



Voeding en Gezondheid

Anna Kretova
a.kretova@reade.nl

26 februari, 2022

www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

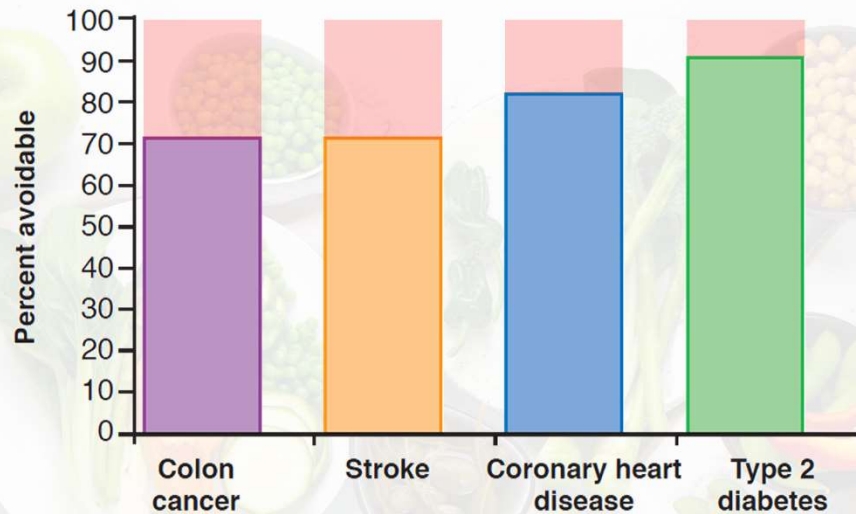


82 jaar

CBS



Genetische aanleg

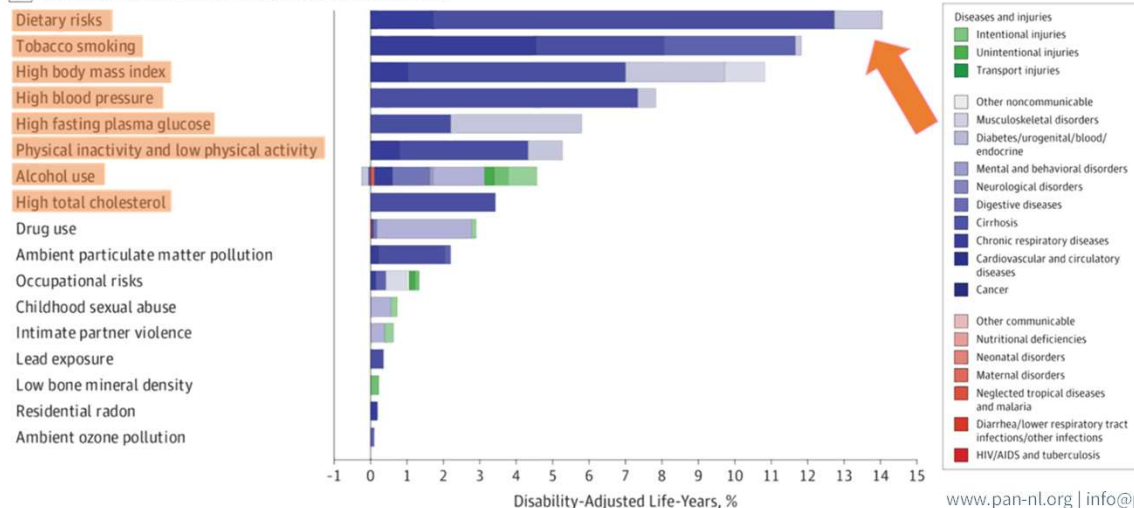


Willett, Science, 2002.

www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

Risicofactoren lagere kwaliteit van leven

B Risk factors as a percentage of disability-adjusted life-years



Murray, JAMA, 2013.

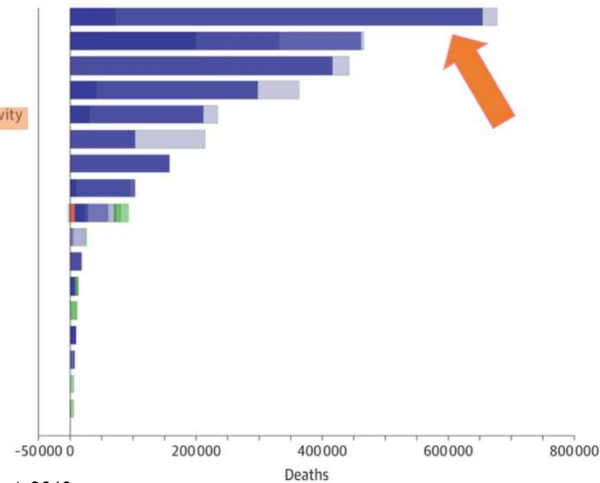
www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

Risicofactoren overlijden

A Risk factors and related deaths

Risk Factors

- Dietary risks
- Tobacco smoking
- High blood pressure
- High body mass index
- Physical inactivity and low physical activity
- High fasting plasma glucose
- High total cholesterol
- Ambient particulate matter pollution
- Alcohol use
- Drug use
- Lead exposure
- Occupational risks
- Low bone mineral density
- Residential radon
- Ambient ozone pollution
- Intimate partner violence
- Childhood sexual abuse



Murray, JAMA, 2013.

GBD 2017 Diet Collaborators, The Lancet, 2019

www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

“Maak onbewerkte plantaardige voeding de basis van de eetpatroon”



Government
of Canada

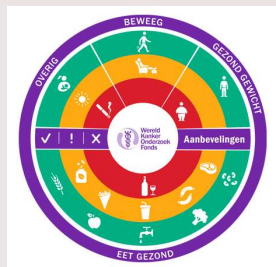


Canada's
food guide

Eat vegetables and fruits



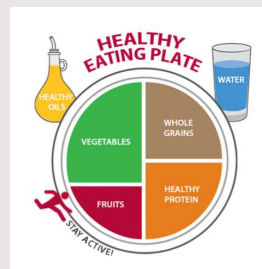
World
Cancer
Research
Fund International



Make wholegrains, vegetables, fruit, and pulses (legumes) such as beans and lentils a major part of your usual daily diet



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



Make most of your meal vegetables and fruits
Go for whole grains



LANCET



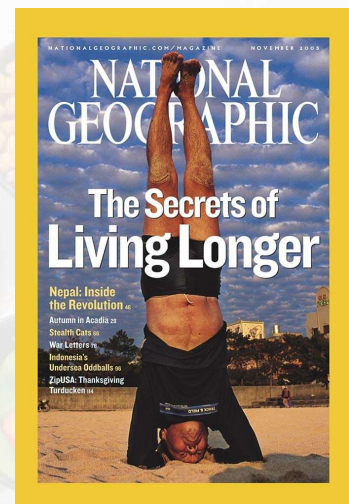
Healthy diets have an optimal caloric intake and consist largely of a diversity of plant-based foods, low

Eat food.
 Not *too much*.
 Mostly plants.

Michael Pollan,
 In Defense of Food

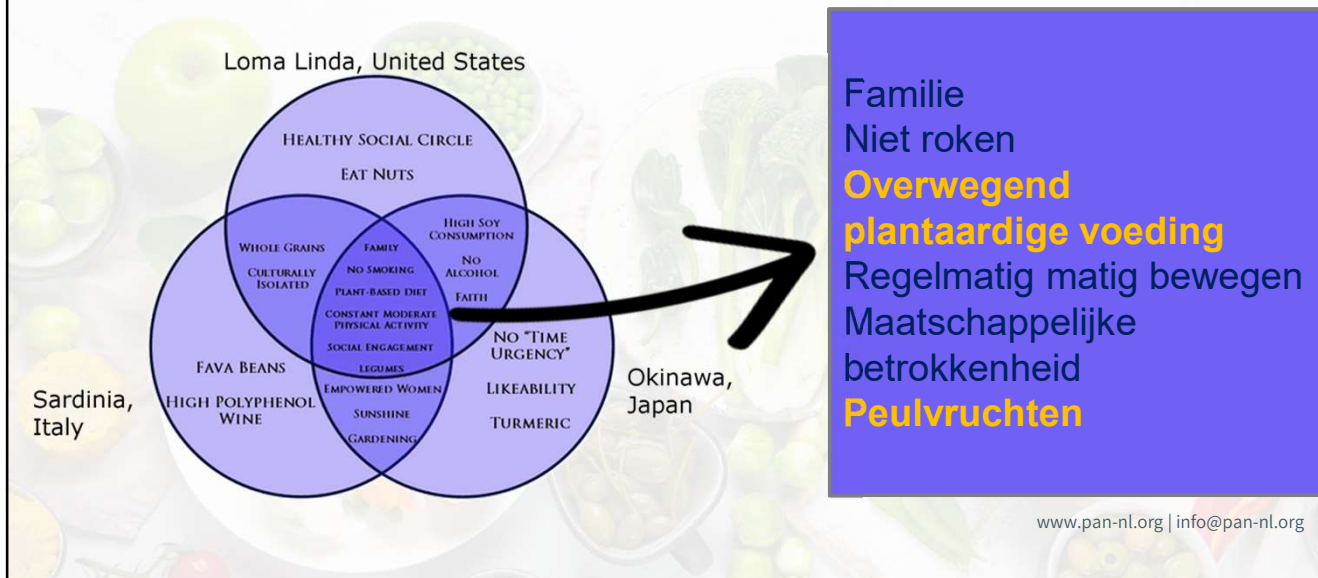


Ouderdom?



www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

Voeding en Leefstijl

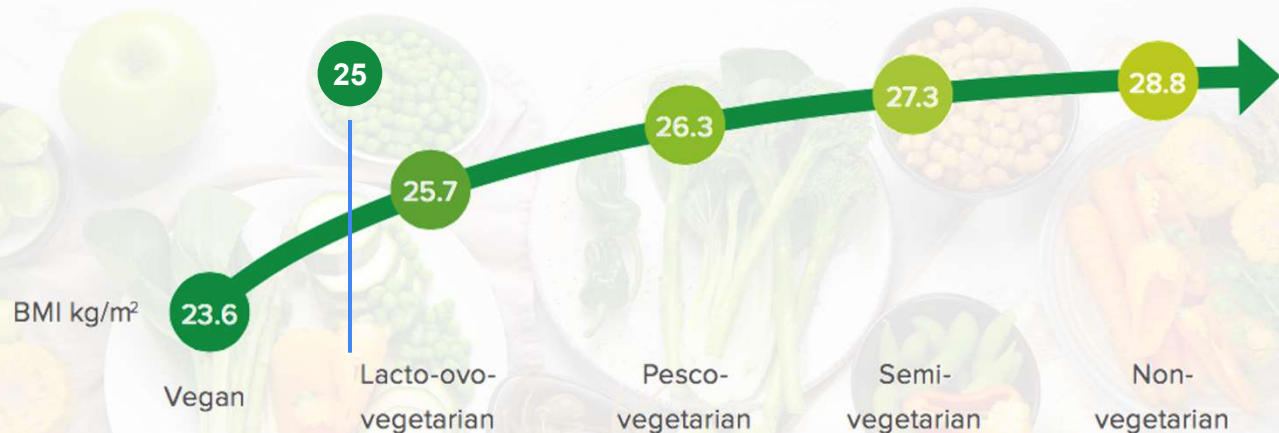


Waarom onbewerkt plantaardig?

- ✓ Rijk aan vitamines en mineralen
- ✓ Veel antioxidanten
- ✓ Veel fytonutriënten
- ✓ Rijk aan vezels (> 40 gram/dag)
- ✓ Weinig verzadigd vet (<10 %)
- ✓ Minder zout
- ✓ Geen dierlijke eiwit



Plantaardige voeding en gewicht



Tonstad et al, 2009.

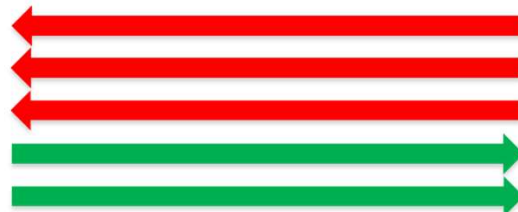
www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

Voeding: meer van het goede



400 kcal

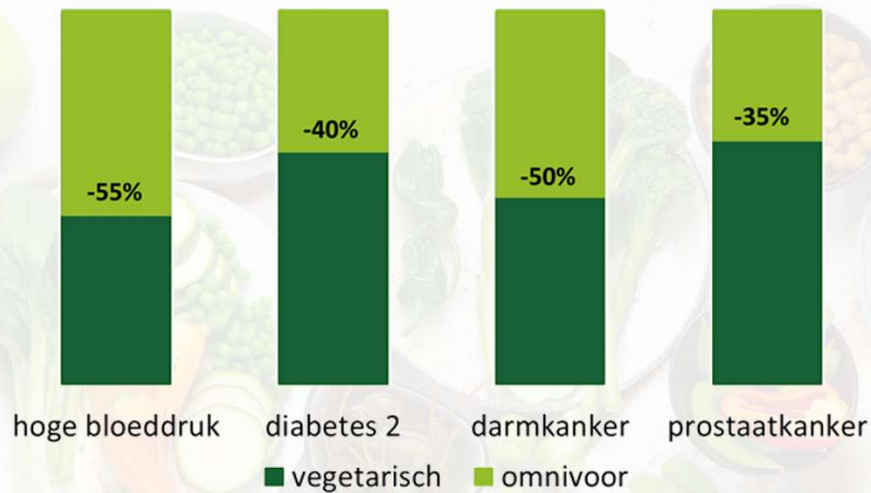
Meer bewerkt
Meer kilocalorieën
Meer vet, zout en suiker



Meer volume
Meer voedingsstoffen

www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

Plantaardige voeding en chronische ziekte



Le et al, *Nutrients*, 2014.

www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

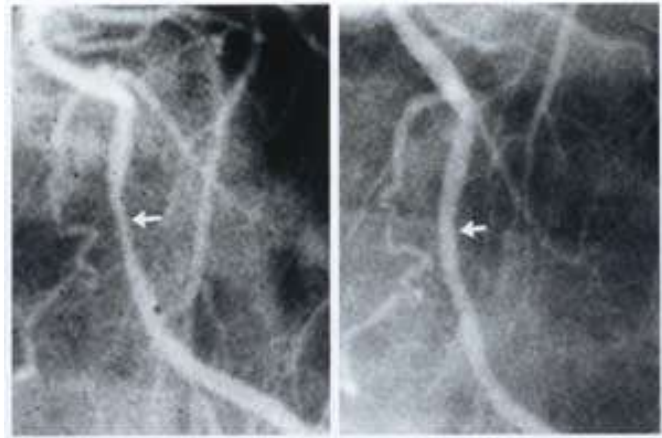
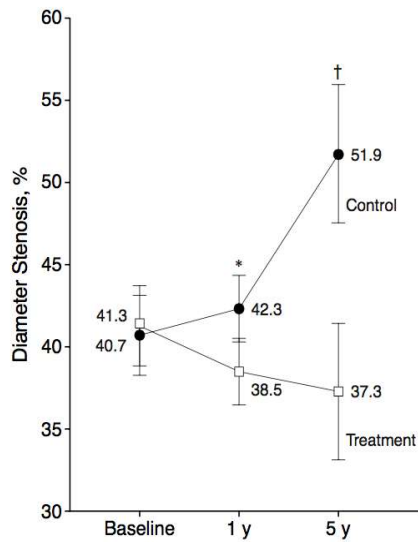
Plantaardige Voeding en Diabetes type 2

	Vegan (n=49)	ADA (n=50)
BMI	-2,1	-1,5
Medicatie	-43%	-26%
HbA1c (%)	-1,0	-0,6
Nuchter glucose mmol/l	-1,97	-1,92
Buikomvang	-4,8%	-2,5%

Barnard et al, *Diabetes Care*, 2006.

www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

Plantaardige Voeding en Hart- en Vaatziekte



Ornish, JAMA, 1998

www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

Naar meer plantaardig

Omnivoor					
Flexitarisch					
Pesco-vegetarisch					
Lacto-ovo vegetarisch					
Lacto-vegetarisch					
Veganistisch					

Product (groep) vervangen

Maaltijd vervangen

Vegan before 6

De sociale veganist

80% plantaardig

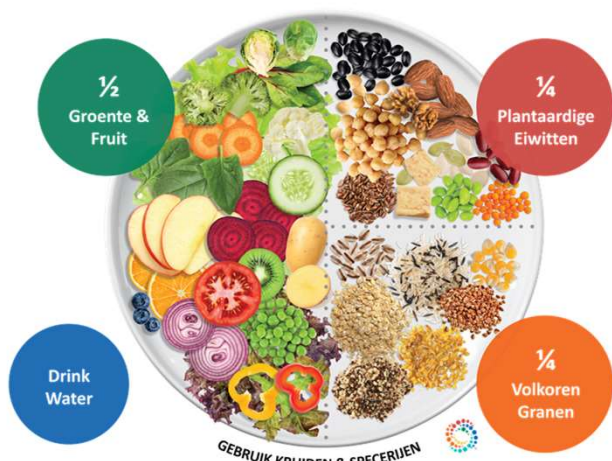
Meatless Monday

Vegan Challenge



www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

Een volwaardig plantaardig bord



50% Groente & Fruit
25% Volkoren Granen
25% Eiwitten
1,5-2 L Water

www.pan-nl.org | info@pan-nl.org

Maaltijden: ontbijt – lunch - diner



Volkoren spaghetti/pasta met bolognesesaus met linzen



Volkorenpita met falafel



Curry met zilvervliesrijst



Volkorenwraps met rijst, bonen & rulgehacket/kipstuckjes



Quiche met paddenstoelen



Gevulde zoete aardappel



Kleine stappen → grote effecten!

- **Eet groente en/of fruit bij iedere maaltijd**
- Neem sojayoghurt in plaats van gewone yoghurt
- Vervang kaas op je brood met pindakaas en/of hummus
- Probeer elke week een nieuw gerecht met **peulvruchten**
- Vervang geraffineerde (witte) granen door **volkoren varianten**
- Vervang boter en harde braadvetten door vloeibare plantaardige oliën of halvarine
- Neem één stuk fruit extra per dag
- **Deel je bord anders in**



www.pan-nl.org | info@pan-nl.org



Meer informatie



info@pan-nl.org • www.pan-nl.org

www.pan-nl.org
@pan_nederland

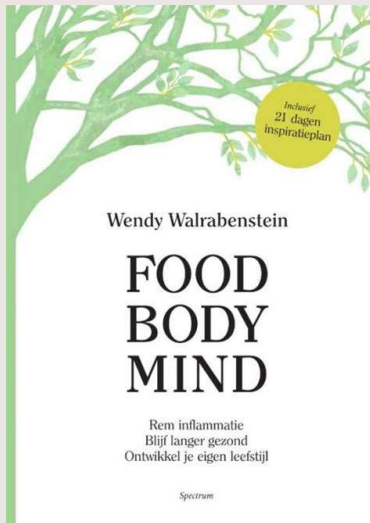
- ✓ Gezonde Voedingsgids
- ✓ Weekmenu en recepten
- ✓ Artikelen (Voedingswetenschap)
- ✓ Evenementen

www.schijfforlife.nl



- ✓ Uitgebreide uitleg
- ✓ Weekmenu's en recepten
- ✓ Lijst met diëtisten

Meer informatie



**Meer onbewerkt én
plantaardig eten**

=

**Minder chronische
aandoeningen**





Alle (kleine) stappen tellen



Je **dieet** is
dé belangrijkste voorspeller
van je gezondheid