

## Vegetarisme



Dit hoofdstuk is bedoeld voor iedereen die meer wilt weten over vegetarisme, voor vegetariërs of personen die vegetariër willen worden. We wandelen eerst door enkele verwarrende termen die rond het vegetarisme heersen. Daarnaast worden ook enkele aandachtspunten overlopen om volwaardig vlees en vis te vervangen.

### Begripomschrijving:

Ongeveer 2.500 jaar geleden voorspelde Pythagoras: *"Zolang mensen massaal dieren slachten, zullen zij ook elkaar vermoorden."* Het begrip vegetariër werd voor het eerst in 1842 gebruikt. Het is afgeleid van het Latijnse woord 'vegetus'. Vegetus staat voor actief, levendig en krachtig.

### *Lacto-ovo-vegetariër:*

Lacto-ovo-vegetariër is een synoniem voor vegetariër. Een vegetariër eet dus geen producten afkomstig van gedode dieren. Hij eet dus geen vlees of vis en producten op basis van gelatine. Hoewel dit niet door iedere vegetariër wordt gerespecteerd.

Een vegetariër eet wel dierlijke producten zoals melk, kaas, eieren, ... . Voor deze producten moeten er geen dieren worden gedood.

### *Lacto-vegetariër:*

Een lacto-vegetariër eet wel melkproducten maar geen eieren.

### *Ovo-vegetariër:*

Een ovo-vegetariër eet wel eieren maar geen melkproducten.

### *Pesco-vegetariër:*

Dit is iemand die geen vlees eet maar wel vis.

### *Semi-vegetariër:*

Een synoniem voor semi-vegetariër is parttime vegetariër. Dit is iemand die af en toe een stukje vlees eet.

### *Veganist:*

Naast alle eerder genoemde combinaties, bestaan er ook nog veganisten. Dit zijn personen die niets van dierlijke producten eten, maar ook niets van dierlijke afkomst willen gebruiken zoals leer, bont of wol.

Waarom mensen overschakelen naar een vegetarische of veganistische voeding kan verschillende redenen hebben. Hieronder worden de meest voorkomende redenen opgesomd.

- dierenleed: Onder de jongeren is dit de meest voorkomende reden waarom er geen dierlijke producten meer worden gegeten;
- gezondheid: Doordat sommige mensen niet meer zeker zijn van de kwaliteit van het vlees, kiezen ze er bewust voor om geen vlees meer te eten. Ook groeit het besef dat door de consumptie van veel vlees en hun hoog gehalte aan verzadigde vetzuren, het risico op hart- en vaatziekten niet verkleind;
- milieu: Wanneer eenzelfde oppervlakte landbouwgrond wordt gebruikt voor het grazen van vee, kan je met de opbrengst minder mensen voeden dan als je deze oppervlakte zou gebruiken voor het telen van plantaardige producten. Het kappen van het regenwoud is één van de gevolgen van deze politiek. Daarbij worden door de grote mestproductie van vee, onze wateren bevuild.

## Voeding bij vegetariërs

Ons voedsel bevat de bouwstenen van ons lichaam: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen. Vlees is een belangrijke leverancier van veel van die bouwstenen, maar er zijn perfecte vegetarische alternatieven voorhanden. De aandachtspunten binnen een vegetarische voeding worden hieronder besproken.

### *Eiwitten:*

Eiwitten zijn onmisbaar voor ons lichaam (zie voedingsstoffen). Wanneer vlees van het menu wordt geschrapt, is het belangrijk dat het wordt vervangen door melkproducten, eieren, granen, peulvruchten en gevarieerde sojaproducten. Ons lichaam neemt de plantaardige eiwitten moeilijker op dan dierlijke eiwitten. Plantaardige eiwitten beschikken ook niet over alle nodige aminozuren. Om ervoor te zorgen dat een maaltijd alle nodige aminozuren aanbrengt, moeten er combinaties worden gemaakt. Hieronder volgen er enkele voorbeelden van combinaties:

- granen + peulvruchten;
- granen + zuivel;
- tarwe + kaas;
- haver + noten;
- peulvruchten + zaden + graan.

Voor kinderen en jongeren is het belangrijk dat ze worden gevolgd door een diëtist(e) die de behoefte kan controleren.

### *Vetten:*

Een vegetarische voeding is laag in voorziening van omega 3-vetzuren indien er weinig vis of zeegroenten worden gegeten. Daarom is het belangrijk dat er voldoende producten zoals vlaszaad, koolzaadolie, sojabonen, soja-olie, tofu, walnoten en walnootolie worden gegeten.

### *Koolhydraten:*

Ook binnen een vegetarische voeding zijn koolhydraten een belangrijke bron van energie. De volgende voedingsgroepen leveren een ruime hoeveelheid koolhydraten:

- graanproducten
- aardappelen
- bonen, linzen, kikkererwten, ...
- rauwkost
- suiker: mag met mate worden gebruikt

### *Vitamine B<sub>12</sub>:*

Vegetariërs kunnen hun behoefte aan vitamine B<sub>12</sub> dekken door het gebruik van melkproducten en eieren. In sommige commerciële producten zoals ontbijtgranen, brood en dranken is vitamine B<sub>12</sub> toegevoegd.

Omdat een hoge inname van foliumzuur de symptomen van een vitamine B<sub>12</sub> - deficiëntie kunnen maskeren, kunnen er voor het opmerken van dit tekort, neurologische verschijnselen optreden. Dit is daarom belangrijk dat vegetarische jongeren regelmatig hun voedingsinname laten evalueren door een diëtist(e).

### *Vitamine D:*

Vitamine D vormt bij vegetariërs een minder groot probleem dan bij veganisten. Vitamine D wordt vooral teruggevonden in melkproducten. Het kan ook door ons lichaam worden aangemaakt door een verantwoorde blootstelling aan het zonlicht. Een recent onderzoek heeft aangetoond dat het blootstellen van gezicht en handen aan zonlicht voor 2 "3 keer per week gedurende 20 tot 30 minuten voorziet blanke kinderen en adolescenten van voldoende vitamine D. Personen met een donkere huid dienen langer te worden blootgesteld aan zonlicht.

### *IJzer:*

Vlees voorziet ons lichaam van een gemakkelijk opneembare vorm van ijzer: haem ijzer. In plantaardige voedingsmiddelen zit er ook ijzer, maar die is moeilijker opneembaar door ons lichaam: non-haem ijzer. De opname van non-haem ijzer vergemakkelijkt wanneer er voldoende vitamine C bij de maaltijd wordt genomen. Bij vegetariërs is de behoefte 1,8 keer hoger dan bij niet-vegetariërs. Interessant om te vermelden is dat de gevallen van ijzertekort niet hoger zijn bij vegetariërs dan bij niet-vegetariërs.

### *Calcium:*

Melkproducten zijn zowel voor vegetariërs als voor niet-vegetariërs een natuurlijke bron van calcium. Voor veganisten kunnen calciumverrijkte sojaproducten een uitweg bieden. Voedingsmiddelen zoals sesamzaad, kolen en broccoli bevatten een zeker hoeveelheid calcium.

### *Zink:*

Zink is een mineraal dat vooral vertegenwoordigd is in dierlijke producten. Plantaardige producten die veel zink bevatten zijn:

- linzen;
- pompoenpitten;
- rijst;
- kaas.

Zink wordt beter opgenomen uit peulvruchten of linzen wanneer ze zijn gekookt.

*Een goede raad om de opname aan mineralen te verbeteren: begin je maaltijd steeds met een bord soep.*

### Enkele weetjes:

Een uitgebalanceerde vegetarische voeding is zeker volwaardig in het aanbrengen van voldoende voedingsstoffen. Er werd zelfs aangetoond dat jongeren die vegetarisch eten, er een gezondere voedingswijze op nahouden op latere leeftijd.

- Vegetariërs gebruiken minder verzadigde vetten;
- Plantaardige voeding bevat een aantal stoffen die kankerwerend zijn
- Een vegetarische voeding levert voldoende voedingsvezels
- Plantaardig voedsel bevat veel vitamine C, vitamine E, (beta)-caroteen, en andere anti-oxidanten. Ze bevatten ook voldoende meer onverzadigde vetten.

### *Dagelijkse inname:*

Elke dag heeft ons lichaam een zekere hoeveelheid voedingsstoffen nodig. Voor een vegetariër betekent dat:

- verschillende keren rauwkost en minstens 1 maal gekookte groenten;
- 1 à 2 maal eiwitproducten. Bijvoorbeeld: 3/4 granen + 1/4 gedroogde vruchten, koolhydraten + vleesvervanger;
- noten
- zetmeelhoudende producten: 3 tot 5 aardappelen, 125 gram pasta, 5 tot 12 sneetjes brood;
- 2 à 3 maal melkproducten

### Tips voor beginners:

- Informeer je voldoende;
- zoek recepten: voor de warme maaltijden en alternatieven voor broodbeleg;
- start geleidelijk: ook je lichaam moet zich aanpassen;
- verminder de vleesinname, schakel over naar bijvoorbeeld 3 dagen per week vlees en een kleinere portie, de andere dagen vegetarisch en ga zo langzaam over naar volledig vegetarische maaltijden.
- drink voldoende;
- vegetarisch eten wil zeggen vlees en vis vervangen, dus niet weglaten!
- hou rekening met de juiste combinatie van plantaardige eiwitbronnen en melkproducten;
- zorg voor variatie.