

Is vegan eten gezond(er)?

Dr. Martine van Haperen

BGN voedings- en gewichtsconsulent

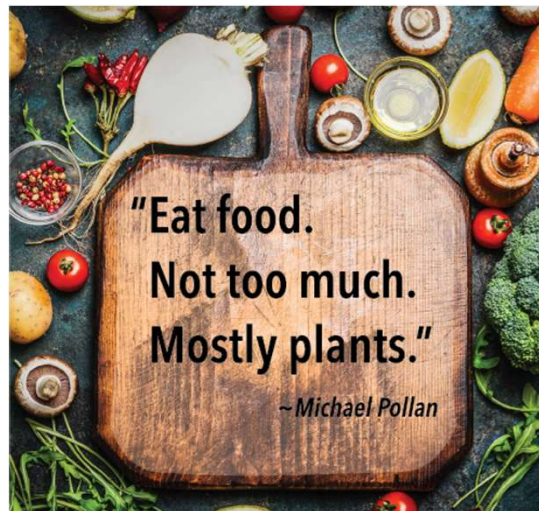


1



2

Voedingswetenschap



3

Het gezondst: peulvruchten, groente, fruit, volkoren graan en noten



4

Plantaardig eten verlaagt risico op:

- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type II
- Hoge bloeddruk
- Overgewicht
- Bepaalde kankers



5

Bewerkt en rood vlees, eieren en kaas verhogen risico op ziektes



6

Veel mensen die vegan worden, merken verbetering van:

- Astma
- Reuma
- Allergieën
- Huidaandoeningen
- Hoge bloedsuiker
- Darmklachten



7

Gezonde plantaardige voeding



8

Vegan voedingspyramide



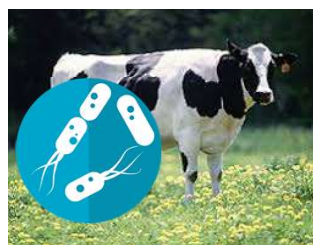
- Plantenmelk met calcium
- B12 supplementen

Lisa Steltenpool – De Vegarevolutie

9

Vitamine B12

- Belangrijk voor zenuwstelsel en rode bloedcellen
- Gemaakt door bacteriën
- Veganisten nemen supplementen
- Toegevoegd aan vleesvervangers en plantaardige melk



10

Geschikt voor alle leeftijden



American Association of Dietetics

'Een goed gebalanceerd vegetarisch of veganistisch dieet is geschikt en gezond voor mensen van alle leeftijden, ook voor ouderen, kinderen, en tijdens zwangerschap en borstvoeding.'

11

Vegans: gezonde moedermelk



Vegan moeders voortaan welkom bij Moedermelkbank

Goed nieuws voor moeders die plantaardig eten! Mede dankzij onze inspanningen is het vanaf nu mogelijk om bij de Nederlandse Moedermelkbank melk te doneren voor te vroeg geboren baby's in het ziekenhuis. De NVV dringt al jaren aan op een wijziging van dit beleid, omdat moeders met een veganistische

12

Wat eet je dan?!



13



14

Kleine stapjes



15

Kies plantaardig broodbeleg

- Hummus en spreads
- Pindakaas en notenpasta
- Vegan paté en kaas
- Jam, chocopasta
- Groente en fruit



16

Vegan tussendoortjes

- Fruit
- Snackgroente
- Noten



17

Vegan tussendoortjes

- Fruit
- Snackgroente
- Noten
- Koekjes, chips, snoep



18



19



20

Sojamelk / Koemelk

- Evenveel eiwitten
- Minder suiker
- Minder verzadigd vet
- Evenveel calcium en B12
- Meer vitamine D

Sojamelk nu goedkoper dan koemelk!



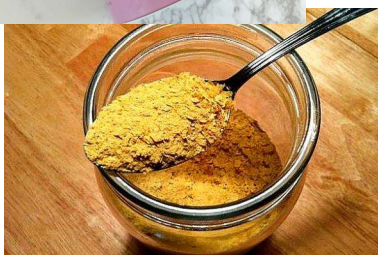
21

Vegan 'kaas'



22

Edelgist



23

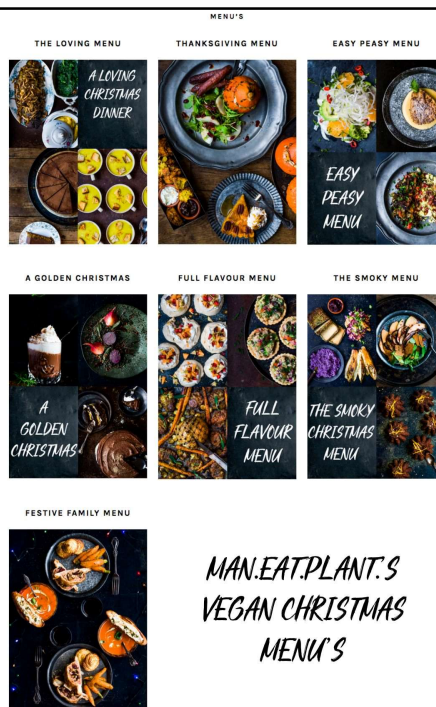
Makkelijke maaltijden



24

Inspiratie

- VeganChallenge
- Vegetus
- Allerhande
- BOSH
- Man Eat Plant

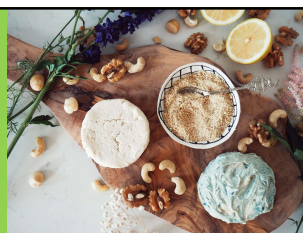


25

Met dank aan:



- Willicroft Plant Based Cheese
- Zaanse Bakkertje
- Zaanse Gouden Tent
- Bagel en Beans Zaandam
- Multivlaai Zaandam



26