

duiding

Hoe pak je de VeggieChallenge op een gezonde manier aan?

duiding

Op 1 maart start de vierde editie van de VeggieChallenge. Met deze campagne wil organisatie ProVeg zoveel mogelijk Belgen stimuleren om in maart vaker plantaardig te eten. “Als je vlees schrapt voor een maand, moet je toch beducht zijn voor bepaalde tekorten”, aldus voedingsdeskundige Inge Coene. Ze geeft enkele tips mee hoe je deze challenge gezond kan aanpakken.

🕒 28 FEBRUARI 2023 – LAATST BIJGEWERKT OM 2 MAART 2023 9:45

Lees meer over:
vegetarisch



In de meest recente voedselconsumptiepeiling uit 2014 wordt geconcludeerd dat plantaardige alternatieven voor vlees te weinig worden geconsumeerd in België. 95 procent van de bevolking eet minder dan één maal per week plantaardige vervangproducten zoals peulvruchten, tofu, quorn en andere vegetarische producten. 91 procent van de bevolking eet meer dan vier keer per week vlees en overschrijdt hiermee de maximale aanbevelingen voor vlees volgens het Vlaams Instituut Gezond Leven.



nieuws

Tien procent van Vlamingen is flexitariër

🕒 28 OKTOBER 2021

moet ook deel uitmaken van een gezonde vegetarische levensstijl. “Wie vlees als bron van ijzer weglaat, moet meer ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen halen. Vitamine C die in groenten en fruit zit, bevordert de ijzeropname.”

In maart beloven de deelnemers van de VeggieChallenge om minder of geen vlees meer te consumeren voor een maand lang. Reeds 5.000 Belgen hebben zich al ingeschreven om mee te doen. Inge Coene, voedingsdeskundige verbonden aan het voedingsinformatiecentrum NICE, geeft een woordje uitleg hoe je best zo’n challenge aanpakt. “Nee, je zal niet onmiddellijk naar de apotheek moeten gaan om supplementen te kopen bij aanvang van deze challenge. Maar als je vlees zomaar volledig uit je voeding schrapt voor een maand, moet je toch beducht zijn voor bepaalde tekorten”, aldus Coene.

“Een stukje vlees is een goede bron van belangrijke voedingsstoffen zoals ijzer, zink, selenium en vitamine B12 in een goed opneembare vorm. Daarom staat vlees ook in de voedingsdriehoek. Laat je vlees weg, dan moet je deze voedingsstoffen in voldoende mate elders uit de voeding halen.

Bijvoorbeeld uit vis, eieren of peulvruchten.” Voldoende groenten, fruit en volkoren producten eten

“ Of je nu veggie eet of niet, je voedingspatroon moet gezond en volwaardig worden samengesteld conform de richtlijnen van de voedingsdriehoek

Inge Coenen - voedingsdeskundige verbonden aan voedingsinformatiecentrum NICE

Er bestaan ondertussen heel veel vegetarische alternatieven en maaltijden in de winkel. Maar om deze challenge succesvol en gezond tot een einde te brengen geeft Coene nog een tip mee. “Voor vele mensen hangt rond het woord ‘vegetarisch’ een soort van gezondheidsaureool. ‘Als het vegetarisch is, zal het wel gezond zijn’, maar dat houdt niet altijd steek”, duidt Coene. “Ook in het toenemende vegetarische aanbod van producten en maaltijden zijn er met een slechte voedingswaarde. In geval van twijfel kan je het etiket nakijken. Onthoud vooral het volgende: of je nu veggie eet of niet, je voedingspatroon moet gezond en volwaardig worden samengesteld conform de richtlijnen van de voedingsdriehoek. Een veganistische voeding is sowieso niet volwaardig zonder suppletie.”

Deze gouden regel staat ook beschreven in het advies van de Hoge Gezondheidsraad over vegetarische voeding. “Zoals voor elk ander dieet, geldt een gouden regel, namelijk de keuzes zo veel mogelijk variëren. Hierdoor matig je het risico op een verhoogde blootstelling aan de ene of de andere toxine en vereenvoudig je tegelijkertijd het bereiken van een voedingsevenwicht en de garantie van een volledige nutriëntendekking.”

De Hoge Gezondheidsraad beargumenteert dat een vegetarische voedingskeuze te verenigen is met voedingsevenwicht en gezonde voeding, voor zover aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan. Zij raadt een veganistisch voedingspatroon af voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven en voor zuigelingen en peuters. Naarmate er meer dierlijke producten uit de voeding worden geschrapt en niet correct worden vervangen, neemt het risico op voedingstekorten toe. Wie er toch voor kiest, moet zich deskundig laten begeleiden.

Op [de website van NICE](#) staan nog enkele tips waarop je moet letten bij aanvang van een vegetarisch dieet.



Uitgelicht

Vlaamse eiwitstrategie zet duurzame en lokale eiwitten op de (menu)kaart

nieuws

De volgende jaren kiest Vlaanderen voor de productie van meer plantaardige eiwitten voor onze dagelijkse voeding en de verduurzaming van het voeder van dieren. Dat is de kern...

🕒 23 FEBRUARI 2021

[Lees meer](#)

Bron: Eigen berichtgeving

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>

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra