

Vegetarisch eten

aandachtspunten



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Je bent vegetariër als je geen vlees, maar wel ei en zuivelproducten eet. Sommige vegetariërs eten wel vis. In Nederland eet ongeveer één op de twintig mensen vegetarisch. Het is goed mogelijk om zonder vlees gezond te eten. Er zijn wel een aantal voedingsstoffen die extra aandacht nodig hebben.

Variatie is belangrijk

Er bestaat niet één product dat alle benodigde voedingsstoffen bevat. Daarom is gevarieerd eten belangrijk. Als je gevarieerd eet, dan maak je steeds andere keuzes binnen de vakken van de Schijf van Vijf.

Dit staat in de Schijf van Vijf

Hieronder vind je een handige samenvatting. Kies elke dag uit elk vak en varieer.

- Neem veel groente en fruit, kies vooral klimaatvriendelijk.
- Kies voor volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvertviesrijst.
- Eet elke dag een handje ongezoeten noten. Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.
- Varieer en ga vooral voor plantaardige producten als peulvruchten, noten, tofu en tempé. Neem verder ei en 1x per week vis.
- Neem genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden. Denk aan melk, yoghurt en kaas. Of kies voor verrijkte sojadrink en -yoghurt.
- Ga voor dranken zonder suiker: water, thee en koffie. Kraanwater is het meest duurzaam.
- Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.



Kijk voor uitleg over de Schijf van Vijf op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Goed voor je gezondheid

Vegetarisch eten is goed voor je gezondheid want het zorgt voor een lager risico op hart- en vaatziekten. Het eten van te veel rood en vooral bewerkt vlees, zoals vleeswaren wordt in verband gebracht met een grotere kans op beroerte, diabetes type 2 en sommige soorten kanker. Onbewerkt mager vlees staat in de Schijf van Vijf, maar je kunt ook zonder vlees gezond eten volgens de Schijf van Vijf.

De juiste voedingsstoffen

Met een beetje creativiteit en kennis eet je op een gezonde manier vegetarisch. Als vegetariër let je extra op ijzer, B-vitamines, vitamine D en omega 3-vetzuren.

Voldoende ijzer

Ijzer is een mineraal dat de aanmaak van ons bloed regelt. Het lichaam neemt ijzer uit vlees en vis beter op dan ijzer uit plantaardige producten. Eet daarom bij de maaltijd groenten en fruit met veel vitamine C. Denk aan diverse koolsoorten, citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien. Vitamine C zorgt ervoor dat ijzer beter wordt opgenomen.

Eet veel producten met ijzer, zoals:

- Groente en dan met name groene bladgroente, zoals spinazie, andijvie en sla.
- Volkorenproducten zoals: volkorenbrood, zilvervriesrijst en volkorenpasta.
- Peulvruchten, eieren en aardappelen.
- Een handje gedroogd fruit, zoals abrikozen of dadels.

Melk en ei voor vitamine B12

Vitamine B12 zit in dierlijke producten. Het zorgt voor de aanmaak van rode bloedcellen en een goede werking van het zenuwstelsel. Vegetariërs krijgen vitamine B12 binnen via eieren en melkproducten. Neem je geen zuivel? Een ongezoete sojadrink of -yoghurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en B12 is de meest volwaardige vervanger*. Gebruik je (bijna) geen dierlijke producten, lees dan verder onder 'veganistisch eten'.

*Zuivelproducten als melk en yoghurt bevatten nuttige voedingsstoffen en hebben voordelen voor je gezondheid. Plantaardige verrijkte zuivelalternatieven kunnen (een deel van) deze voedingsstoffen leveren, maar of ze op de langere termijn iets voor je gezondheid doen is nog niet voldoende onderzocht.



Noten door je eten

Noten bevatten ijzer, vitamine E en vitamine B1. Het eten van ongezoeten noten verkleint ook de kans op bepaalde hart- en vaatziekten.

Vitamine D

Vitamine D wordt aangemaakt in je huid onder invloed van zonlicht, maar zit ook in je eten. Vitamine D wordt toegevoegd aan margarine, halvarine en vloeibare bak- en braad vetten. Ook vette vis zoals zalm bevat veel vitamine D. Voor sommige groepen wordt geadviseerd om een vitamine D supplement te nemen. Lees er meer over op www.voedingscentrum.nl/vitamed

Omega 3-vetzuren

Omega 3-vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten. Ze zitten voornamelijk in vis. Sommige plantaardige producten zoals lijnzaadolie en walnoten bevatten ook een soort omega 3-vetzuren, maar niet zo veel als vis en niet dezelfde als in vis. Er zijn producten waar omega 3-vetzuren aan zijn toegevoegd, zoals bepaalde soorten margarines. Als je geen vis eet, mis je de gezondheidsvoordelen van vis. Maar het is wel mogelijk om EPA en DHA vetzuren die in vis zitten binnen te krijgen via een supplement, zoals visolie- of algenoliecapsules.

Dit heb je nodig

Als vegetariër kun je bijvoorbeeld lekker koken met peulvruchten, sojaproducten (tofu en tempé), ei, noten en kant-en-klare vleesvervangers. Dit heb je nodig ter vervanging van een stukje vlees (100 gram):

Product	Hoeveelheid	Waar let je op?
Peulvruchten	135 gram (gaar)	Je hebt ongeveer 45 gram gedroogde peulvruchten nodig om 135 gram over te houden na het koken. Eet minstens 2 keer per week peulvruchten.
Tofu en tempé	100 gram	
Ei	3-4 stuks	
Noten	25 gram per dag (handje)	Als vegetariër kun je 2 handjes per week extra nemen.
Sommige kant-en-klare vegetarische balletjes, gehakt en burgers	100 gram	Minder dan 1,1 gram zout per 100 gram. Let op of er (toegevoegd) ijzer en vitamine B12 in zit.

Peulvruchten

Peulvruchten zijn een goede vegetarische keuze. Ze bevatten net als vlees ijzer, eiwit en B-vitamines (geen B12). Ze zijn ook goed voor je stoelgang omdat er lekker veel vezels in zitten. Daar komt bij dat peulvruchten het LDL-cholesterol verlagen, wat goed is voor je bloedvaten. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, kikkererwten, kapucijners, limabonen en sojabonen.

Kant-en-klare vleesvervangers

In de supermarkt kun je verschillende kant-en-klare vleesvervangers vinden zoals vegetarische burgers, groenteburgers of vegetarisch gehakt. De meeste vleesvervangers worden gemaakt van sojabonen en tarwe. Het nadeel van deze producten is dat ze vaak te veel zout bevatten.

Een vleesvervanger in de Schijf van Vijf bevat:

- Minder dan 1,1 gram zout per 100 gram
- Eiwit (meer dan 20% van de energie)
- IJzer (meer dan 0.8 milligram per 100 gram)
- Vitamine B1 (meer dan 0.06 microgram per 100 gram), en/of
- Vitamine B12 (0.24 microgram per 100 gram)

Met de app 'Kies Ik Gezond?' scan je producten en vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld of een kant-en-klare vleesvervanger in de Schijf van Vijf staat. Ga naar www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond of download de app gratis in de Play of App store.



Ben je zwanger?

Vegetarisch eten tijdens de zwangerschap kan prima, maar er zijn wel een aantal extra aandachtspunten. Als je weinig of geen vlees of vis eet is het belangrijk om erop te letten dat je voldoende vitamine B12 binnenkrijgt. Eet je geen of minder dan twee keer per week vis? Slik dan tijdens je hele zwangerschap elke dag een omega-3 (vis) vetzuren supplement met 250-450 mg DHA.

Als je zwanger bent kun je gerust tofu, tempé of sojabonen eten bij de warme maaltijd. Eet je dagelijks meerdere sojaproducten, dan geldt er uit voorzorg een maximum. Lees meer op www.voedingscentrum.nl/zwangerenvegetarisch



Beter voor de aarde

Vegetarisch eten is beter voor de aarde dan een menu met veel vlees. De productie van vlees is namelijk heel belastend voor het milieu. Er is veel land, water en voer nodig voor het houden van vee. Daarnaast zorgen dieren voor veel uitstoot van broeikasgassen door scheten, boeren en mest. Vegetarische keuzes zoals peulvruchten, ei en noten belasten het milieu een stuk minder. De klimaatbelasting van peulvruchten is zelfs tien keer lager dan van rundvlees.

Veganistisch eten

Veganisten nemen helemaal geen dierlijke producten. Dus geen vlees, vis, zuivel, eieren en E-nummers van dierlijke oorsprong. Omdat veganisten meerdere groepen voedingsmiddelen niet eten, is het voor hun extra belangrijk om een zorgvuldig samengestelde voeding te eten. Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten. Veganisten doen er daarom goed aan vitamine B12-supplementen te slikken.

Als je veganistisch wilt gaan eten, raden we aan om je goed te informeren, bijvoorbeeld met hulp van een diëtist die gespecialiseerd is in plantaardig eten. Voor kinderen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en ouderen is dit zeker goed. Zij lopen meer kans op een tekort aan voedingsstoffen. Meer weten over gezond veganistisch eten? Kijk op www.voedingscentrum.nl/veganistisch

Keurmerk

Zie je het Vegetarisch Keurmerk (V-Keurmerk) op een verpakking staan? Dan zitten er geen ingrediënten of hulpstoffen uit dieren in het product.

www.voedingscentrum.nl