

Vegetarisch eten

aandachtspunten



eerlijk over eten

Voedingscentrum

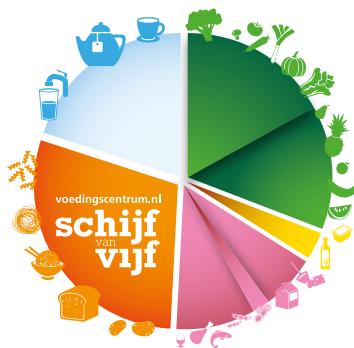
Je kunt prima gezond eten zonder vlees. Het is wel belangrijk dat je genoeg eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnenkrijgt. Dit zijn voedingsstoffen die in vlees zitten, maar ook in andere producten. Bekijk alle tips en informatie over gezond vegetarisch eten.

Schijf van Vijf voor jou

Eten met de Schijf van Vijf kan met en zonder vlees. In de Schijf van Vijf voor jou-tool geven we daarvoor een advies op maat. Ga naar www.voedingscentrum.nl/mijnschijf en ontdek jouw aanbevolen hoeveelheden.

Dit zijn de belangrijkste Schijf van Vijf-adviezen:

-  • Neem veel groente en fruit, kies vooral klimaatvriendelijk.
-  • Kies voor volkoren, zoals de volkorensoorten van brood, ontbijtgranen, pasta en couscous. En wissel af met aardappelen.
-  • Eet elke dag een handje ongezouten noten. Varieer tussen de soorten.
-  • Varieer en ga vooral voor plantaardige producten zoals peulvruchten, noten, tofu en tempé. Je kunt het afwisselen met vis en ei.
-  • Varieer met zuivel en verrijkte alternatieven. Denk aan melk, yoghurt, kwark, kaas en verrijkte zuivelalternatieven zoals sojadrink en -gurt.
-  • Ga voor dranken zonder suiker: water, thee en koffie. Kraanwater is het meest duurzaam.
-  • Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.



Lees meer over de Schijf van Vijf op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Variatie is belangrijk

Door gevarieerd te eten zorg je ervoor dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Want elk voedingsmiddel bevat weer andere voedingsstoffen. Maak dus steeds andere keuzes binnen de vakken van de Schijf van Vijf. Zo eet je elke dag anders.

Welke voedingsstoffen heb je nodig?

Als je geen vlees eet, dan is het belangrijk dat je genoeg eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnenkrijgt uit andere producten. In ei, peulvruchten, tofu, tempé en noten zit eiwit, vitamine B1 en ijzer. In ei zit ook vitamine B12. In de tabel hieronder zie je welke alternatieven er zijn.

Alternatieven met genoeg eiwit, ijzer, en vitamine B1	Waar let je op?
Met vitamine B12	
Eieren	Kijk in de Schijf van Vijf voor jou-tool hoeveel eieren per week we adviseren.
Vis	Eet je geen vlees en geen vis? Lees dan meer bij 'Vis eten'.
Verrijkte kant-en-klare vegetarische producten	Zit er (toegevoegd) ijzer en vitamine B12 in? Ga voor een soort met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram.
Zonder vitamine B12	
Peulvruchten	Peulvruchten zijn bijvoorbeeld bruine bonen, kikkererwten en linzen.
Tofu en tempé	Als je voor gemarineerde reepjes tofu of tempé kiest, neem dan reepjes met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram.
Falafel	Kies een falafel waarbij kikkererwt als eerste ingrediënt wordt genoemd. Let op de hoeveelheid zout.
Noten, pinda's en pitten	Varieer met verschillende soorten ongezoeten noten en pinda's.

Peulvruchten

Peulvruchten zijn een goede vegetarische keuze. Ze zijn ook goed voor je stoelgang omdat er lekker veel vezels in zitten. Daar komt bij dat peulvruchten de kans op bepaalde hartziekten verlagen. Het eten van peulvruchten verlaagt je LDL-cholesterol, wat goed is voor je bloedvaten. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, kikkererwten, kapucijners, limabonen en sojabonen.



Kant-en-klare vegetarische producten

Kant-en-klare vegetarische producten, zoals stukjes, balletjes en burgers, zijn niet altijd gezonde keuzes. Kijk op het etiket of er ijzer en vitamine B12 is toegevoegd. Dit is niet altijd het geval. Ook bevatten deze producten vaak te veel zout. Kies een soort met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram.



In de 'Kies Ik Gezond?'-app kun je makkelijk zien of een kant-en-klaar vegetarisch product in de Schijf van Vijf staat.

Ga naar www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond of download de app gratis in de Play Store of App Store.

Voldoende ijzer

Ijzer is een mineraal dat de aanmaak van ons bloed regelt. Het lichaam neemt ijzer uit vlees en vis makkelijker op dan ijzer uit plantaardige producten. Eet daarom groente en fruit bij de maaltijd. 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.
- Een handje gedroogd fruit, zoals abrikozen of dadels.

Bronnen van 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, melkproducten en vis als je dat eet. Vitamine B12 zit ook in verrijkte zuivelalternatieven zoals een sojadrink of -gurt met toegevoegd calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Neem je (bijna) geen dierlijke producten, lees dan verder onder 'veganistisch eten'.

Noten door je eten

Noten bevatten onder andere ijzer, vitamine E en vitamine B1. Het eten van ongezouten noten beschermt tegen bepaalde hart- en vaatziekten. Ook verlaagt het eten van ongezouten noten het LDL-cholesterol. Dat is goed voor de bloedvaten.

Vis eten

Vis eten, en met name vette vis, verlaagt de kans op bepaalde hartziekten. We raden aan om 100 gram duurzame vis per week te eten. Bij voorkeur vette vis zoals zalm, haring en forel. Eet je geen vis? Dan mis je de gezondheidsvoordelen van vis.

Vis is een belangrijke bron van omega 3-vetzuren (EPA en DHA). 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.

Je kunt overwegen om EPA en DHA vetzuren binnen te krijgen via een (plantaardig) supplement, bijvoorbeeld een visolie- of algenoliecapsule. Lees meer op www.voedingscentrum.nl-vis-vervangen

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 braadvetten. Ook vette vis zoals zalm bevat veel vitamine D. Voor sommige groepen wordt geadviseerd om een supplement met vitamine D te nemen. Lees er meer over op www.voedingscentrum.nl/vitamed



Ben je zwanger?

Vegetarisch eten kan prima als je zwanger bent, maar er zijn wel een aantal extra aandachtspunten. Het is belangrijk dat je voldoende binnenkrijgt van de voedingsstoffen die ook in vlees zitten, zoals ijzer, eiwitten en vitamine B12. Eet je geen of minder dan 2 keer per week vis? Slik dan tijdens je hele zwangerschap elke dag een omega-3 (vis)vetzuren-supplement.

Als je zwanger bent kun je gerust tofu, tempé of sojabonen eten bij de warme maaltijd. Drink je ook dagelijks sojadrink? Dan geldt er uit voorzorg een maximum voor sojaproducten vanwege isoflavonen. Lees meer op

www.voedingscentrum.nl/zwangerenvegetarisch

Beter voor de aarde

Vegetarisch eten is beter voor de aarde dan veel vlees eten. 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.

Veganistisch eten

Veganisten nemen helemaal geen dierlijke producten. Dus geen vlees, vis, zuivel, eieren en E-nummers van dierlijke oorsprong. Als je veganistisch eet zijn er een aantal voedingsstoffen die extra aandacht nodig hebben, zo heb je meer eiwit nodig. Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten. Veganisten doen er daarom goed aan vitamine B12-supplementen te slikken. Meer weten over gezond veganistisch eten? Kijk op www.voedingscentrum.nl/veganistisch

Ben je tussen de 18 en 69 jaar? Kijk dan in de Schijf van Vijf voor jou-tool wat we adviseren als je 100% plantaardig eet. Een diëtist die gespecialiseerd is in plantaardig eten kan je voorzien van een persoonlijk advies. Dit raden we ook aan voor kinderen en ouderen, als je zwanger bent of borstvoeding geeft.



Keurmerk

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

www.voedingscentrum.nl