

Veganistisch voedingspatroon

Een veganistisch voedingspatroon houdt in dat er geen dierlijke producten worden gegeten. Tevens worden er geen materialen, afkomstig van dieren, gebruikt. Dierlijke producten zijn rijk aan eiwit. Een volwassen veganist heeft per dag 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht + 15 gram extra nodig. Een voorbeeld: Een persoon van 65 kilogram heeft 67 gram eiwit per dag nodig¹. In de tabel vind je een overzicht van eiwitvervangers met de hoeveelheid eiwit per 100 gram.

Product	Aantal eiwitten per 100 gram
Bruine bonen en kapucijners (gekookt)	8 gram
Linzen en kidneybonen (gekookt)	8,8 gram
Kikkererwten (gekookt)	7,6 gram
Sojamelk (Alpro)	3 gram
Champignons (gebakken)	2,6 gram
Tofu	11,6 gram
Tempé	12,2 gram
Zilverliesrijst (gekookt)	3,1 gram
Quinoa (gekookt)	4,4 gram
Volkoren pasta (gekookt)	5,6 gram
Brood (grof volkoren)	11,3 gram (per sneetje brood ± 4 gram)
Havermout	12,8 gram
Gemengde noten (ongezouten)	21,4 gram (per handje 5,4 gram)

* Bron: Voedingcentrum¹

Daarnaast bevatten dierlijke producten veel en/of goed opneembare ijzer, vitamines, omega-3 vetzuren en calcium. Het is daarom erg belangrijk dat er voldoende vervangende producten worden gegeten die deze stoffen bevatten (zie onderstaande tips).

Bereiding peulvruchten

Gedroogde peulvruchten, met uitzondering van linzen en spliterwten, moeten eerst worden geweekt. Het weken doe je in driemaal hun gewicht aan water en duurt een nacht. Daarna moet je ze koken om te garen².

Tips voor veganistisch voedingspatroon:

1. Volkorenbrood, -pasta en peulvruchten bevatten veel ijzer, dat echter minder goed door het lichaam opgenomen kan worden dan ijzer uit dierlijke producten. Vitamine C zorgt voor een betere opname. Eet daarom groente/fruit bij iedere maaltijd¹.
2. Vitamine A zit in dierlijke producten. Aan sommige margarines, halvarines en bak- en braadproducten is vitamine A toegevoegd. Het lichaam maakt ook zelf vitamine A uit plantaardige producten. Hiervoor is provitamine A (bètacaroteen) nodig. Echter kan het lichaam bètacaroteen slechter opnemen dan vitamine A uit dierlijke producten¹. Bètacaroteen zit in (donker)groene bladgroente, zoals spinazie of broccoli, en in koolsoorten. Geel/oranje groente en fruit, zoals wortelen, mango's en mandarijnen, bevatten ook veel bètacaroteen³.
3. Om een tekort aan vitamine B1 en B2 te voorkomen is het belangrijk dat je brood, graanproducten, aardappelen, fruit en groente eet¹.
4. Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten. Slik daarom een vitamine B12 supplement¹.
5. Omega-3 vetzuren EPA en DHA zijn vetzuren die beschermen tegen hart- en vaatziekten. Het lichaam kan zelf EPA en DHA aanmaken uit ALA. Vooral lijnzaadolie bevat veel ALA. Daarnaast komt ALA voor in raapzaadolie, sojaolie, walnoten en plantaardige (dieet)margarines. Dit levert echter wel een kleine hoeveelheid EPA en DHA op. EPA en DHA wordt ook aan bepaalde soorten margarines toegevoegd¹.
6. Zuivelproducten zijn de belangrijkste bronnen van calcium. Om een tekort aan calcium te voorkomen is het raadzaam om groente, noten, peulvruchten of met calcium verrijkte plantaardige zuivelproducten te eten¹.
7. Voor voldoende vitamine D inname gebruik je halvarine, margarine en bak- en braadproducten waar vitamine D aan is toegevoegd¹. Zorg er daarnaast voor dat je iedere dag buiten komt.

Bronnen en tips/recepten

1. <http://www.voedingscentrum.nl>
2. <http://www.mahuna.eu/bereiding/>
3. <http://www.vitamine-info.nl/alle-vitamines-en-mineralen-op-een-rij/beta-caroteen/>
4. <http://eten-en-drinken.infonu.nl/diversen/135154-waar-doen-vegetariers-en-veganisten-hun-boodschappen.html>
5. <http://www.jamiemagazine.nl/recepten/dieetwensen/veganistische-recepten/index.html>
6. <http://veganchallenge.nl/zoek-recept/>