

# Vegetarisch eten



eerlijk over eten

**Voedingscentrum**

Je bent vegetariër als je geen vlees, maar wel ei en zuivelproducten eet. 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 als je vegetarisch eet.

## 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 Schijf van Vijf

Hieronder vind je een handige samenvatting. Kies elke dag uit alle vakken en varieer.



- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volkorencouscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, ongezouten noten, eieren, tofu en tempé
- Genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie zonder suiker

## 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. Wij adviseren om wekelijks niet meer dan 500 gram onbewerkt magere vlees te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees zoals rundvlees of varkensvlees. Je kunt een aantal dagen per week in plaats van vlees bijvoorbeeld peulvruchten, noten of ei eten. Maar je kunt ook zonder vlees gezond eten volgens de Schijf van Vijf.



### Noten door je eten

Noten bevatten ijzer, vitamine E en vitamine B1. Het eten van ongezoeten noten beschermt ook tegen bepaalde hart- en vaatziekten.

## 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, zilvervliesrijst en volkorenpasta.
- Peulvruchten, eieren en aardappelen.

### 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 deze producten niet of heel weinig dan adviseren we om vitamine B12-tabletten te slikken.

### 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. Er zijn producten waar omega 3-vetzuren aan zijn toegevoegd, zoals bepaalde soorten margarines.

## 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 en sojaproducten (tofu en tempé)	135 gram per week (gaar)	Je hebt ongeveer 45 gram gedroogde peulvruchten nodig om 135 gram over te houden na het koken.
Ei	2 stuks	Als vegetariër kun je 3-4 eieren per week eten. Eet je wel wat vlees, houd het dan op 2-3 per week.
Noten	25 gram per dag (handje)	Vegetariërs mogen 2 dagen per week 2 handjes nemen in plaats van 1.
Sommige kant-en-klare vegetarische balletjes en burgers	100 gram	Minder dan 1,1 gram zout per 100 gram. En 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 spijsvertering, 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 kapucijners, limabonen en sojabonen.



## Soja

Soja is een goede vleesvervanger omdat er eiwit, ijzer en vitamine B1 in zit. Er worden veel verschillende producten gemaakt van soja zoals tofu en tempé. Soja bevat van nature geen vitamine B12, maar aan sommige kant-en-klare sojaproducten is het wel toegevoegd.

## 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.

### In een goede vleesvervanger zit:

- 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 als je wilt weten of een kant-en-klare vleesvervanger een gezonde keuze is en in de Schijf van Vijf staat. Meer weten? Ga naar [www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond](http://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. Mocht dat niet zo zijn dan kun je een vitamine B12-supplement nemen. 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](http://www.voedingscentrum.nl/zwangerenvegetarisch)



Op [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten) kun je lekker veel vegetarische recepten vinden. Of download onze receptenapp Slim Koken in de Google Play of App Store. Hierin vind je bijna 2.000 recepten.



Met de recepten uit ons kookboek 'Vandaag vegetarisch' kun je heerlijke gerechten op basis van peulvruchten, soja, ei, noten en vleesvervangers maken. Bestel het boek op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop)

## Beter voor de aarde

Vegetarisch eten is beter voor de aarde dan een menu met veel vlees. Vlees produceren heeft namelijk een negatief effect op het milieu, omdat veel land, water en voer nodig is voor het houden van vee. Boeren, scheten en mest van koeien en varkens zorgen daarnaast voor gassen die de aarde opwarmen. 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 naar een diëtist te gaan. 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](http://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](http://www.voedingscentrum.nl)