



PLANTAARDIG
GEZOND

P : +31 6 31698430

W : www.plantaardiggezond.nl

E : bianca@plantaardiggezond.nl

PLANTAARDIGE EIWITTEN

Whitepaper

DOOR: BIANCA FOPPES - PLANTAARDIGGEZOND

INHOUDSOPGAVE

• VOORWOORD	P.03
• PLANTAARDIG GEZOND	P.04
• INLEIDING	P.06
• WAT ZIJN EIWITTEN	P.07
• EIWIT UIT VOEDING	P.08
• PLANTAARDIG VS DIERLIJKE EIWITTEN	P.09
• HOEVEEL EIWIT HEBBEN WE NODIG	P.11
• PLANTAARDIG DIEET EN EIWITBEHOEFTE	P.12
• DE PRAKTIJK	P.13
• GEZONDHEIDSVORDELEN	P.14
• CONCLUSIE	P.19

VOORWOORD

Deze whitepaper is met zorg samengesteld voor iedereen die nieuwsgierig is naar plantaardige voeding. Ik hoop dat de informatie je inspireert, aan het denken zet én praktische inzichten biedt waar je echt iets mee kunt.

De informatie in deze whitepaper is bedoeld ter educatie en inspiratie, en is zorgvuldig samengesteld op basis van wetenschappelijke bronnen. De inhoud is niet bedoeld als vervanging van individueel medisch advies. Heb je een medische aandoening of gebruik je medicatie? Raadpleeg dan waar nodig je arts of een andere medisch deskundige. PlantaardigGezond biedt begeleiding en coaching op het gebied van plantaardige voeding en leefstijl.

© 2025 PlantaardigGezond. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

PLANTAARDIG GEZOND

Toen ik 25 jaar geleden de diagnose MS kreeg, was mijn eerste vraag: Wat kan ik er zelf aan doen?

Die vraag heeft mijn leven veranderd. Door voeding, beweging, mindset en een holistische aanpak staat mijn MS al jaren stil. Plantaardige voeding werd mijn basis van mijn leefstijl, mijn strategie om gezond en krachtig te leven.

Met Plantaardig Gezond wil ik anderen helpen ontdekken hoe je met voeding en leefstijl zélf invloed kunt uitoefenen op hoe je je voelt. Niet met restricties, maar met kennis, richting en vertrouwen.

In deze whitepaper neem ik je mee in de wereld van plantaardige eiwitten. Wat zijn ze, hoe werken ze, en waarom zijn ze ruimschoots voldoende — ook zonder dierlijke producten of poeders.

Wetenschappelijk onderbouwd en praktisch toepasbaar.

Ik weet uit ervaring wat voeding kan doen. En ik gun jou die kennis ook.

— Bianca Foppes —

Oprichter van Plantaardig Gezond



BIANCA FOPPES
FOUNDER



INLEIDING

Plantaardige voeding wint aan populariteit – en niet zonder reden. Steeds meer onderzoek toont de gezondheidsvoordelen van plantaardige eiwitten aan. Maar hoeveel eiwit heb je eigenlijk nodig, en kun je daar met een plantaardig dieet wel aan voldoen? In deze whitepaper duiken we in de wetenschap achter eiwitten en leggen we uit waarom een volwaardig plantaardig voedingspatroon meestal meer dan genoeg eiwit levert – zelfs als je sport of spiermassa wilt opbouwen. Geen vlees, geen poeders, geen probleem: je kunt met gewone plantaardige voeding moeiteloos in je eiwitbehoefte voorzien.



We bespreken wat eiwitten zijn en hoe plantaardige eiwitten werken in het lichaam. Daarna vergelijken we plantaardige met dierlijke eiwitbronnen en belichten we de impact op de gezondheid – van hart en bloedvaten tot diabetes, gewicht en nieren. Tot slot lees je waarom een verschuiving naar meer plantaardige eiwitten een win-win is: voor je gezondheid én voor de planeet.

Tip: Wil je na het lezen praktisch aan de slag? Kijk dan vooral ook in de praktische gids voor stap-voor-stap tips om over te stappen op een plantaardig dieet. In deze whitepaper vind je de waarom; in de gids vind je de hoe. Vraag de gids aan via bianca@plantaardiggezond.nl

WAT ZIJN EIWITTEN

EN WAAROM ZIJN ZE BELANGRIJK

Eiwitten (proteïnen) zijn essentiële bouwstoffen voor ons lichaam. Ze bestaan uit aminozuren en zijn nodig voor de opbouw en het onderhoud van al onze cellen – van spieren en organen tot huid en haar. Ook tal van belangrijke processen in het lichaam hangen af van eiwitten:

- Enzymen die zorgen voor de spijsvertering en stofwisseling zijn eiwitten.
- Hormonen zoals insuline zijn eiwitten.
- Antistoffen in ons immuunsysteem bestaan uit eiwit.
- Transporteiwitten (bijvoorbeeld hemoglobine voor zuurstoftransport in het bloed) zijn onmisbaar.



BELANGRIJK

Bij een gebrek aan eiwit kan het lichaam spierweefsel afbreken om aan aminozuren te komen. Langdurig eiwittekort leidt tot verlies van spiermassa, verminderde weerstand en slechter herstel bij ziekte of wonden. Voldoende eiwitinname is dus onmisbaar voor een goed functionerend lichaam en een sterk immuunsysteem.



EIWIT UIT VOEDING

AMINOZUREN

Ons lichaam kan sommige aminozuren zelf aanmaken, maar negen aminozuren zijn “essentieel” – die moeten we via voeding binnenkrijgen. Voedings-eiwitten worden tijdens de spijsvertering afgebroken tot losse aminozuren. Die aminozuren worden vervolgens weer opgebouwd tot lichaamseigen eiwitten voor bijvoorbeeld spierherstel, celgroei en aanmaak van enzymen

DIERLIJKE PRODUCTEN

Vlees, vis, eieren, zuivel leveren van nature eiwitten die alle essentiële aminozuren in één keer bevatten, in verhoudingen die goed aansluiten bij wat de mens nodig heeft.

PLANTAARDIGE PRODUCTEN

Peulvruchten, granen, noten, zaden, paddenstoelen, soja en andere vleesvervangers bevatten óók alle essentiële aminozuren, maar vaak is één aminozuur in iets lagere hoeveelheid aanwezig. Daardoor werd vroeger gedacht dat je plantaardige eiwitten bij elke maaltijd moest combineren (bijv. bonen met rijst) om een compleet aminozuurprofiel te krijgen

In werkelijkheid is variatie over de dag voldoende. Ons lichaam heeft een aminozuurpool die continu wordt aangevuld. Eet je gevarieerd – bijvoorbeeld ‘s ochtends granen, ‘s middags bonen, ‘s avonds volkoren granen met peulvruchten – dan krijg je automatisch voldoende van alle essentiële aminozuren binnen over de gehele dag. Je hoeft dus niet krampachtig bij elke hap eiwitbronnen te combineren. Zolang je elke dag verschillende eiwitrijke plantaardige producten consumeert, vult het ene aminozuur het andere aan.

Voorbeeld: Maïs is relatief arm aan lysine maar rijk aan methionine, terwijl bonen veel lysine en minder methionine bevatten. Eet je tussen de middag een bonensalade en ‘s avonds een wrap van maïstortilla’s met bonenvulling, dan leveren deze maaltijden samen ruim voldoende van alle essentiële aminozuren. Je lichaam benut de combinatie zonder dat jij er bij hoeft na te denken.

PLANTAARDIG VERSUS DIERLIJKE EIWITTEN

KWALITEIT EN SAMENSTELLING

In het lichaam functioneren plantaardige eiwitten hetzelfde als dierlijke eiwitten – ze worden verteerd en hun aminozuren worden gebruikt voor spieren, organen en andere weefsels. Er zijn echter enkele belangrijke verschillen in de bron en samenstelling, die invloed kunnen hebben op hoe efficiënt het lichaam ze benut en welke extra voedingsstoffen je erbij binnenkrijgt:

VERTEERBAARHEID

Dierlijke eiwitten worden over het algemeen zeer goed verteerd en opgenomen (>90%). Plantaardige eiwitten variëren wat meer in verteerbaarheid. Dit komt door de “matrix” van plantaardig voedsel – bijvoorbeeld vezels en zogeheten anti-nutriënten die de vertering iets kunnen vertragen. Geïsoleerde soja-eiwitten of tarwe-eiwitten zijn bijvoorbeeld bijna net zo verteerbaar als dierlijke eiwitten, maar hele peulvruchten kunnen iets minder volledig afgebroken worden door hun vezelgehalte. Praktisch betekent dit dat iemand die uitsluitend plantaardige bronnen gebruikt, iets meer totaal eiwit moet consumeren om dezelfde hoeveelheid geabsorbeerde aminozuren te krijgen als iemand die vooral dierlijke eiwitten eet. Voedingsdeskundigen raden veganisten daarom vaak 10% hogere eiwitinname aan dan de standaard aanbeveling, om eventuele verliezen te compenseren. Concreet: in plaats van ~0,8g eiwit per kilo lichaamsgewicht (algemene richtlijn), is ~0,9g/kg een verstandig doel voor wie volledig plantaardig eet. (Ter illustratie: een volwassene van 70 kg zou ongeveer 63 g eiwit per dag nodig hebben in een vegan dieet, in plaats van 56 g.)

COMPLEETHEID

Zoals gezegd bevatten dierlijke producten per definitie alle essentiële aminozuren in optimale verhouding. Plantaardige producten bevatten eveneens alle aminozuren, maar vaak is één essentieel aminozuur in lagere mate aanwezig. Zo zijn peulvruchten rijk aan lysine maar beperkter in methionine, terwijl granen juist veel methionine/cysteïne bevatten en minder lysine. Dit is echter geen probleem bij gevarieerde voeding over de hele dag. Sterker nog, sommige plantaardige producten zijn van zichzelf al “complete eiwitten” – bijvoorbeeld soja (tofu, tempeh), quinoa, boekweit, hennepzaad en chiazaad bevatten alle negen essentiële aminozuren in voldoende hoeveelheden. Maar ook “incomplete” bronnen vormen samen volwaardige eiwitten door simpelweg te combineren binnen je dagmenu. Conclusie: in een uitgebalanceerd plantaardig dieet krijg je alle benodigde aminozuren ruim binnen, zeker als je verschillende eiwitbronnen afwisselt. Het kwaliteitsverschil tussen individueel plantaardig en dierlijk eiwit vervaagt op het niveau van een complete dagvoeding.

VOEDINGSSTOFFEN

Plantaardige eiwitbronnen komen verpakt met allerlei extra's. Peulvruchten, noten, volkoren granen, zaden en groenten leveren naast eiwit ook volop vezels, vitamines, mineralen en fytonutriënten (bioactieve stoffen uit planten). Bovendien zijn ze arm aan verzadigd vet en bevatten ze geen cholesterol. Dierlijke eiwitbronnen (vlees, zuivel, eieren) leveren vaak veel verzadigd vet en cholesterol en geen vezels of vitamine C. Het verschil in voedingsstoffenpakket heeft gevolgen voor de gezondheid, waar we zo op terugkomen. Maar het komt erop neer dat plantaardig eiwit meestal komt met gezonder “vulmateriaal” dan dierlijk eiwit. Een portie linzen van 100 gram levert bijvoorbeeld ~25 gram eiwit, plus vezels, ijzer en foliumzuur – terwijl 100 gram biefstuk ~25 gram eiwit geeft maar ook ~6 gram verzadigd vet en geen vezels of vitamine C.

Plantaardige eiwitten vormen een uitstekende basis voor een gezond eetpatroon. Ze leveren alle benodigde aminozuren (mits gevarieerd gegeten) en brengen extra gezondheidsbevorderende stoffen mee. Dierlijke eiwitten zijn op zich van hoge kwaliteit qua aminozuurprofiel, maar komen vaak met ongunstige bijproducten (zoals verzadigd vet). Het is dan ook niet verwonderlijk dat de Gezondheidsraad adviseert om in Nederland op te schuiven richting een voedingspatroon met meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten, omdat dit gezonder is voor de meeste mensen en beter past bij de Richtlijnen Goede Voeding.

Momenteel haalt de gemiddelde Nederlander ~60% van zijn eiwit uit dierlijke bronnen en ~40% uit plantaardige. Een verschuiving naar 50/50 of zelfs meer plantaardig wordt gezien als een gezond doel.



HOEVEEL EIWIT HEBBEN WE NODIG

De dagelijkse eiwitbehoefte verschilt per persoon, afhankelijk van onder andere lichaamsgewicht, leeftijd en activiteit. Over het algemeen geldt: 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht is voldoende voor de gemiddelde volwassene. Dit betekent rond de 50–60 gram eiwit per dag voor de meeste vrouwen en ~60–70 gram voor de meeste mannen.

Belangrijk om te weten: de meeste mensen in Westerse landen krijgen zonder moeite voldoende eiwit binnen met hun normale voeding. Eiwittekort komt zelden voor bij iemand die genoeg calorieën en gevarieerd eet. Zelfs vegetariërs en veganisten halen met een gebalanceerd dieet doorgaans moeiteloos de aanbevolen hoeveelheden.

Sporters en actieve mensen denken vaak dat ze véél extra eiwit nodig hebben. Echter, het verschil is bescheiden: voor kracht- of duursporters wordt ongeveer 1,0–1,4 g/kg aangeraden. Iemand van 70 kg die veel sport, heeft dan circa 70–100 g eiwit per dag nodig – wat met voeding nog steeds goed haalbaar is. Extra eiwitshakes zijn meestal niet noodzakelijk als de voeding in orde is.

Bij een volledig plantaardig dieet is, zoals eerder genoemd, een lichte verhoging van de eiwitinname nuttig, bijvoorbeeld ~0,9 g/kg in plaats van 0,8 g/kg. Dit om te compenseren dat sommige plantaardige eiwitten net iets minder efficiënt worden verteerd. In de praktijk betekent dit wellicht een extra handje noten, een extra schepje bonen of een tussendoortje van bijvoorbeeld hummus op een cracker – kleine aanpassingen die makkelijk in te passen zijn.



PLANTAARDIG DIEET EN JE EIWITBEHOEFTE

Een volwaardig plantaardig dieet kan zeker aan je eiwitbehoefte voldoen. Zolang je genoeg calorieën eet en diverse eiwitbronnen gebruikt (peulvruchten, granen, noten, zaden, soja, groenten), krijg je voldoende aminozuren binnen. Veel mensen zijn verbaasd als ze ontdekken hoeveel eiwit er in plantaardig voedsel zit. Enkele voorbeelden van eiwitrijke plantaardige producten:

PEULVRUCHTEN

Linzen (~25 g eiwit per 100 g droog), kikkererwten (~19 g), zwarte bonen (~21 g), sojabonen (~36 g). Een gekookte portie van 150 g levert vaak rond 10–15 g eiwit.

SOJAPRODUCTEN

Tofu (~12 g eiwit per 100 g), tempeh (~19 g), edamame sojaboontjes (~11 g per 100 g). Een portie tofu of tempeh van 150 g bevat ~18–30 g eiwit. Sojadrink of soja-yoghurt levert ~3–4 g eiwit per 100 ml.

NOTEN EN ZADEN

Pinda's (~26 g eiwit per 100 g), amandelen (~21 g), pompoenpitten (~19 g), chiazaad (~17 g). Een handje noten (30 g) geeft ~6 g eiwit.

GRANEN

Haver (~13 g per 100 g), quinoa (~14 g), volkoren pasta (~12 g), brood (~8–9 g per 100 g). Een kom havermout of 2 sneetjes volkorenbrood levert ~10 g eiwit.

GROENTEN

Groene groenten bevatten ook eiwit in kleinere hoeveelheden. Bijvoorbeeld broccoli (~4 g per 200 g), spruitjes (~6 g per 200 g). Geen hoofdbron, maar alle beetjes tellen mee.

VLEESVERVANGERS

Tegenwoordig zijn er veel kant-en-klare plantaardige burgers, balletjes en andere vervangers op basis van soja, erwteneiwit, mycoproteïne (Quorn) etc. Deze bevatten vaak 10–20 g eiwit per portie en kunnen handig zijn als overgang naar plantaardig. Kies dan wel voor vervangers die niet te veel verzadigd vet en zout bevatten.

DE PRAKTIJK



Uit voedingspeilingen blijkt dat vegetariërs en veganisten gemiddeld gezien voldoende eiwit consumeren, vaak zelfs boven de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). Dit komt omdat zij bewust eiwitbronnen kiezen en veel volume aan groenten en peulvruchten eten. Een voorbeeldmenu op een dag voor een veganist zou er zo uit kunnen zien:



Ontbijt: Havermout (50 g) bereid met sojamelk (200 ml) en een lepel pindakaas – ~15 g eiwit.

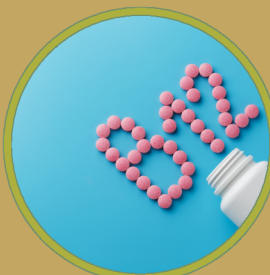
Lunch: Twee volkoren boterhammen met hummus en avocado, kom linzensoep – ~20 g eiwit.

Tussendoor: Handje noten en een appel – ~6 g eiwit.

Avondeten: Curry met kikkererwten (150 g gekookt), groenten en quinoa – ~25 g eiwit.



Totaal in dit voorbeeld: ~66 g eiwit. Dit is ruim voldoende voor een volwassene van ~70-80 kg op een dag zonder intensief sporten. Zo zie je dat “eiwittekort” bij plantaardig eten echt een mythe is, mits je genoeg gevarieerd eet. Uiteraard zijn er speciale situaties (zwangerschap, ziekte, hoge leeftijd) waarin extra aandacht nodig is, maar dat geldt net zo goed voor mensen die wél dierlijk eten.



Voor de volledigheid: wat we hier niet moeten vergeten is vitamine B12. Dat is géén eiwit maar een vitamine die vrijwel alleen in dierlijke producten voorkomt. In een volledig plantaardig dieet is het cruciaal om B12 uit verrijkte producten of supplementen te nemen. Dit staat los van eiwit, maar is wel belangrijk voor een gezond voedingspatroon.

GEZONDHEIDSVOORDELEN

Overschakelen op meer plantaardige eiwitten is niet alleen haalbaar, het brengt ook diverse gezondheidsvoordelen met zich mee. Grote bevolkingsstudies laten consequent zien dat mensen die relatief meer plantaardig eiwit eten (en minder dierlijk eiwit) over het algemeen gezonder zijn op lange termijn. We bespreken een aantal belangrijke bevindingen:

Hart- en vaatgezondheid

Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer 1 in veel Westerse landen. Interessant genoeg hangt de bron van eiwitten samen met het risico op deze ziekten. Meer plantaardig eiwit en minder rood/bewerkt vlees wordt in verband gebracht met een lager cholesterol en een lagere bloeddruk, wat beschermt tegen hart- en vaatziekten. Een grootschalige meta-analyse van 32 cohortstudies (715.000 deelnemers) toonde dat een hoge inname van plantaardig eiwit geassocieerd is met 12% lagere sterfte aan hart- en vaatziekten vergeleken met een hoge inname van dierlijk eiwit. Dit komt overeen met andere Harvard-analyses die aangeven dat wie relatief meer plantaardig dan dierlijk eiwit eet, tot ~19% lager risico op hart- en vaatziekte heeft.

Waardoor komt dit? Plantaardige eiwitbronnen zoals noten, bonen en volkoren granen bevatten geen cholesterol en weinig verzadigd vet, maar juist wél vezels en antioxidanten. Deze combinatie helpt het LDL-cholesterol ("slechte" cholesterol) te verlagen en de bloedvaten gezond te houden. Dierlijke bronnen, met name rood en bewerkt vlees, bevatten juist veel verzadigd vet en kunnen pro-inflammatoire stoffen bevatten die de vaatwand beschadigen. Door bijvoorbeeld een deel van je dierlijke eiwitten (zoals rood en bewerkt vlees) te vervangen door plantaardige alternatieven (zoals tofu of peulvruchten) kun je jouw hartgezondheid verbeteren. Veel mensen zien zelfs meetbare effecten: LDL-cholesterol omlaag, bloeddruk omlaag – twee belangrijke risicofactoren voor hartziekte.

GEZONDHEIDSVOORDELEN

Diabetes type 2

Ook voor diabetes is de bron van eiwitten relevant. Hoge consumptie van bewerkt vlees (zoals worst, spek) en grote hoeveelheden rood vlees hangen samen met een hoger risico op diabetes type 2. Plantaardige eiwitten laten dit effect niet zien – sterker nog, ze kunnen beschermen. In een systematisch overzicht van studies vond men dat elke toename van 10 gram dierlijk eiwit per dag gepaard ging met ~10% hoger risico op diabetes, terwijl het vervangen van 20 gram dierlijk eiwit door plantaardig eiwit het diabetesrisico met ongeveer 20% verlaagde. Met andere woorden: meer plantaardig eiwit in plaats van dierlijk kan aanzienlijk schelen in het risico op suikerziekte.

Waarom? Plantaardige voeding is meestal rijk aan vezels, magnesium en antioxidanten, die samen de insulinegevoeligheid verbeteren (waardoor het lichaam beter omgaat met bloedsuiker). Dierlijke producten, met name bewerkt vlees, bevatten ontstekingsbevorderende stoffen (zoals nitrosamines) en heemijzer, die juist insulineresistentie in de hand kunnen werken. Het is dus logisch dat mensen die veel plantaardig eten (peulvruchten, volkoren granen, groenten, noten) doorgaans een stabielere bloedsuiker hebben en minder vaak diabetes ontwikkelen.

GEZONDHEIDSVOORDELEN

Gewicht en stofwisseling

Eiwitten staan bekend om hun verzadigende effect – ze helpen tegen hongergevoel en overeten. Dit geldt ongeacht de bron, maar plantaardige eiwitbronnen hebben een extra voordeel: ze zijn vaak minder caloriedicht. Denk aan een bonenschotel of quinoa met groenten – boordevol eiwit en vezels, maar relatief weinig calorieën voor een groot volume. Hierdoor kun je lekker veel eten en zit je vol, zonder te veel calorieën binnen te krijgen. Studies laten zien dat mensen die vegetarisch of veganistisch eten gemiddeld een lager BMI hebben dan vleeseters. Natuurlijk speelt het totale voedingspatroon en leefstijl een rol, maar een dieet rijk aan plantaardig voedsel kan helpen om op gewicht te blijven of af te vallen op een gezonde manier.

Zo'n dieet:

- Verzadigt goed: Vezels en eiwit samen geven lang een vol gevoel, waardoor je minder behoefte hebt aan tussendoortjes.
- Is vaak minder vetrijk: Vooral minder verzadigd vet, wat scheelt in calorieën en gezondheidsbelasting.
- Stimuleert de stofwisseling: Plantaardig eten bevat veel micronutriënten die betrokken zijn bij een optimale stofwisseling.

Uiteraard kun je ook ongezonde plantaardige keuzes maken (friet is ook “plantaardig”), maar we doelen hier op een volwaardig plantaardig patroon vol onbewerkte producten. Daarin passen plantaardige eiwitten uitstekend om spieren te behouden tijdens afvallen en om je spiermassa op peil te houden naarmate je ouder wordt.

Samengevat: met plantaardige eiwitten kun je een gezond gewicht bereiken en behouden, terwijl je toch voldoende eiwit binnenkrijgt voor je spieren.

GEZONDHEIDSVOORDELEN

Niergezondheid

Een interessant en vaak onderbelicht voordeel: minder belasting voor de nieren. Als we eiwitten verteren, komen er afvalstoffen vrij (zoals ureum) die via de nieren moeten worden uitgescheiden. Bij mensen met kwetsbare nieren kan een hele hoge eiwit-inname de nieren onder druk zetten. Onderzoek laat zien dat dierlijke eiwitten de nierfiltratie sterker verhogen dan plantaardige eiwitten – met andere woorden, een biefstuk zet je nieren harder aan het werk dan een vergelijkbare portie bonen. Op lange termijn kan een continu overschot aan dierlijk eiwit bijdragen aan snellere achteruitgang van de nierfunctie bij gevoelige personen.

Plantaardige eiwitten veroorzaken een lagere nierbelasting en er zijn aanwijzingen dat ze zelfs beschermend kunnen werken bij chronische nierschade. In de algemene bevolking ziet men dat mensen die hoofdzakelijk plantaardig eiwit eten, minder eiwit verliezen via de urine (minder albuminurie) en een lager risico hebben op het ontwikkelen van chronische nierziekte. Voor mensen die al nierpatiënt zijn en op eiwitinname moeten letten, worden plantaardige bronnen vaak aangeraden omdat die minder verzadigd vet en fosfor bevatten, wat gunstiger is voor de nieren.

GEZONDHEIDSVOORDELEN

Overige voordelen en duurzaamheid

Naast bovengenoemde punten zijn er nog andere potentiële voordelen van een plantaardig eetpatroon met voldoende eiwit:

- **Ontstekingsremmend:** Plantaardig voedsel bevat veel ontstekingsremmende stoffen (zoals polyfenolen). Mensen die plantaardig eten, hebben vaak lagere niveaus van ontstekingsmarkers in hun bloed.
- **Kankerpreventie:** Hoewel eiwit op zich niet direct gelinkt is aan kanker, gaat een plantaardig dieet vaak gepaard met minder rood en bewerkt vlees – en daarmee een lager risico op bepaalde kankers (zoals darmkanker). Groenten en fruit in zo'n dieet leveren beschermende stoffen die celbeschadiging tegengaan.
- **Duurzaamheid:** Los van de persoonlijke gezondheidswinst, heeft het vervangen van dierlijke producten door plantaardige een positief effect op het milieu. De veehouderij is verantwoordelijk voor hoge uitstoot van broeikasgassen, waterverbruik en landgebruik. Peulvruchten, granen en groenten hebben een veel kleinere ecologische voetafdruk. Door meer plantaardig te eten verminder je je impact op het milieu aanzienlijk. Het is dus niet alleen “win-win” voor je eigen lichaam, maar ook een stap richting een duurzamere wereld.

CONCLUSIE

Plantaardige eiwitten bieden het beste van twee werelden: alle bouwstoffen die je lichaam nodig heeft voor sterke spieren en een goede gezondheid, én tegelijkertijd krijg je bonusstoffen binnen (vezels, vitamines, antioxidanten) die beschermen tegen welvaartsziekten. Zoals we hebben gezien, is een gevarieerd plantaardig dieet prima in staat om te voorzien in de eiwitbehoefte – zelfs voor sporters of ouderen – mits je voldoende calorieën en verschillende eiwitbronnen binnenkrijgt.

Bovendien zijn de gezondheidsvoordelen duidelijk: een voeding rijk aan plantaardige eiwitten hangt samen met een lagere kans op hart- en vaatziekten, een beter gewicht, mogelijk minder risico op diabetes type 2 en een gunstige werking op de nieren en andere organen. Geen wonder dat steeds meer experts stellen dat goed geplande plantaardige diëten volledig adequaat en gezond zijn in elke levensfase. Met plantaardige voeding kun je prima sporten, gezond oud worden en je energiek voelen – terwijl je ook nog eens bijdraagt aan dierenwelzijn en het milieu.

Ben je na het lezen nieuwsgierig geworden hoe je zo'n plantaardig eiwitrijk voedingspatroon in de praktijk brengt? Download dan ook onze praktische gids voor een plantaardig dieet. Hierin vind je een stappenplan, handige tips en smakelijke receptideeën om zelf aan de slag te gaan. Onthoud: je staat er niet alleen voor. PlantaardigGezond helpt je graag met persoonlijke coaching en advies om deze kennis om te zetten in daden, zodat jij kunt profiteren van de kracht van plantaardige eiwitten.

Bronnen:

greendish.com

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

health.harvard.edu nutritionsource.hsph.harvard.edu.

nutritionsource.hsph.harvard.edu

greendish.com

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0261561424002309>





PLANTAARDIG
GEZOND

P : +31 6 31698430

W : www.plantaardiggezond.nl

E : bianca@plantaardiggezond.nl

