

3. Pro gezondheid

MEER PLANTAARDIG ETEN IS GEZOND

Gezondheidsexperts en voedingswetenschappers zijn het erover eens: meer plantaardig eten is goed voor onze gezondheid! In de nieuwe voedingsdriehoek, die het Vlaams Instituut Gezond Leven in 2018 uitbracht, staat het belang van onbewerkte, plantaardige producten daarom centraal.

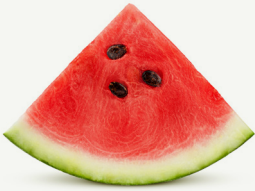
De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek is gebaseerd op uitgebreide literatuurstudie en ontwikkeld in overleg met experts. Een voedingspatroon dat rijk is aan plantaardige en weinig of niet bewerkte voedingsmiddelen is de gezondste keuze, zo blijkt uit het onderzoek. Bovendien draagt meer plantaardig eten bij tot het verduurzamen van onze consumptie.

Drie uitgangspunten vormen de wetenschappelijke basis van de voedingsdriehoek:

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
2. Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk.
3. Matig je totale consumptie.

Vandaag eten veel mensen enerzijds te weinig plantaardige voedingsmiddelen (zoals groenten, fruit, en volle granen) en anderzijds te veel vlees en bewerkte producten waarvan de voedingswaarde niet in balans is. Nochtans zijn plantaardige voedingsmiddelen belangrijke bronnen van vezels, vitaminen, mineralen en gezonde vetten. Te veel dierlijke producten eten verhoogt dan weer de kans op overgewicht en obesitas, diabetes type 2, harten vaatziekten en sommige kankers.



VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Bron: Gezond Leven

Maar hoe ziet een gezonde maaltijd er dan uit? Een gezond bord bestaat voor de helft uit groenten, aangevuld met een kwart koolhydraten en een kwart eiwitrijk product zoals vlees, vis of een vegetarisch eiwitrijk product. Dat lijkt weinig, maar we hebben helemaal niet zoveel eiwitten nodig als de meeste mensen denken en nu eten. Je eet best niet meer dan 100 gram vlees en vleeswaren per dag (waar dus ook het beleg tussen je boterham in is meegerekend). Dat komt neer op een stukje vlees ter grootte van een pakje speelkaarten.

Niet alleen onze overheid moedigt ons aan om vaker plantaardig te eten. Internationaal zien we in rapporten dezelfde conclusie: voor de overgang naar een gezond voedingspatroon tegen 2050 zijn grote verschuivingen nodig. De wereldwijde consumptie van fruit, groenten, noten en peulvruchten moet verdubbelen, en de consumptie van voedingsmiddelen zoals rood vlees en suiker moet met meer dan 50% worden verminderd. Een dieet dat rijk is aan plantaardig voedsel en dat minder voedsel van dierlijke oorsprong bevat, biedt zowel voordelen voor de gezondheid als voor het milieu.

IS VOLLEDIG VEGETARISCH OF VEGANISTISCH ETEN WEL GEZOND?

De grootste organisatie van voedingsdeskundigen ter wereld, de Academy of Nutrition and Dietetics, stelt dat het wel degelijk gezond is om plantaardig te eten, ook voor kinderen. Het komt er vooral op aan om voldoende vers en gevarieerd te eten. Ook heel wat topsporters wereldwijd eten enkel plantaardig, dus slap word je er zeker niet van. Vegetariërs hoeven trouwens geen supplementen te nemen; veganisten nemen best wel een B12-supplement.

MOET ALLES ALTIJD GEZOND ZIJN?

Moet je als chef altijd een gezond en volwaardig gerecht aan de klant serveren? Veel hangt af van het soort zaak waarin je werkt. In een gastronomisch of casual restaurant komen mensen in de eerste plaats genieten van lekker eten, en speelt het gezondheidsaspect niet zo'n grote rol. Bereid je warme maaltijden voor schoolkinderen, ziekenhuispatiënten of bewoners van een verzorgingsinstelling, dan moet je wél aan strikte gezondheidseisen voldoen. Elk gerecht moet dan bepaalde hoeveelheden eiwitten en groenten bevatten, en niet te veel zout, vet of suiker.

