

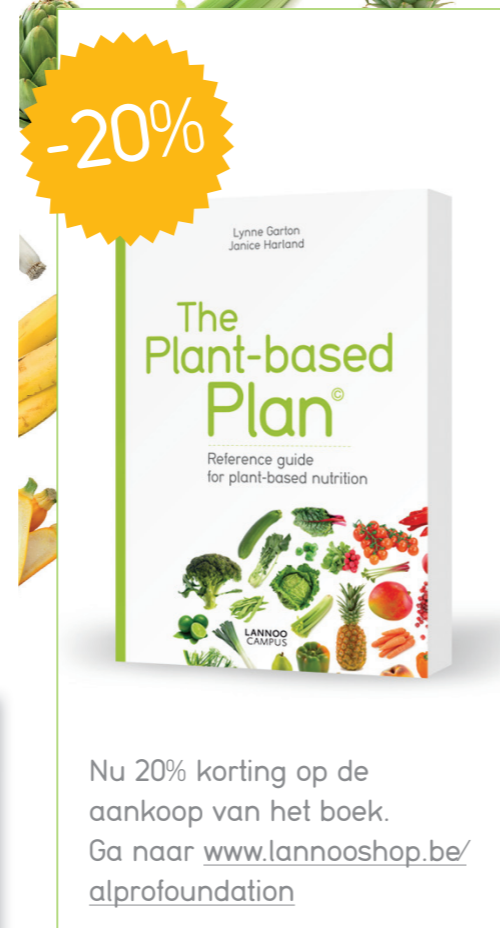
Kiezen voor een eetplan op plantaardige basis

Al bestaat er een algemene consensus dat we meer plantaardige voeding zouden moeten eten, toch vinden veel mensen dat moeilijk. Dat kan zijn omdat ze niet genoeg informatie hebben over plantaardig eten of hoe je dat kunt doen. Bovendien worden gezondheidswerkers zich steeds meer bewust van hun belangrijke rol om mensen te helpen bij het maken van duurzame voedingskeuzes. Met dit in gedachten ondersteunt de Alpro Foundation gezondheidswerkers bij het bevorderen van plantaardig eten. Dit boek is een onmisbaar naslagwerk, dat een uitgebreid

overzicht biedt van de voordelen op het gebied van voeding, gezondheid en milieu. Bovendien kan het gebruikt worden om uit te leggen wat er bedoeld wordt met plantaardig eten en geeft het praktisch advies over het motiveren van mensen en hen te laten beginnen met hun eetplan.

Lynne Garton & Janice Harland, Nutritionists, extract uit de introductie van het boek 'The Plant-based Plan'.

Referenties op aanvraag.



PLANTAARDIG ETEN VAN THEORIE NAAR PRAKTIJK

Verslag ronde tafeldiscussie plantaardig eten

Recent stond het Amsterdamse restaurant Heat in het teken van plantaardige voeding. Voedingskundigen, diëtisten, journalisten en gezondheidsprofessionals van onder andere het Voedingscentrum, Wageningen Universiteit, NIGZ en het Allergieplatform discussieerden over het belang van plantaardige voeding en de rol die ze daarbij als expert kunnen spelen. Lynne Garton, diëtist en een van de auteurs van "The Plant-based Plan" presenteerde en belichtte haar boek. Tot slot werd het platform www.plantaardigplan.nl gelanceerd.

Bewust kiezen voor een kleinere portie vlees en regelmatig vlees of zuivel vervangen door een plantaardig product. Nagenoeg iedere deelnemer aan de ronde tafeldiscussie doet dat al, zo bleek tijdens een korte voorstelronde. En dat is wat plantaardig eten is; een voeding met een ruime hoeveelheid groenten, fruit, peulvruchten waaronder soja, volkoren producten, noten en zaden. Diëtist Lynne Garton uit Engeland, één van de auteurs van het boek "The Plant-based Plan", liet zien dat er verschillende gradaties voor plantaardig eten zijn. "Plantaardig eten gaat

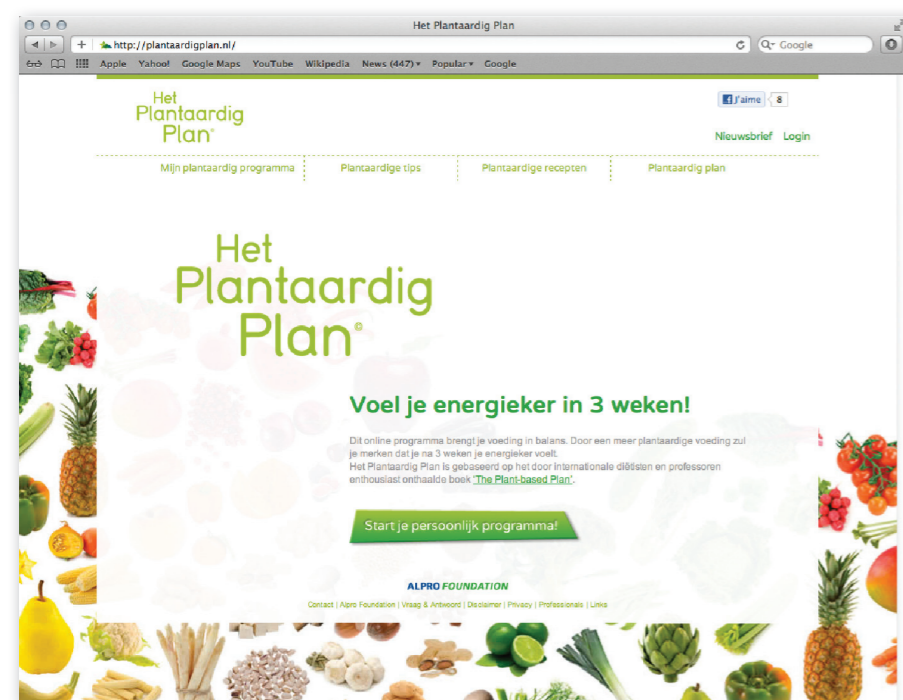
van Plant-based vleeseters via viseters en lacto-ovovegetariërs naar de ovo-vegetariërs, lacto-vegetariërs en veganisten. En hierin maakt ieder zijn eigen keuzes.' Dierlijke producten zijn dus niet allemaal uitgesloten, maar de nadruk ligt op het verhogen van de hoeveelheid plantaardige voedingsmiddelen. Het is niet nodig vegetariër te worden om van de voordelen van plantaardige voeding te genieten.

Nieuwe balans

Vraag een Nederlander wat hij gisteren bij de warme maaltijd op heeft en het antwoord zal waarschijnlijk beginnen met vlees. En op de kaart van restaurants bepaal je je keuze vooral aan de hand van het vlees- of visgerecht. De balans mag nog meer opschuiven naar minder vlees. De deelnemers aan de ronde tafeldiscussie waren het erover eens dat plantaardig eten beter is voor gezondheid en milieu. Het inpassen van plantaardige voeding in het dagelijkse menu is voor consumenten vaak een drempel, zo werd duidelijk tijdens de discussie. Prijsperceptie en kookgedrag spelen hierin

een belangrijke rol. 'Mensen weten vaak niet dat voor veelgebruikte ingrediënten plantaardige variaties zijn die niets hoeven te veranderen aan de smaak of structuur van de maaltijd', aldus één van de aanwezigen. Lynne Garton liet zien dat een plantaardige maaltijd niet duurder hoeft te zijn dan een traditionele maaltijd. Ze nam voor het schrijven van haar boek steeds een traditionele maaltijd en verving de dierlijke producten (deels) door plantaardige producten. Zo becijferde ze dat de plantaardige maaltijden, vrijwel zonder uitzondering, goedkoper zijn.

De ingrediënten van een spaghetti bolognese (125g gehakt, 125g tomatensaus (pot), ui, eetlepel plantaardige olie, 75g ongekookte spaghetti) kostte in juli 2011 in Engeland 1,3 pond. Voor een spaghetti bolognese die voldoet aan de principes van plantaardig eten, betaalde je voor de ingrediënten (63g gehakt, blikje linzen, 125g tomatensaus (pot), ui, winterwortel, 15g bonen, stengel bleekselderij, eetlepel plantaardige olie, 75g ongekookte volkoren spaghetti) in juli 2001 slechts 1,21 pond.



Start je plantaardig programma en voel je energiever in 3 weken.
www.plantaardigplan.nl

VOOR MEER INFORMATIE

De Alpro Foundation is een onafhankelijke VZW die wetenschappelijk onderzoek op het vlak van gezondheid en voeding ondersteunt en promoot.

Alpro Foundation VZW
Kortrijksesteenweg 1093C
9051 Sint-Denijs-Westrem
België

T +32 (0)9 260 22 11
F +32 (0)9 260 22 99

www.alprofoundation.org



Hoe denken de deelnemers aan de discussie de verandering naar plantaardig eten in gang te zetten? De aanwezige pers gaf aan dat cijfers, feiten en praktische tips gebruikt moeten worden in de communicatie. Veel aanwezigen vonden een lijst met praktische variaties handig. Bijvoorbeeld door welke producten je je glas melk en je schnitzel kunt vervangen. Bij voorlichting is het goed om uit te gaan van de situatie van de consument. 'Neem, bij één op één advisering, het dagmenu door en draag gerichte variaties aan.'

The Plant-based Plan

Enthousiast vertelde Lynne Garton over het boek "The Plant-based Plan" dat ze samen met voedingsdeskundige Janice Harland schreef. Het boek gaat zeer uitgebreid in op de gezondheidsvoordelen van plantaardige voeding. Zo is plantaardig eten geassocieerd met een lager LDL-cholesterolgehalte in het bloed, een lagere Body Mass Index, minder gewichtstoename in de loop der tijd en betere bloedglucosewaarden. Voor hart- en vaatziekten, diabetes, overgewicht, osteoporose en ouderdom is een plantaardige voeding gunstiger dan een traditioneel eetpatroon. Lynne belichtte ook de duurzame kant van plantaardige voeding. Het boek is geen promotie voor een volledig plantaardig eetpatroon, maar biedt juist ook handvatten voor het verminderen van dierlijke voedingsmiddelen in maaltijden. Met kleine stappen zijn al grote gezondheidsvoordelen te behalen, zo blijkt uit het boek.

Online platform

Tijdens de bijeenkomst in Amsterdam presenteerde Catherine Charlier, diëtist, het online platform "Het Plantaardig Plan". Dit programma laat consumenten in 3 weken stap voor stap de focus in de voeding verleggen van dierlijke voedingsmiddelen naar meer plantaardige. Via www.plantaardig-plan.nl ontvangen deelnemers week-schema's en tips, afhankelijk van de categorie waarin ze vallen. Een "starter" past andere eetgewoontes aan dan een gevorderde plantaardige eter of een deelnemer op expertni-

In plaats van...	Vervangen door...
Zuivelproducten zoals melk, yoghurt, milkshakes	Alternatieven op basis van soja zoals sojadrink, sojadeserts en variatie op yoghurt
Tussendoortjes zoals snoep, chocolade en koekjes	Tussendoortjes zoals fruit, gedroogd fruit, vruchtensmoothie, sojashakes, ongezoeten noten, zaden, volkoren granenrepen, rijstwafels, rauwkost met hummus of salsa, ongezoeten popcorn
Witbrood, pasta en witte rijst	Volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst
Geraffineerde ontbijtgranen	Volkoren ontbijtgranen
Boter	Olie of margarine van plantaardige olie
Romige pastasaus met vlees	Pastasaus met tomaten en andere groenten als basis
Gehakt, burgers, worst, enz.	Vleesvervangers zoals Alpro variaties op vlees, Quorn, groenteburgers
Oosterse curry's met vlees of gevogelte als basis, Chinese gerechten	Vegetarische curry's, geroerbakte paddestoelen en jonge sojabonen, linzen en noodle-gerechten
Zuiveldesserts	Soja variaties op yoghurt, soya desserts, vruchtencrumble (crumble gemaakt van volkorenmeel en haver) geserveerd met sojavla en fruit

veau. Het huidige eetpatroon bepaalt het startniveau. In de eerste week ontvangen deelnemers iedere dag 1 tot 2 tips om de hoeveelheid vlees in het dagmenu te minderen en meer groenten en fruit te eten. Verderop in het programma worden vlees en zuivel af en toe vervangen door een plantaardig alternatief. Met recepten en boodschappenlijstjes wordt het de deelnemer nog eens extra eenvoudig gemaakt. Deelnemers aan het plan kunnen na een week aangeven welke tips ze uitgevoerd hebben en krijgen de mogelijkheid door te gaan naar week 2. Deelnemers bepalen zo zelf hoeveel weken en niveau's ze willen doorlopen en hoe plantaardig hun eetgewoonten worden.

Simone Broxks van Alpro Foundation sloot de bijeenkomst af: 'We hebben jullie een klein kijkje in onze keuken gegeven. Met een platform kunnen we dingen breder trekken en samen kunnen we voor kruisbestuiving zorgen! Hopelijk kunnen we zo mensen helpen om op een eenvoudige manier de balans in hun maaltijden te verschuiven naar een meer plantaardig en dus gezond, duurzaam, lekker en gevarieerd voedingspatroon.'



HET PLANTAARDIG PLAN

Het traditionele voedingspatroon van vele volkeren is al eeuwenlang gebaseerd op plantaardige voeding, en juist van dit onderdeel wordt aangenomen dat het bijdraagt aan hun opvallend goede gezondheid en hun lange leven.

Neem bijvoorbeeld de Japanners: hun gezondheid en welzijn worden toegeschreven aan een traditioneel dieet, gebaseerd op granen, soja, vis en schelpdieren, en met minder nadruk op vlees en zuivelproducten. Op dezelfde manier wordt het traditionele dieet van de mensen die rond de Middellandse Zee wonen in verband gebracht met een lange levensverwachting en weinig hartaandoeningen. Voedingsmiddelen als groenten, fruit, peulvruchten, noten, volkorengranen, vis en olijfolie vormen de basis van dit dieet, dat een bescheiden hoeveelheid zuivel en weinig vlees bevat. Omdat verschillende samenlevingen welvarender geworden zijn, heeft er een verschuiving plaatsgevonden van deze traditionele diëten naar een meer "westerse" voedingsstijl. Deze westerse voedingspatronen bevatten doorgaans meer energie en bestaan voor een groter deel uit geraffineerde voedingsmiddelen. Ze bevatten vaak veel vlees, zuivelproducten zoals melk, vette en/of suikerhoudende voedingsmiddelen, met verschillende hoeveelheden fruit en groenten. In plaats van plantaardige voedingsmiddelen zijn dierlijke voedingsmiddelen centraal komen te staan in de maaltijden en de menu's van deze westerse voedingsstijl. Helaas bracht deze verschuiving een toename van welvaartsziekten met zich mee, zoals hartaandoeningen, diabetes en obesitas. Deskundigen zijn er nu van overtuigd dat het bij deze overvloed beter voor onze gezondheid zou zijn om de hoeveelheid plantaardige voedingsmiddelen die we eten te verhogen. Dit heeft tot gevolg dat veel internationale organisaties en verenigingen in hun voedingsaanbevelingen ter verbetering van de gezondheid de nadruk leggen op plantaardige voedingsmiddelen.

Ook de internationale organisaties op het gebied van diabetes en hartaandoeningen benadrukken het belang van plantaardige voedingsmiddelen.

Er zijn meer redenen om meer voeding van plantaardige oorsprong te eten, ten koste van voeding van dierlijke oorsprong, dan alleen de gezondheidsvoordelen. Met een groeiende wereldbevolking, stijgende inkomens en de urbanisatie is de verwachting dat de vraag naar vlees zal stijgen. Veel deskundigen zijn het erover eens dat een voortdurende groei van de consumptie van dierlijke voedingsmiddelen niet vol te houden is voor de aarde. De voorkeur gaat uit naar plantaardige voedingsmiddelen, omdat daarvoor minder land, water en energie nodig is en ze minder broeikasgas produceren.

Onlangs bracht het World Wildlife Fund (WWF) een nieuw rapport uit: "Livewell – a balance of healthy and sustainable food choices" (een balans tussen gezonde en duurzame voedselkeuzes). In dit rapport werden eenvoudige wijzigingen beschreven, die zowel voordelig kunnen zijn voor onze gezondheid als voor het milieu. Dit houdt onder andere in:

- Eet meer fruit, groenten en graanproducten (met name uit de eigen omgeving en van het seizoen)
- Eet minder vlees (alle soorten vlees (rood en wit) vormen een grote belasting voor het milieu)
- Eet minder intensief bewerkte voedingsmiddelen, omdat voor hun productie meer hulpbronnen nodig zijn

Een plantaardig dieet versus plantaardig eten?

Er bestaat momenteel geen exacte definitie van een op plantaardige voedingsmiddelen gebaseerd dieet, maar veel mensen hebben bij deze manier van eten het idee dat het gaat om een vegetarische levenswijze. Toch is "vegetarisch" een breed begrip en omvat het een verscheidenheid aan eetpatronen; een aantal hiervan bevat verschillende hoeveelheden producten van dierlijke oorsprong.

Hoewel er verschillende manieren bestaan om meer plantaardig voedsel te eten, is het niet nodig om vegetariër te worden om de voordelen te ervaren. Om verwarring te voorkomen is de term "plantaardig eten" misschien een betere omschrijving. Dit sluit niet per se alle dierlijke producten uit, maar legt de nadruk op plantaardige voedingsmiddelen. De gezondheidsvoordelen houden waarschijnlijk verband met de hoeveelheid plantaardige voeding die gegeten wordt, en niet met een gebrek aan het eten van vlees. Hoe kan dit bereikt worden? Door op de balans te letten. Vlees zou niet het belangrijkste onderdeel van het dieet moeten zijn, maar plantaardige voedingsmiddelen zouden de kern moeten vormen. Dit advies komt overeen met de aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF), die aangeven dat tweederde van een maaltijd zou moeten bestaan uit plantaardige en een derde uit dierlijke voedingsmiddelen.

Wat zijn plantaardige voedingsmiddelen?

Het goede nieuws is dat plantaardige voedingsmiddelen meer zijn dan alleen groenten en fruit. Hoewel groenten en fruit een belangrijke rol spelen in een eetplan op plantaardige basis, is er meer om van te genieten. De 5 belangrijkste voedingsgroepen op plantaardige basis die door een groep deskundigen voorgesteld worden, zijn:

- Volkorengranen
- Peulvruchten, inclusief soja
- Fruit
- Groenten
- Noten en zaden

Dit is vergelijkbaar met de richtlijnen van het WCRF, waarin groenten, fruit, granen en graanproducten, peulvruchten en wortels/knolgewassen (aardappelen) inbegrepen zijn in de definitie van plantaardige voedingsmiddelen.

