

SEPTEMBER VEGETARISCH EN VEGANISTISCH ETEN

In de maand september staat binnen het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt' het thema vegetarisch en veganistisch eten centraal. Vegetariërs eten bewust geen vlees, vis of gevogelte. Dit doen zij vanwege het dierenwelzijn, het milieu of omdat ze vlees niet gezond of lekker vinden. Veganisten nemen helemaal geen dierlijke producten, zoals kaas, eieren of melk. We staan stil bij de voor- en nadelen en we bekijken wat de alternatieven zijn voor vlees.

Hieronder 5 tips rondom het thema vegetarisch en veganistisch eten.

5 TIPS

➔ TIP 1: EET GEEN VLEES OF EET MINDER VLEES

Het is niet nodig om vlees te eten. Je kunt het vlees prima vervangen door andere producten die dezelfde voedingsstoffen, zoals eiwit, ijzer, vitamine B1 en B12, bevatten. Denk hierbij aan melkproducten, eieren, vis en vegetarische producten. Noten, pinda's, pitten en peulvruchten (bonen, kikkererwten, linzen) en producten gemaakt van peulvruchten, zoals tofu en tempé, zijn ook prima vleesvervangers.

➔ TIP 2: EET GROENTE EN FRUIT BIJ DE MAALTIJD

Groente en fruit zijn gezond vanwege de vele vitamines en mineralen, waaronder vitamine C. Vitamine C zorgt er mede voor dat je lichaam ijzer beter opneemt. Dit is van belang omdat ijzer dat niet afkomstig is van vlees minder goed wordt opgenomen. Door groente en fruit tegelijk te eten met bijvoorbeeld ei, melk, noten, volkorenbrood en peulvruchten, vergroot je de ijzeropname.

➔ TIP 3: WEES ALS VEGANIST WAAKZAAM OP VOEDINGSTEKORTEN

Als veganist is het verstandig om je bewust te zijn van het gevaar voor veel voorkomende voedingstekorten, zoals eiwit, ijzer, calcium, vitamine D en vitamine B12. Zorg dat je hierover goed geïnformeerd bent door bijvoorbeeld de huisarts of een diëtist. Veel veganisten gebruiken supplementen om het tekort aan voedingsstoffen op te vangen en laten hun bloed testen op tekorten.

➔ TIP 4: ONTDEK VEGETARISCHE GERECHTEN VIA INTERNET

Aan inspiratie op internet is geen gebrek. Op websites kun je de kunsten van het vegetarisch koken halen van anderen. Ook zijn er vele foodblogs te vinden rondom vegetarische recepten en koken. Door te experimenteren met verschillende gerechten kun je ontdekken dat vegetarisch eten hartstikke lekker kan zijn en dat het ontbreken van vlees helemaal zo erg nog niet is. Laat je inspireren!

➔ TIP 5: LET BIJ HET KOPEN VAN VLEES OP HET 'BETER LEVEN' KEURMERK

Vind je dierenwelzijn belangrijk? Let dan op het 'Beter Leven' keurmerk van de Dierenbescherming. Dieren die biologisch gehouden worden bevatten het maximaal aantal sterren, namelijk 3. Deze dieren hebben het een stuk beter dan dieren in de vee-industrie. Ze hebben meer leefruimte en mogen gegarandeerd naar buiten. Dit vlees is bovendien van betere kwaliteit en dat komt de smaak ten goede.

