nieuws

Gezond vegetarisch eten is meer dan groenteburger

nieuws

Steeds meer mensen kiezen er bewust voor om minder vlees en vis te eten. Omwille van de impact op onze gezondheid, het milieu en het dierenwelzijn vindt het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) dat een goede keuze, op voorwaarde dat er volwaardige, voedzame alternatieven op het menu staan.

14 MAART 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:21

Lees meer over:
gezondheid

Steeds meer mensen kiezen er bewust voor om minder vlees en vis te eten. Omwille van de impact op onze gezondheid, het milieu en het dierenwelzijn vindt het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) dat een goede keuze, op voorwaarde dat er volwaardige, voedzame alternatieven op het menu staan. Naar aanleiding van de ‘Week van de Diëtist’ van 18 tot 23 maart dat als thema ‘vlees, vis, eieren en vervangproducten’ heeft, wil het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) het belang van gezond vegetarisch eten benadrukken. Vlees en vis brengen immers een aantal essentiële voedingsstoffen zoals hoogwaardige eiwitten, vitaminen (B12) en mineralen (ijzer) aan die we nodig hebben voor de groei, de opbouw en het herstel van de weefsels in ons lichaam. Deze producten zomaar schrappen uit de voeding kan tekorten veroorzaken. Daarom is het belangrijk om ze te vervangen door voedingsmiddelen die dezelfde essentiële voedingsstoffen aanbrengen, en om op één dag verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren of ze samen met melkproducten of eieren te eten, aldus VIGeZ. Goede combinaties zijn granen, zoals brood, rijst en deegwaren, met peulvruchten; granen met zuivel of tarwe met eieren.

IJzer uit dierlijke voedingsproducten wordt beter opgenomen door ons lichaam dan ijzer

uit plantaardige producten. Om een ijzertekort te vermijden, moeten vegetariërs daarom zeker voldoende ijzerrijke producten eten: volkoren graanproducten, peulvruchten zoals kikkererwten en bruine bonen, zaden zoals zonnebloempitten, lijnzaad en pijnboompitten, en donkere bladgroenten. De combinatie met vitamine C versnelt de opname.
Verder bestaan er ook nog de zogenaamde ‘vleesvervangers’. Volgens VIGeZ zijn de ideale vervangproducten van vlees en vis eieren, sojaproducten zoals tofu en tempé, seitan, mycoproteïne en peulvruchten. Groenteburgers horen niet thuis in dit rijtje: ze vervangen noch vlees, noch groenten en ze bevatten veel vet.
Meer informatie: VIGeZ

Bron: eigen verslaggeving

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright