburger kun je minstens een maand lang douchen.

¹ https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524_richtlijnen_goede_voeding_2015.pdf

² [http://jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/fulltext](http://jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/fulltext)

Voor de dieren

Wie naar het journaal kijkt, weet hoe het er in de dierenindustrie aan toe gaat. Stalbranden, ruimingen en schandalen in slachthuizen volgen elkaar in rap tempo op. Dit zijn geen uitwassen, maar het resultaat van een ontspoord systeem. Dieren worden opgesloten in kleine hokjes en zo snel mogelijk vetgemest. Zelfs in de biologische veeteelt worden de meeste dieren maar enkele maanden oud voor ze naar het slachthuis gaan.

Ook in de melk- en eierindustrie is veel dierenleed. Koeien worden in enkele jaren tot uitputting 'leeggemolken', kalfjes worden direct na de geboorte weggehaald bij hun moeders, leghennen zijn na twee jaar uitgeput en haantjes worden versnipperd of vergast omdat ze geen eieren leggen. Als we dierlijke producten kopen, betalen we mee aan deze misstanden.

Voor je smaak

Plantaardig eten is een feest voor je smaakpapillen. Er gaat een wereld van heerlijke plantaardige producten en recepten voor je open. Denk bijvoorbeeld aan een Indiase curry met kikkererwten en kokosmelk, Mexicaanse chili met kidneybonen, lasagne bolognese met vegetarisch gehakt of een Aziatische roerbakschotel met verse groente en tofu. Ook de traditionele AGV maaltijd kun je prima plantaardig maken, met vleesvervangers die nauwelijks nog van dierenvlees te onderscheiden zijn.



Voor op brood is er een breed assortiment plantaardig beleg, zoals verschillende smaken hummus, tapenade, vegetarische paté, notenpasta's, plantaardige kaasvervangers en natuurlijk vertrouwde favorieten zoals pindakaas, jam, appelstroop en zelfs sommige chocopasta's en pure hagelslag.

Ook voor de lekkere trek zijn heerlijke duurzame alternatieven te vinden. Denk aan plantaardige burgers, kroketten, koekjes, chocola en zelfs cake zonder melk of ei. Neem eens een kijkje op gewoonvegan.nl en vegetus.nl en laat je inspireren!

Martine van Haperen, BGN gewichtsconsulent

Websites: Vegetus.nl en Gewoonvegan.nl



Kijk voor meer informatie ook op de websites van de VeggieChallenge of VeganChallenge.