



## PLANTAARDIGE DIEET- EN VOEDINGSTIPS VOOR BEGINNERS VAN DR. LARS HOIE, OPRICHTER VAN NORVIA NUTRITION

### 1. WAT IS EEN PLANTAARDIG DIEET?

Een plantaardig dieet is een dieet op basis van fruit, groenten, volkoren graanproducten, peulvruchten, zaden en noten.

### 2. WAT ZIJN DE GEZONDHEIDSVORDELEN VAN EEN PLANTAARDIG DIEET?

Een plantaardig dieet brengt een aantal gezondheidsvoordelen met zich mee, zoals een verminderd risico op hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, obesitas, diabetes en cognitieve achteruitgang.

### 3. WELKE VOEDINGSMIDDELEN ZIJN HET MEEST VOEDZAAM IN EEN PLANTAARDIG DIEET?

Een plantaardige dieet op basis van bonen, noten, zaden, fruit en groenten, volkoren producten, zoals haver, rijst en graanproducten, zoals brood en pasta bevat alle nodige voedingsstoffen voor een goede gezondheid. Deze voedingsstoffen bestaan onder andere uit essentiële vetzuren, eiwitten, vitamines, mineralen en vezels.

### 4. HOE KOM JE AAN JE AAN JE DAGELIJKSE EIWITBEHOEFTE WANNEER JE EEN PLANTAARDIG DIEET VOLGT

Soja eiwit is een plantaardig eiwit met een hoog gehalte aan aminozuren dat in tegenstelling tot andere plantaardige eiwitten over een volledig aminozuurprofiel beschikt. Soja eiwit is daarmee het enige plantaardige eiwit dat qua voedingswaarde vergelijkbaar is met dierlijke eiwitten. De producten van Norvia® bevatten soja eiwit isolaat, de meest hoogwaardige vorm van soja eiwit, en leveren alle aminozuren waaronder de 9 essentiële aminozuren die ons lichaam dagelijks nodig heeft.

### 5. WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN SOJABONEN TEN OPZICHTE VAN ANDERE PLANTAARDIGE EIWITBRONNEN?

Onderzoek aan de Cleveland Clinic wijst uit dat het eten van soja een goede manier is om de plantaardige eiwitinname te verhogen. Een plantaardig voedingspatroon zorgt bovendien voor duidelijke positieve gezondheidseffecten, zoals een lagere bloeddruk.

Sojaproducten zijn van nature cholesterolvrij en bevatten weinig verzadigde vetzuren. Dierlijke eiwitbronnen met een hoog gehalte aan verzadigde vetzuren en cholesterol verhogen het risico op hart- en vaatziekten. Door dierlijk eiwit een aantal keer per week door soja eiwit te vervangen, daalt de hoeveelheid verzadigde vetzuren in het bloed en neemt het risico op hart- en vaatziekten af.

Het eten van voedingsmiddelen op basis van soja is een uitstekende manier om uw vezelinname te verhogen. Plantaardige voedingsvezels bevorderen de spijsvertering, verlagen het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten.

Sojavoeding is een goede bron van meervoudig onverzadigd vet. Meervoudig onverzadigde vetten dragen bij aan een gezond hart, doordat ze onder andere het cholesterolgehalte verlagen. Kies daarbij altijd de minst bewerkte varianten om optimaal van de gunstige effecten te profiteren.

Soja bevat omega-3 vetzuren. Dit zijn essentiële meervoudig onverzadigde vetzuren die bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten.

Sojavoeding is ook rijk aan vitamines en mineralen. B-vitamines, ijzer, zink en een hele reeks antioxidanten vullen de voedingswaarde van soja aan.

Sojavoeding bevat ook fytochemicaliën. De fytochemicaliën in soja worden isoflavonen genoemd. Er is momenteel veel onderzoek gaande naar de rol van isoflavonen in het voorkomen van osteoporose en bepaalde kankers.

## **6. WELKE VITAMINES EN MINERALEN ZIJN EXTRA BELANGRIJK WANNEER JE EEN PLANTAARDIG DIEET VOLGT EN WAAR KUN JE DEZE TE VERKRIJGEN?**

De producten van Norvia® zijn verrijkt met vitamine B12, calcium en vitamine D om tijdens het volgen van een plantaardig dieet een tekort aan deze voedingsstoffen te voorkomen.

## **7. WAAR MOET JE OP LETTEN BIJ EEN PLANTAARDIG VOEDINGSPATROON?**

Bij een plantaardig dieet is het belangrijk om eiwitten en overige essentiële voedingsstoffen uit zoveel mogelijk verschillende bronnen te halen, om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden te voldoen.

## **8. WAT ZIJN GEZONDE VLEESVERVANGERS?**

Gezonde vleesvervangers zijn:

Tempé

Jackfruit

Natto

Linzen

Champignons

Noten en zaden

Bonen en peulvruchten

## 9. WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN PLANTAARDIG EN EEN VEGANIS- TISCH VOEDINGSPATROON?

Een plantaardig voedingspatroon draait om het eten van plantaardig voedsel zoals fruit, groenten, peulvruchten, granen, noten en zaden, waarbij dierlijke producten, zoals vlees, vis, eieren, zuivel, gelatine en andere dierlijke bijproducten vermeden worden. Door het vermijden van dierlijke producten, wordt een plantaardig dieet al snel verward met een veganistische leefstijl.

Een plantaardig eetpatroon is een eetpatroon dat volledig is gebaseerd op het eten van onbewerkt plantaardig voedsel, dit in tegenstelling tot een veganistisch eetpatroon.

Om een voorbeeld te geven: frites of oreo-koekjes zijn in essentie veganistisch, maar worden niet als «plantaardig» beschouwd omdat beide producten bewerkt zijn.

Een «plantaardige» maaltijd kan een veganistische maaltijd zijn, maar iemand die een plantaardig dieet volgt, is niet per definitie een veganist omdat deze persoon weliswaar plantaardig eet maar ook dierlijke producten als wol en leer gebruikt (in tegenstelling tot veganisten).