

Gezonde regels aan de eettafel

Er zijn veel manieren om gezond te eten, met en zonder vlees. De essentie van gezond eten is voldoende van alle voedingsstoffen innemen die nodig zijn voor de groei, de opbouw en het herstel van onze lichaamssweefsels en om gezond en energiek te blijven.

TEKST GUY NANTIER



De voedingsdriehoek in België of de Schijf van Vijf in Nederland zijn een goede leidraad om gezond te eten. Elke voedingscategorie levert specifieke voedingsstoffen. Binnen een voedingscategorie is variatie mogelijk en zelfs wenselijk. Maar een bepaalde voedingscategorie (bijvoorbeeld groenten) kan een andere (zoals vlees) niet zomaar vervangen. Groenten en fruit zorgen bijvoorbeeld vooral voor vitamine C, kalium en voedingsvezels. Vlees is een goede bron van eiwitten, vitaminen B1, B3, B6 en B12 en de mineralen ijzer en zink.

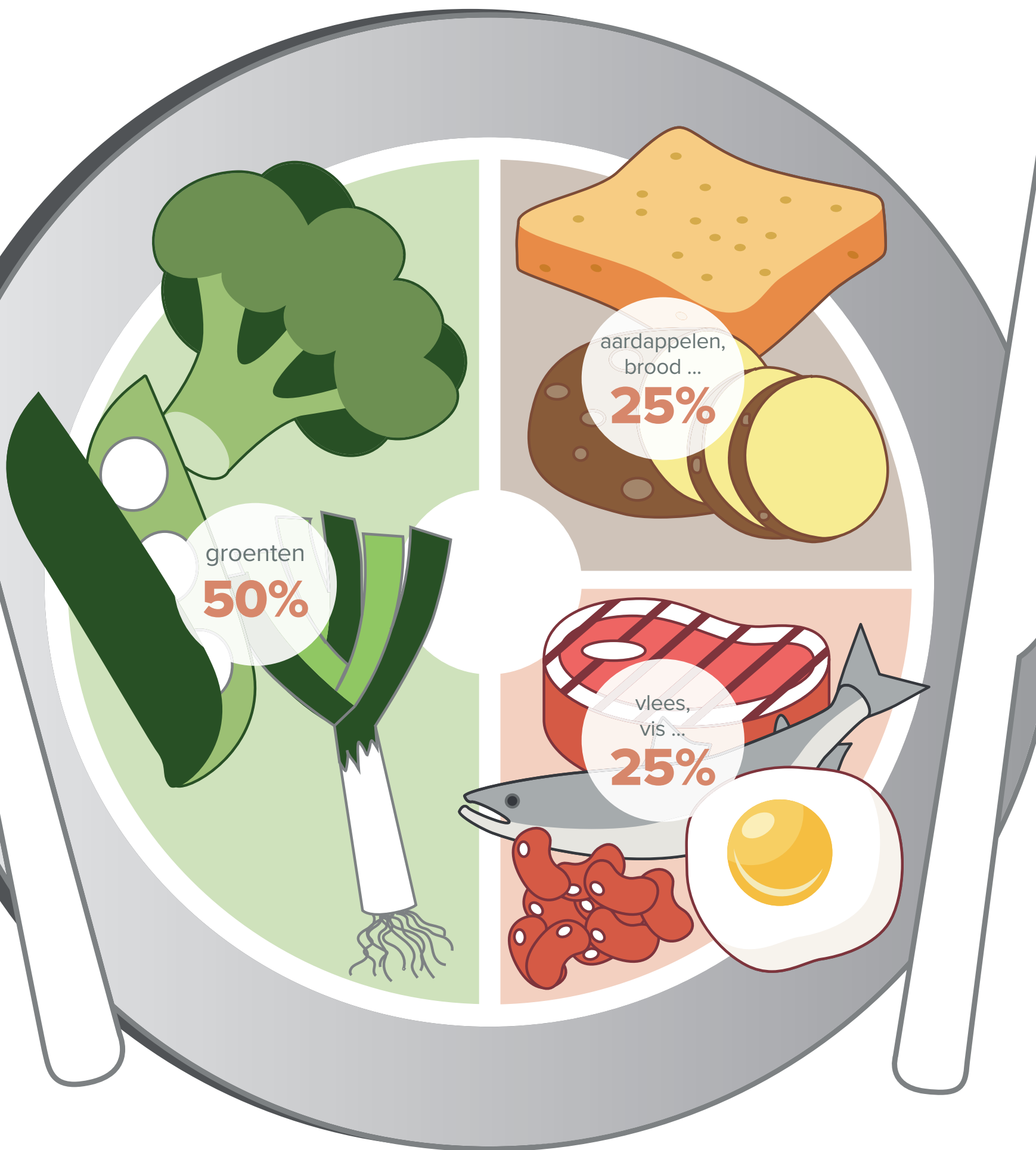
Moeten we vlees minderen?

Er is een algemeen pleidooi van voedings- en gezondheidsexperts in de Hoge Gezondheidsraad om de vleesconsumptie te beperken. Qua frequentie geldt het volgende advies: maximaal twee tot drie keer per week gevogelte, maximaal een tot twee keer per week rood vlees en zo weinig mogelijk bewerkt vlees.

Een gezonde regel is ook het bord voor de helft vullen met groenten, voor een vierde met aardappelen of volkoren graanproducten en voor een vierde met vlees, vis, ei, peulvruchten of vervangingsproducten.

Enkele aandachtspunten

- Honderd gram vlees, vis, eieren of plantaardige vervangingsproducten per dag volstaat. Varieer. Binnen het vleesassortiment krijgt mager vlees de voorkeur.
- Met uitzondering van soja-producten bevatten plantaardige vervangingsproducten minder hoogwaardige eiwitten dan vlees, vis en eieren. Hoogwaardig betekent dat ze alle essentiële aminozuren (bouwstenen van eiwitten die ons lichaam niet zelf kan aanmaken) aanbrengen in een goede verhouding. Soja is anderzijds van nature arm aan calcium en vitamine B2 en bevat geen vitamine B12.
- Omdat plantaardige eiwitbronnen minder vlot verteerbaar zijn, blijkt de eiwitbehoefte van vegetariërs en veganisten 20 tot 30 procent hoger te zijn dan van mensen met een gemengde voeding (Hoge Gezondheidsraad 2016).
- Plantaardige voedingsmiddelen zijn ook minder goede ijzerbronnen. Wie vlees uit zijn voeding schrapt, moet zijn ijzerinname opkrikken door onder andere meer volkoren graanproducten, peulvruchten, zaden en donkergroene bladgroenten te eten. Koffie, thee en rode wijn bij, voor of na de maaltijd remmen de ijzeropname.
- Eet gezond, rook niet en neem minstens 30 minuten lichaamsbeweging per dag. Het is het totale eet- en leefpatroon dat de gezondheid bepaalt, niet een afzonderlijk voedingsmiddel of een bestanddeel daarvan. |



Bron: Voedingscentrum NICE