

10 stappen naar een volwaardig plantaardig eetpatroon

Samenvatting van de video: Eating for life... designing an optimal diet (Brenda Davis RD)

Optimaal eetpatroon:

- maximale gezondheid en welzijn
- ondersteunt gezond lichaamsgewicht
- minimaal risico op chronische ziekten
- voldoet aan behoefte voor alle essentiële voedingsstoffen
- moet voldoening geven, aantrekkelijk zijn en geschikt voor de culturele en sociale normen
- ecologisch duurzaam en ethisch verantwoord

Blue Zones: regio's waar het normaal is dat mensen 90 à 100 jaar oud worden. Ze zijn op die leeftijd zelfs nog gezond en actief. Ze nemen niet overdreven veel medicatie. Er zijn 5 duidelijke Blue Zones:

1. Okinawa Japan
2. Sardinië Italië
3. Seven Day Adventists Loma Linda Californië
4. Ikaria Griekenland
5. Nicoya Peninsula Costa Rica

Welke levensstijlfactoren hebben zij gemeenschappelijk?

- sterke familiale banden
- sociale betrokkenheid
- constante lichte fysieke activiteit
- ze roken niet
- **ze eten plantaardig**
- **ze eten peulvruchten**

quote Marion Nestle (New York University): *"There's no question that largely vegetarian diets are as healthy as you can get. The evidence is so strong and overwhelming and produced over such a long period of time that it's no longer debatable."*

Plantaardig eten is niet foolproof: chips, cola, junk food,...

Stap 1: Maak "whole plant foods" het fundament van je eetpatroon

- doel: minstens 10 porties kleurrijk groenten en fruit per dag
 - minstens 3-4 porties groene groenten
 - enkele porties rood, oranje, geel, paars, blauw, wit, beige: al deze verschillende kleuren voorzien ons van verschillende gezondheidsbevorderende voedingsstoffen
 - officiële aanbeveling is eerder praktisch gericht dan optimaal
- waarom?: het zijn 'nutriëntdense' voedingsmiddelen: ze bevatten veel voedingsstoffen per calorie
 - we willen het meeste halen uit elke calorie die we consumeren, voedingsmiddelen selecteren die bijdragen tot onze gezondheid ipv onze gezondheid in gevaar te brengen
- vergelijk een zieke persoon met een huis dat in brand staat: alles wat je inneemt, zal ofwel dienen als olie ofwel als water
- elke cel van ons lichaam is een product van wat we eten. We denken over voeding als brandstof, maar voeding is zoveel meer: voedingsmiddelen zijn de bouwstenen waarmee al onze cellen en hersenen gemaakt zijn.

- Nutrient density Index van dr. Fuhrman:
 - top: groene bladgroenten, andere groenten en fruit; daaronder andere plantaardige voedingsmiddelen en vis; daaronder dierlijke producten; bodem: frieten en plantaardige oliën
 - als je eten in olie dept voordat je het eet, verdunt het de nutriëntdensiteit want olie bevat heel weinig voedingsstoffen, het zijn bijna lege calorieën
 - olie is t.o.v. vetrijke plantaardige voeding wat suiker is t.o.v. koolhydraatrijke plantaardige voedingsmiddelen: één macronutriënt (vet of koolhydraten) werd er uit genomen voor gebruik, en alle waardevolle voedingsstoffen werden achtergelaten: de fytonutriënten, de antioxidanten, enz. ...
 - eet dagelijks **peulvruchten**: dit zijn de meest geconcentreerde bronnen van vezels, eiwitten, ijzer, zink en sommige andere spoorelementen: het zijn zeer zeer waardevolle voedingsmiddelen
 - onderzoek:
 - bij personen 70+ jaar oud bleken peulvruchten de enige (statistisch significante) indicator van een lang leven!
 - voor elke 20 gram peulvruchten: 7 à 8 % reductie van de sterfte!
 - minstens 1 portie (1 ounce) **noten & zaden** per dag, en liefst van elk 1 portie
 - waarom: langer leven, voorkomt hart- en vaatziekten, diabetes, metabool syndroom, waarschijnlijk ook dementie, maculaire degeneratie en galstenen
 - voedingswaarde:
 - vetten: essentieel vetzuren, weinig verzadigde vetten
 - vitamine E
 - vitamines van B-complex
 - vitamine K
 - bijzonder veel spoorelementen
 - veel fytonutriënten en antioxidanten
 - lage GI en GL (laagste van alle plantaardige voedingsmiddelen)
 - veel arginine: aminozuur dat de bloedvaten verbreedt en zo de bloedstroom verbetert
 - **volkorengranen**, vooral intacte
 - bron van eiwitten en energie, B-vitamines en voedingsvezels
 - tip: eet eerst de andere (bovenstaande) voedingsgroepen, daarna de granen: hoeveelheid afhankelijk van je energiebehoefte
 - gebruik altijd **kruiden** vb gember, kaneel

Stap 2: selecteer je koolhydraatbronnen zorgvuldig

- vermijd geraffineerde koolhydraten (suiker, wit brood, witte deegwaren,...)
 - waarom?
 - bij het raffinageproces worden de voedzaamste bestanddelen van de graankorrel weggenomen:
 - 80-90% van de voedingsvezels gaat verloren
 - 70-80% van de vitamines en mineralen gaat verloren
 - 95% van de fytonutriënten gaat verloren!
 - niemand eet een kom witte bloem: dit wordt nog eens vermengd met vet, suiker, zout en additieven om er iets van te bakken
 - gevaren van geraffineerde koolhydraten voor de gezondheid:
 - bevorderen overeten en overgewicht
 - negatieve invloed op bloedlipiden (vetten in het bloed), bloeddruk en hartziekten
 - verminderen insulinegevoeligheid en vergroot op die manier het risico op diabetes type 2
 - verhogen het risico op gastro-intestinale ziekten, inclusief kanker

- dragen bij tot leververvetting
- bevorderen ontsteking
- verzwakken het afweersysteem (immunititeit)
- ! zelfs volkorengranen variëren sterk in hoe waardevol ze zijn voor onze gezondheid
- volkorengraanhiërarchie:
 - top: intacte volkorengranen, best: laten kiemen want dit vermindert de antinutriënten-inhoud, zorgt voor een betere opname van voedingsstoffen, verhoogt de fytonutriënten- en antioxidanteninhoud (+ 300- à 500 %!) en vermindert de gluten
 - bodem: gepoft graan
 - wat is het verschil tussen top en bodem: hoe meer naar de bodem, hoe:
 - groter de oppervlakte van de granen
 - hoger de glycemische index
 - lager de voedingswaarde omdat de voedingsstoffen aan de lucht blootgesteld worden
- groot probleem: wij krijgen veel suiker binnen via frisdrank. Op die manier werkt ons controlemechanisme niet juist. Bij vaste voeding herkent ons lichaam de inname van calorieën, maar bij vloeistof voelt het aan alsof er geen calorieën ingenomen werden. Dit leidt tot overgewicht.
- Toegevoegde suiker leidt tot overgewicht, chronische ziekten en vroegtijdige sterfte.
- De natuurlijke suikers in fruit zijn beschermend als het fruit in zijn natuurlijke vorm (dus in het fruit zelf!) gegeten wordt.
 - de vezels in het fruit vertragen de opname van het natuurlijke suiker (fructose) en zorgen voor een verzadigend gevoel.
 - de antioxidanten in het fruit verminderen oxidatieve stress
 - de fytonutriënten in het fruit beschermen tegen ziekten
 - fruit bevat belangrijke voedingsstoffen zoals kalium, vitamine C en foliumzuur
- Te veel fructose in onnatuurlijke vorm (vb agavesiroop) is nog problematischer dan teveel glucose: vooral belastend en vervetend voor de lever
 - gebruik beter gedroogd fruit als zoetmiddel

Stap 3: verhoog je inname van voedingsvezels

- beste vezelbronnen: **bonen**, avocado's, granen, bessen, groenten, fruit, noten, zaden,...
- weinig vezels in: geraffineerde koolhydraatbronnen, fast foods, sterk bewerkte voeding
- geen vezels in: vlees, kip, vis, eieren, zuivelproducten, vetten, olie, suiker
- zemelen zijn geen duurzame oplossing, want:
 - we willen een grote verscheidenheid aan verschillende vezels ('vezels' is een verzamelnaam voor allerlei niet-opneembare voedingsstoffen met positieve eigenschappen)
 - zemelen bevatten heel veel **fytaat**: een grote dosis kan de absorptie van mineralen (vb ijzer en zink) in het gedrang brengen
 - een matige inname van fytaat heeft daarentegen wel veel gezondheidsvoordelen: antioxidatieve werking, DNA-herstel, bescherming tegen plaque-vorming in de hersenen, verhindert tumorgroei, verhindert botontkalking, vermindert cholesterol, verbetert glycemische respons, vermindert kans op nierstenen
 - het fytaatgehalte in voedingsmiddelen vermindert door: weken, kiemen, fermenteren, blenden, persen, roosteren, gisten en contact met zuren zoals citroensap of azijn

Stap 4: wees heel kieskeurig voor je eiwitbronnen

- de grootsten, sterkste landdieren zijn allemaal herbivoren

- zie veganbodybuilding.com voor vegan bodybuilders en atleten
- voordelen van plantaardige eiwitten t.o.v. dierlijke producten:
 - de plantaardige voedingsmiddelen zijn naast bron van eiwit ook bron van
 - fytochemicaliën en plantensterolen
 - ijzer, zink, calcium, kalium, magnesium en foliumzuur
 - voedingsvezels
 - leveren weinig vet en vooral weinig verzadigde vetten
 - bevatten geen cholesterol
 - zijn vrij van Neu5Gc (ontstekingsbevorderende molecuul) en carnitine
 - leveren een veiligere vorm van ijzer (slow release)
 - vrij van hormonen en antibiotica die gebruikt worden voor dierlijke productie
 - aanbevolen hoeveelheid eiwitten voor veganisten: 0,9 gram per kg lichaamsgewicht (meer voor kinderen, bejaarden en sommige atleten)
 - bronnen:
 - percentage van de calorieën afkomstig van eiwitten:
 - vleesvervangers: 55-85%
 - niet-zetmeelhoudende groenten: 20-40% (donkergroene bladgroenten: 35-40%)
 - peulvruchten: 20-37%
 - champignons: 30%
 - granen, noten en zaden: 8-17%
 - knolgewassen: 7-12%
 - fruit: 1-10%
 - ter vergelijking: vlees, gevogelte, vis: 30-90%; eieren: 35%; halfvolle melk: 25%
 - plantaardig eiwit is absoluut niet minderwaardig!
 - alle essentiële aminozuren (= bouwstenen van eiwitten) worden door planten aangemaakt, dus ze komen altijd van planten, rechtstreeks (plantaardige voeding) of onrechtstreeks (via dierlijke voeding)
 - alle planten bevatten alle 9 essentiële aminozuren
 - combineren is niet nodig
 - eiwitbehoefte wordt slechts in 2 gevallen niet gehaald:
 - als je te weinig calorieën inneemt
 - als je te veel junkfood eet, of vooral fruit (of olie) eet
 - soja is een volwaardige en veilige eiwitbron (hoewel geen noodzakelijk voedingsmiddel)
 - en biedt bescherming tegen prostaatkanker, borstkanker, hart- en vaatziekten en nierziekten
 - kan ook helpen tegen symptomen van menopauze en kaalheid bij mannen
 - kies biologische soja, en 'eerste generatie'-producten zoals edamame, tofu, tempeh, miso, natto en sojadrink: deze zijn gezonder dan sterk bewerkte sojaproducten, vooral producten als 'soy protein isolates and concentrates'

Stap 5: kies gezonde vetten

- vermijd transvetten
- beperk verzadigd vet
- gebruik geconcentreerd vet en olie met mate
- minimaliseer gefrituurd eten en geoxideerd vet
- zorg voor genoeg bronnen van essentiële vetzuren
- verhit olie nooit voorbij het rookpunt
- vis is niet nodig voor omega-3

- direct van micro-algen: 200-300 mg DHA/EPA 2-3x/week
- of via alfa-linoleenzuur: vrouwen 2,2g/dag, mannen 3,2g/dag
 - omzetting wordt verstoord door voedingstekorten, transvetzuren, excessieve inname van alcohol, cafeïne en vet

Stap 6: zorg dat je alle nodige micronutriënten inneemt

- B12: neem supplement
- ijzer: om de opname te verhogen, eet ijzerbronnen (peulvruchten!) samen met vitamine C-bronnen (vb paprika) en niet samen met thee: thee pas ongeveer 2 uur na de maaltijd
- zink: pompoenpitten: weken verhoogt de beschikbaarheid van het aanwezige zink
- calcium: aanbevolen hoeveelheid = minimum 525 mg/dag; beste doel = 1000 mg/dag: tofu, amandelen, donkergroene bladgroenten (uitz.: spinazie, snijbiet: te oxalaatrijk, de calcium wordt niet opgenomen), vijgen,... MELK ZEKER NIET NODIG !!! Eventueel calciumverrijkte plantaardige melk
 - de calcium in groene groenten wordt nog beter opgenomen dan de calcium in zuivel
- vitamine D: is aandachtspunt in de winter
- jodium: hoeveelheid in zeewier is variabel

Stap 7: zorg voor een gezonde darmflora

- voordelen van goede darmbacteriën:
 - geven de voedingsstatus een boost:
 - verhogen de opname van voedingsstoffen
 - maken sommige B-vitaminen aan en vitamine K2
 - helpen in de synthese van aminozuren
 - maken energie en korteketenvezuren vrij uit voedingsvezels, wat bescherming biedt tegen dikkedarmkanker
 - beschermen tegen pathogenen
 - promoten een gezond lichaamsgewicht
 - verhogen immuniteit, beschermen tegen allergieën
 - verminderen ontsteking
 - onderhouden de integriteit van de darmwand
 - ondersteunen de hersenfunctie
- elk orgaan van ons lichaam wordt beïnvloed door onze darmflora!
- hoe verbeteren?
 - prebiotica (voeding voor goede bacteriën): zit overvloedig in volwaardig plantaardige voeding
 - probiotica: yoghurt (plantaardig of dierlijk), gefermenteerde groenten, zuurkool, tempeh, miso
 - eet zo weinig mogelijk bewerkte, gefrituurde voeding, geraffineerde koolhydraten, rood of bewerkt vlees: deze bevorderen de groei van slechte bacteriën
 - eventueel supplement
 - gebruik geen antibiotica
 - drink niet te veel alcohol

Stap 8: wapen je tegen ontstekingen

- pro-ontsteking:
 - overgewicht, abdominaal vet
 - ongezond eten
 - allergenen

- alcohol
- hoge bloedsuiker
- extreme fysieke activiteit
- slaaptekort
- roken
- vervuiling
- stress
- voeding:
 - sterk bewerkte voeding
 - fast food
 - gefrituurd eten
 - geraffineerde koolhydraten
 - suikers
 - wit brood, witte deegwaren
 - vetrijk vlees en zuivel
 - rood vlees, bewerkt vlees
 - transvetzuren
 - gluten bij personen met glutenallergie
 - pro-oxidanten, vb milieuvuiling
 - alcohol
- voedingsmiddelen anti-ontsteking:
 - fytonutriënt-en antioxidanrijke groenten en fruit: groene bladgroenten, bessen, ui, look, bieten, tomaten, pepers
 - biologisch: hogere fytonutriënteninhoud
 - meer in rauwe voeding dan in gekookte voeding
 - - in rauwe voeding zijn ook bepaalde enzymen (myrosinase, alliinase) werkzaam die de omzettingen helpen realiseren naar bioactieve metabolieten
 - kruiden en specerijen: kurkuma, gember, cayenne, klaver, salie, rozemarijn, thijm, oregano, basilicum, kaneel, nootmuskaat, peper
 - peulvruchten
 - noten en zaden (sommige bevatten nog meer fytonutriënten dan groenten!)
 - volkorengranen
 - gekiemde of gefermenteerde voedingsmiddelen
 - rauwe cacao, donkere chocolade
 - groene thee

Stap 9: minimaliseer schadelijke chemische residuen in de voeding

- wat vermijden?
 - agrochemicals
 - pesticiden, plantgroeimiddelen
 - diergeneeskundige drugs: hormonen, antibiotica, antimicrobiële middelen
 - contaminanten uit het milieu
 - zware metalen
 - POP's (= Persistent Organic Pollutants, vb PCB's, DDT, dioxine,...)
 - verpakkingsmateriaal vb tin, lood, BPA
 - producten door de verwerking en het koken van voeding

- heterocyclische amines
- polycyclische aromatische hydrocarbons
- acrylamide
- AGE's
- aldehydes, acroleïne
- voedseladditieven
- bewaarmiddelen
- kunstmatige kleur- en smaakstoffen
- kunstmatige zoetstoffen
- waarom vermijden?
 - ze veroorzaken oxidatieve stress
 - ze bevorderen ontsteking
 - verstoren de hormonenbalans
 - brengen schade toe aan de hersenen, het zenuwstelsel, lever, nieren, voortplantings-, ademhalings- en spijsverteringsstelsel, endocrien stelsel en bloedsomloop
 - verhogen kans op kanker, hartziekten, diabetes en andere chronische aandoeningen
- hoe vermijden?
 - kies voor biologisch, vooral de 'dirty dozen'
 - gebruik glas ipv blik
 - eet zo laag mogelijk in de voedselketen
 - vis: groot risico
 - heterocyclische aminen (carcinogeen): worden enkel gevormd bij dierlijke producten, bij hoge temperatuur (nooit bij plantaardige voeding)
 - Polycyclische aromatische hydrocarbons (PAHs): voeding niet laten aanbakken
 - AGE's: vermijd vooral gekookt bewerkt vlees
 - acrylamide: vermijd gefrituurde aardappelproducten
 - gebruik geschikte bereidingstechnieken: met water, minimaliseer frituren

Stap 10: onderhoud een gezond lichaamsgewicht

- drink je calorieën niet: dit verstoort je hongergevoel-controlemechanisme
 - drink water of groene sappen
 - vermijd zeker drank die met suiker gezoet is
- limiteer of elimineer voeding met toegevoegd zout, suiker en/of vet
- vermijd gefrituurde voeding
 - 1 medium aardappel = 161 kcal
 - 1 medium aardappel gepureerd = 225 kcal
 - 1 medium aardappel gefrituurd = 521 kcal
- voor ongezonde voeding: houd de porties onder controle
- herprogrammeer je smaakpapillen: het duurt 20 à 30 dagen om je smaakpapillen gewoon te maken aan echte voeding
- eet mindful en wees dankbaar voor de voeding die je hebt

Een laatste punt: om echt optimaal te zijn, moet het eetpatroon ook ecologisch duurzaam en ethisch verantwoord zijn.

“There is no one step that any human being can take that would do more for the preservation of this planet than going vegan.”

Aanbeveling van de UNEP (United Nations Environmental Program): “**a global shift to a plant-based diet.**”