



Vegan super health, mythe of waarheid?

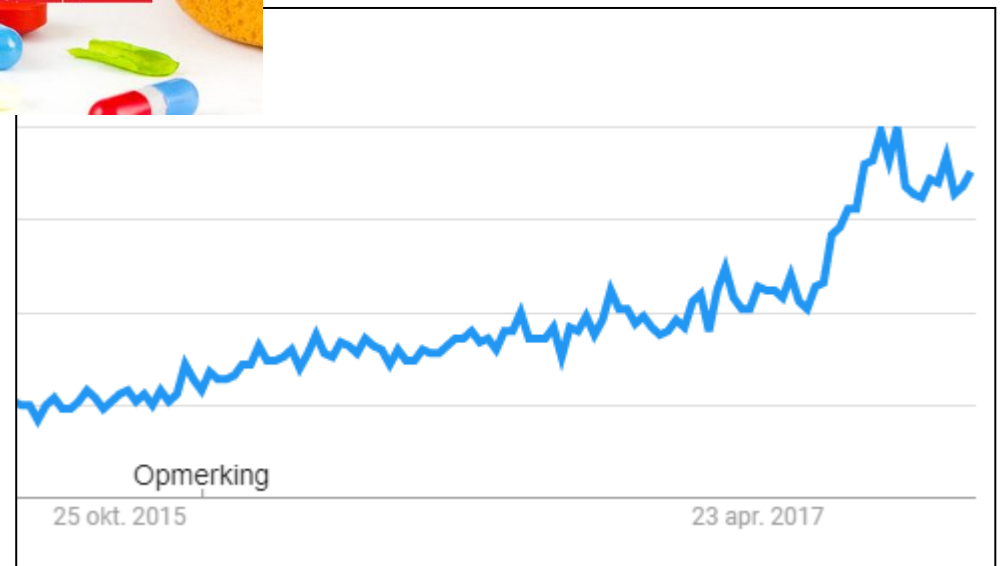
Voedingswetenschap
en activisme

Martine van Haperen
Vegetus.nl

What The Health?



Google trends: vegan
in Nederland



Wie ben ik?

- Veganist
- Vegetus en Gewoon Vegan
- Gewichtsconsulent en voedingscoach
- Dr. in de archeologie
- Skepticus
- Leek



Eten = gevaarlijk?



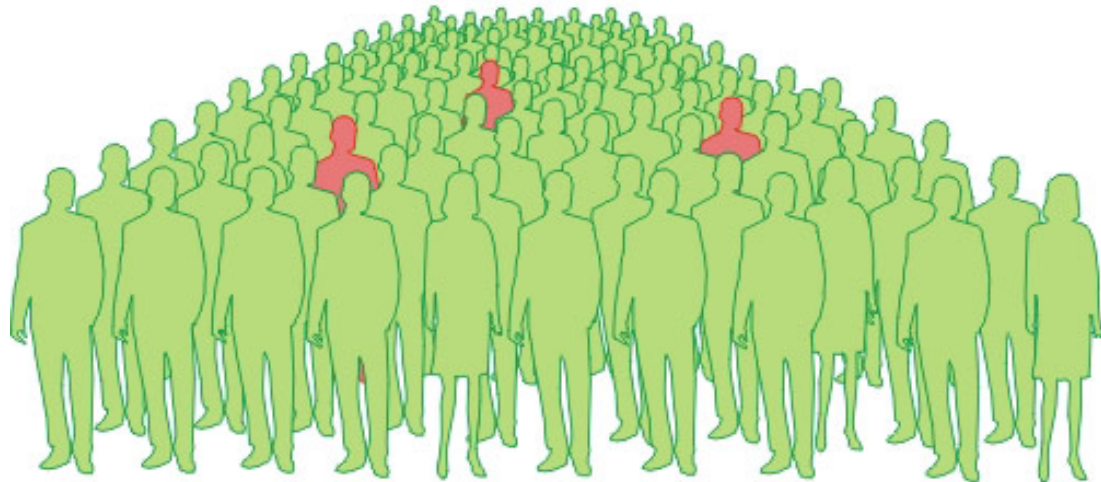
Maar...

- We moeten allemaal eten
 - Iedereen heeft een mening over voeding
 - Duizenden onderzoeken zeggen allemaal wat anders
-
- Wie heeft er gelijk?
 - Wie zijn de experts?



Wetenschappelijke consensus

97 out of 100 climate experts think humans are changing global temperature



Doran et al 2009, Anderegg et al 2010

- De consensus verandert richting meer plantaardige voeding
- Nog weinig onderzoek naar veganisme, wel naar plantaardige voedingsmiddelen

World Health Organization (WHO)

According to the World Health Organization...

Eating **50g** of processed meat a day - less than two slices of bacon - increased the chance of developing colorectal cancer by **18%**.



Source: IARC/WHO

© Global News

Nederlandse gezondheidsraad

Het advies in het kort

In dit advies zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe heeft de raad de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Op basis hiervan zijn de nieuwe Richtlijnen goede voeding geformuleerd:

- Eet volgens een **meer plantaardig en minder dierlijk** voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis

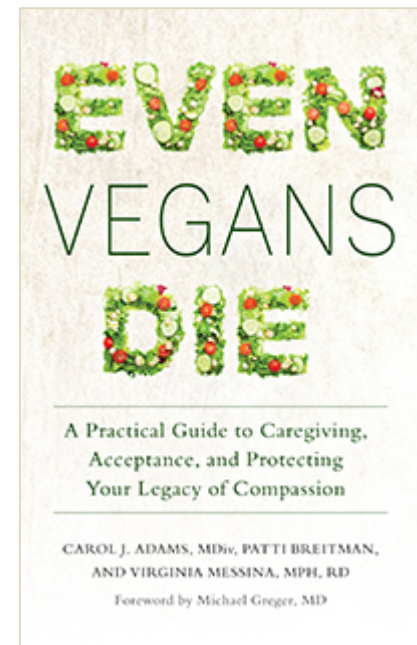
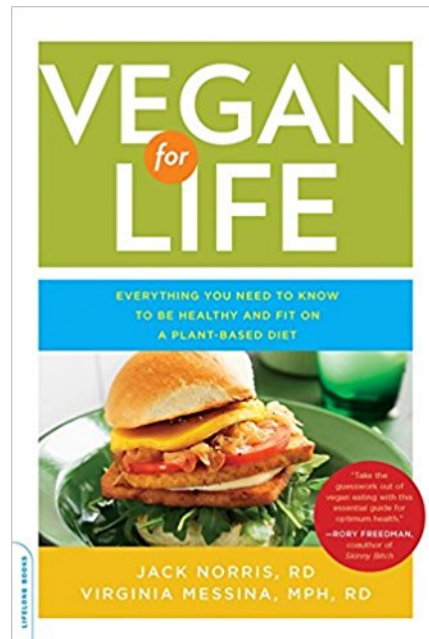
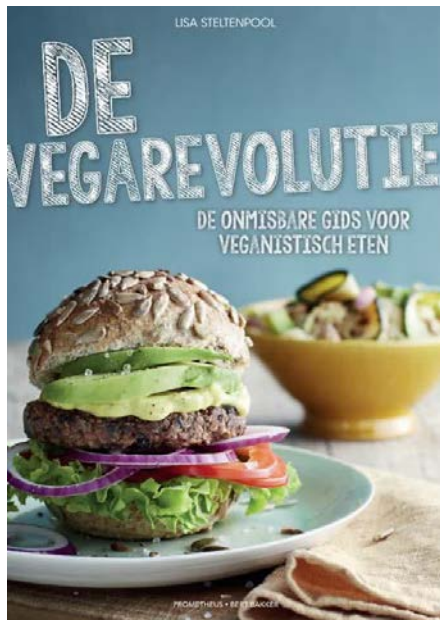
Academy of Nutrition and Dietetics

Abstract

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage. Vegetarians and vegans are at reduced risk of certain health conditions, including ischemic heart disease, type 2 diabetes, hypertension, certain types of cancer, and obesity. Low intake of saturated fat and high intakes of vegetables, fruits, whole grains, legumes, soy products, nuts, and seeds (all rich in fiber and phytochemicals) are characteristics of vegetarian and vegan diets that produce lower total and low-density lipoprotein cholesterol levels and better serum glucose control. These factors contribute to reduction of chronic disease. Vegans need reliable sources of vitamin B-12, such as fortified foods or supplements.

Vegan diëtisten

- Jack Norris, Ginny Messina, Lisa Steltenpool
- Geen overdreven gezondheidsclaims, blijven dicht bij de wetenschappelijke consensus.



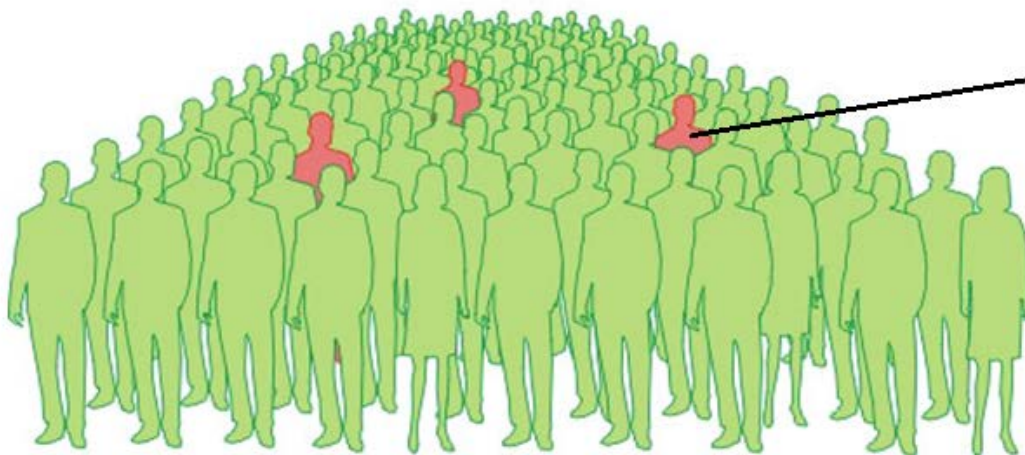
Plant-based doctors



- **Vegan is het gezondste/ enige gezonde dieet**
- Te weinig onderzoek, veel **cherry picking**
- Deze artsen zijn (net als andere artsen) bevooroordeeld, omdat ze dierenactivisten zijn en/of veel geld verdienen met hun dieet.
- **Neem hun uitspraken met een korrel zout.**

Wie moet je volgen?

- Ik blijf bij de wetenschappelijke consensus
- Sterk onderbouwd
- Algemeen geaccepteerd
- Voldoende pro-vegan informatie



**Vegan
doctors**

Vlees

Rood en bewerkt vlees (rund, varken, schaap)

- Bewezen ongezond
- Verhoogt risico op longkanker, darmkanker, diabetes II en beroerte

Geen verband tussen vlees en borstkanker

Witvlees (gevogelte)

- Onvoldoende onderzoek

Vis

- Gezondheidsvoordelen vanwege omega 3 Lager risico op hartziekten en beroerte
- (makkelijk te vervangen)

Eieren

- **Verhogen risico op diabetes**
- Geen overtuigend verband met hart- en vaatziekten, beroerte of borstkanker.



Zuivel

Melk

- Gezond, vooral magere melk
- Goede bron van calcium (net als plantenmelk)
- Verlaagt risico op darmkanker
- Niet geschikt bij lactose-intolerantie of allergie

Yoghurt

- Verlaagt risico op diabetes

Kaas

- Meer onderzoek nodig
- Mogelijk lager risico op beroerte en hartziekten
- *Verslaving door casomorphine is een mythe*

Verouderd: ~~melk en osteoporose~~

- Heupfracturen in landen waar veel melk gedronken wordt ?
- Heupfracturen geen goede indicator voor osteoporose.
- Deze landen hebben ook koude winters > mensen vallen vaker door ijs.
- **Gezondheidsraad 2015: géén structureel verband tussen melkconsumptie en heupfracturen.**

Granen, peulvruchten

Volkoren granen

- Verlagen risico op diabetes en darmkanker

Peulvruchten

- Verlagen risico op hart- en vaatziekten
- Verder te weinig onderzoek / niet eenduidig

Noten

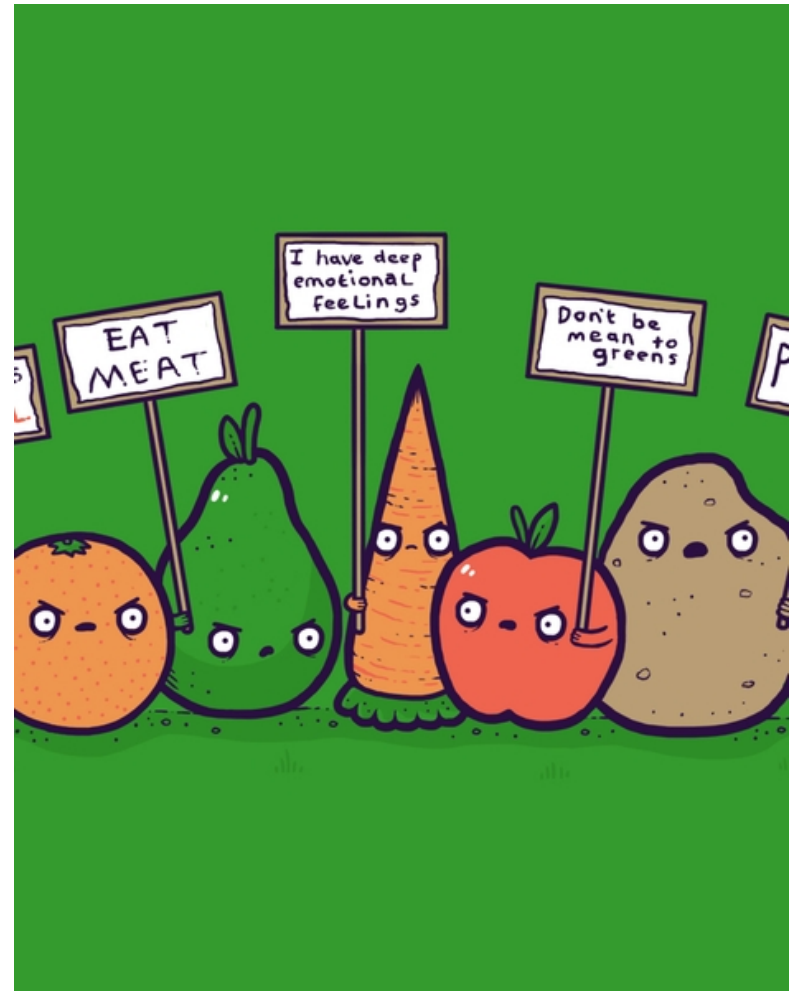
- Verlagen risico op hart- en vaatziekten

Witte rijst

- Verhoogt risico op diabetes vanaf 160 gram per dag (Azië)
- Verder nog te weinig onderzoek naar geraffineerde granen

Groente en fruit

- Verlagen risico op hart- en vaatziekten, beroerte, diabetes, darmkanker en longkanker
- 60 gram groene bladgroente per week hangt samen met een 10% lager risico op diabetes II



Oreos, chips en ijs

- Niet gezond, wel belangrijk
- Geniet met mate



Is veganisme gezond?

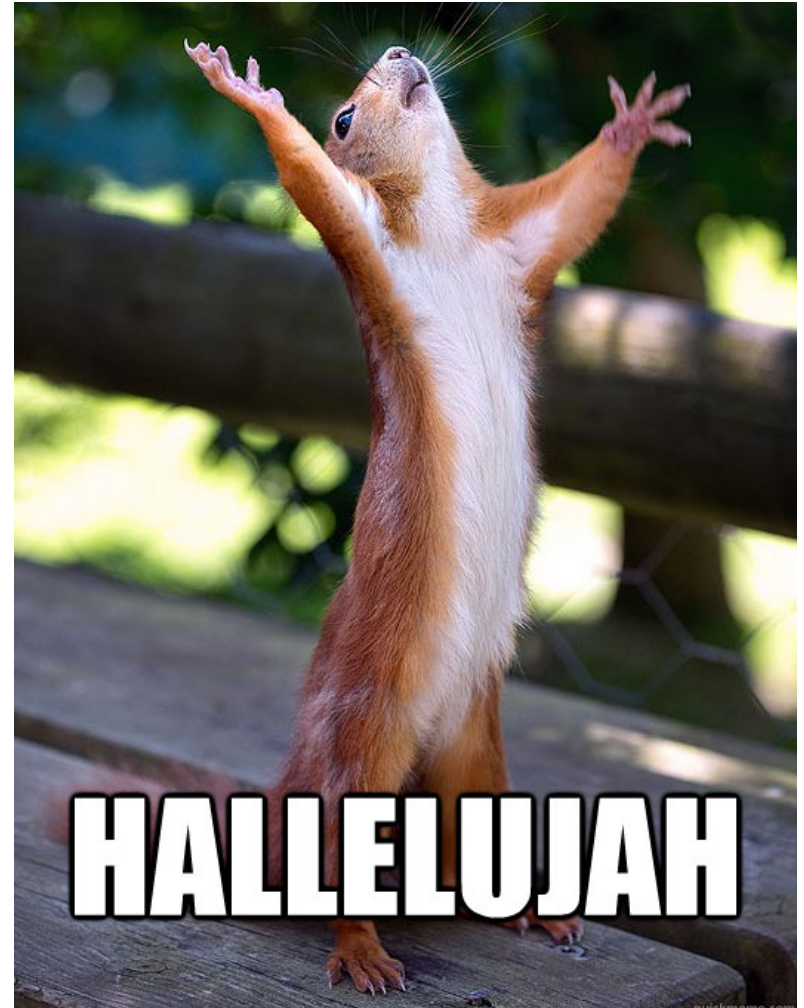
- **Ja!**

- Maar lang niet iedereen wordt er ook gezonder van.



Wonderbaarlijke genezing?

- Veel vegans merken gezondheidsverbetering: overgewicht, allergieën, auto-immuun ziektes, astma, diabetes, PDS, huidproblemen etc.
- **Niet voor iedereen. Er zijn ook mensen die juist aankomen, zich niet lekker voelen etc.**



Voeding is niet alles

- Beweging, roken, alcohol
- Genetische aanleg
- Omgevingsfactoren (luchtvervuiling etc.)
- Opletten bij het oversteken!



[HOME](#)

[ALL RECIPES | SEARCH](#)

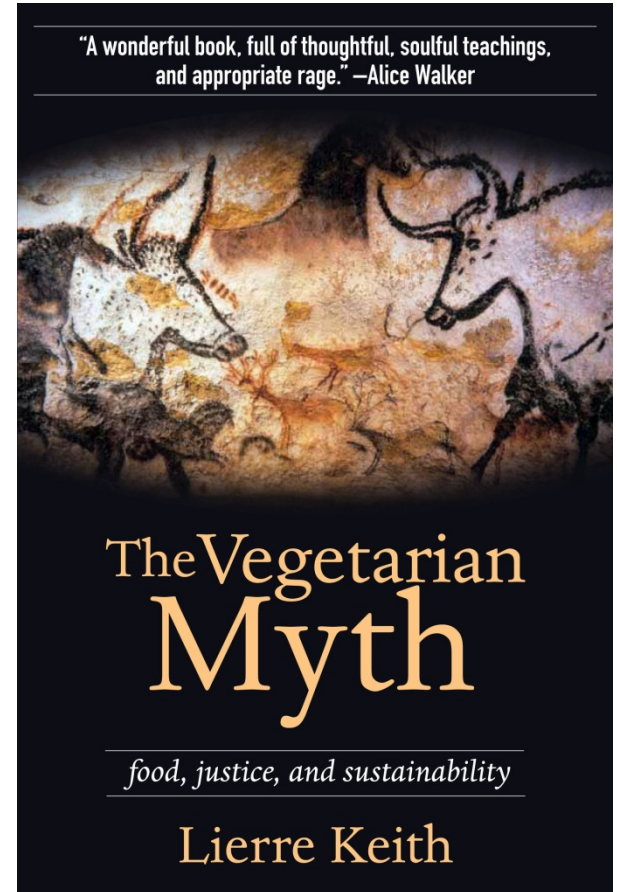
[THANKSGIVING RECIPES](#)

My Unexpected Diagnosis

October 9, 2014 By Susan Voisin — 753 Comments

Verbitterde ex-vegans

- Veel mensen blijven hooguit enkele maanden tot jaren vegan.
- Veganisme als 'dieet' wordt makkelijk ingeruild als de gezondheidseffecten tegenvallen.
- Gezondheidsvegans gaan soms te restrictief eten.



Ex-vegans voorkomen = eerlijk zijn

- Gezondheidsvoordelen zijn mooi meegenomen, maar niet gegarandeerd.
- Goed onderbouwde informatie over voeding is van levensbelang.
- Ethische motieven benadrukken



Mijn tactiek voor activisme

Academy of Nutrition and Dietetics

‘Een goed gebalanceerd vegetarisch of veganistisch dieet is geschikt en gezond voor mensen van alle leeftijden, ook voor ouderen, kinderen, en tijdens zwangerschap en borstvoeding.’

Realistische gezondheidsinfo

- Sommige dierlijke producten verhogen risico op ziektes.
- Groente, fruit, volkoren granen, peulvruchten en noten verlagen het risico op ziektes.
- Veel mensen die vegan worden, merken verbetering van astma, reuma, huidaandoeningen, hoge bloedsuiker en darmklachten.



Goede informatie over voeding



Pyramide van Lisa Steltenpool – De Vegarevolutie

Vitamine B12

- Supplementen zijn vegan en héél belangrijk
- Dagelijks 100 mcg of twee keer per week 1000 mcg



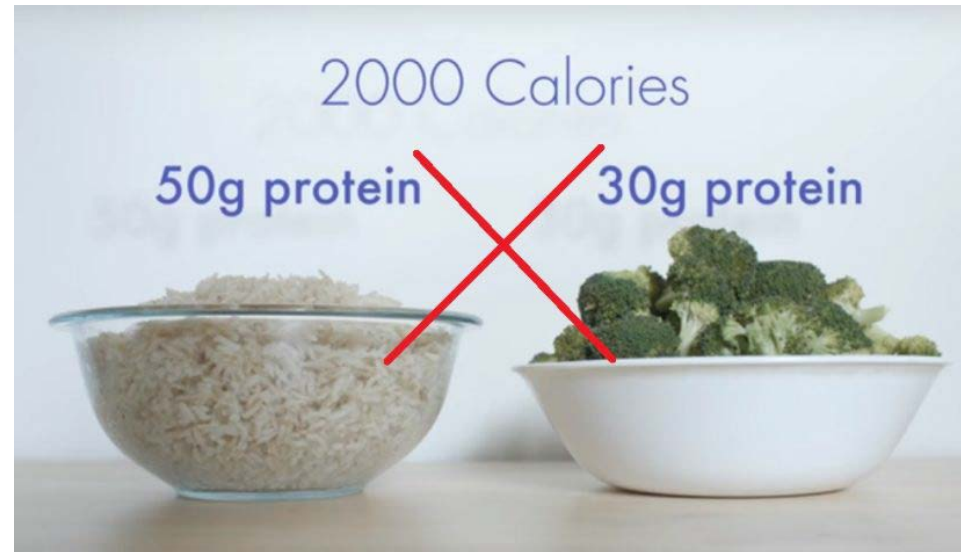
Calcium

- Goede bronnen zijn **verrijkte plantenmelk, tofu en donkergroene bladgroente.**
- Vegans hebben net zo veel calcium nodig als omnivoren.
- Calcium uit noten, peulvruchten en zaden is niet goed opneembaar.



Proteïne / eiwit

- Eiwitbehoefte voor vegans: 1 gram per kg lichaamsgewicht
- Eet dagelijks peulvruchten, seitan, tofu, tempeh etc.
- Je krijgt niet 'automatisch' voldoende eiwit binnen.

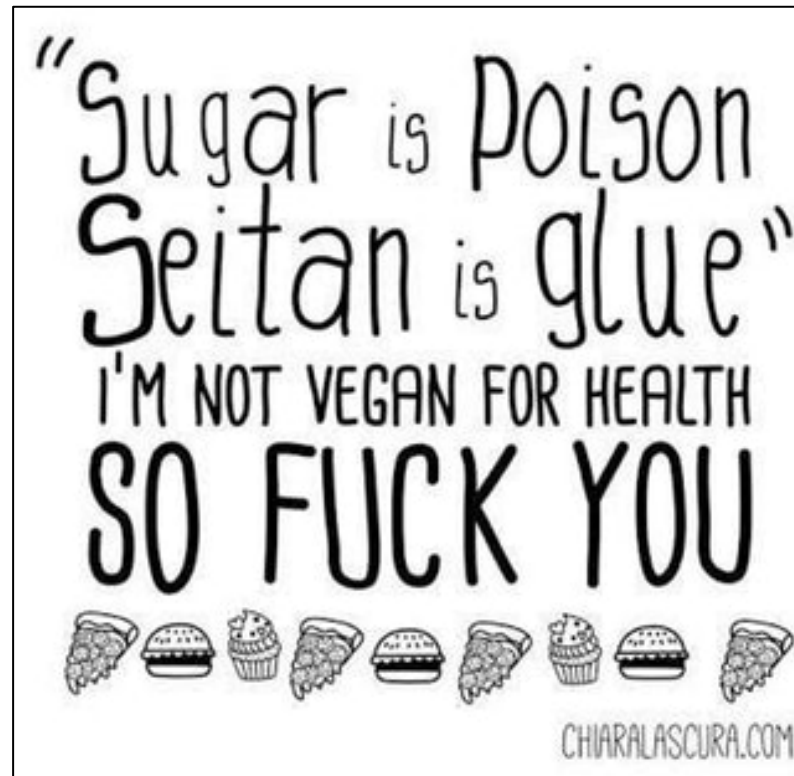


Laat geen extra dingen weg

- Sojavrij, glutenvrij, vetarm, eiwitarm, raw
- Maakt het moeilijker om vegan te blijven en gezond en volwaardig te eten.



Ruimte voor junkfood: 80/20



Jezelf alles ontzeggen en altijd 'gezond' eten is niet per se goed voor je mentale gezondheid.

Je doet het niet goed genoeg?



Er zijn ook vegans met overgewicht en ziektes, voor wie gezondheid een naar onderwerp is. Het gezondheidsaspect van veganisme trekt veel mensen aan, maar lang niet iedereen voelt zich er prettig bij.



Effectief activisme

- Geen valse beloftes over gezondheid.
- Focus op effecten waar hard bewijs voor is.
- Lekker is net zo belangrijk als gezond.
- Dieren en milieu (ethische motieven) op de lange termijn effectief.



COMPASSION



NONVIOLENCE



FOR THE
ANIMALS



FOR THE PLANET



FOR THE
PEOPLE