nieuws

"Vegetarisme niet aangewezen als vermageringskuur"

nieuws

Vegetarisch eten maakt je dik, stelt de Britse voedingsdeskundige Lowri Turner, die het beeld wil bijstellen dat wie vegetarisch eet, bijna automatisch vermagert.

7 JULI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:08

Lees meer over:
consument
gezondheid

Vegetarisch eten maakt je dik, stelt de Britse voedingsdeskundige Lowri Turner. "Te veel zogezegde vegetariërs zijn lui en leven enkel op pasta en kaas. Je moet echter moeite doen om een goede en gezonde vegetariër te worden", luidt het. Turner wil in de eerste plaats het beeld bijstellen dat wie vegetarisch eet, bijna automatisch vermagert.

"Te veel vegetarische diëten focussen op de consumptie van koolhydraten, zoals pasta's. Koolhydraten zijn nodig als energiebron, maar behalve wanneer je vaak sport, is een bord pasta echt te veel. De koolhydraten komen in het bloed terecht als suikers, en als je ze niet verbrandt, worden ze opgeslagen als vet", waarschuwt Turner.

De voedingsdeskundige geeft toe dat een vleesrijk dieet ook niet aan te raden is, vooral niet als het om vet vlees zoals worsten en salami's gaat. "Maar wat is het alternatief? Bonen (23 procent) en quorn (15 procent) bevatten veel minder proteïnen dan varkensvlees (31 procent). En als je wil afvallen, dan heb je proteïnen nodig. Ze geven je sneller een verzadigd gevoel en gaan de vorming van insuline tegen".

Wie 'juist' vegetarisch wil eten, moet volgens Turner bonen, granen en quorn in zijn vegetarisch dieet verwerken. "Er moet een evenwicht zijn tussen trage koolhydraten en proteïnen, tussen goede en slechte vetten en je moet ervoor zorgen dat je voldoende vitaminen binnenkrijgt, zeker die vitaminen die je normaal uit vlees haalt, zoals B12. Wat de meeste vegetariërs als groenten eten, is niet bepaald een berg broccoli".

Turner zegt tot slot dat hij het vegetarisme nooit zou aanraden aan cliënten die willen vermageren.
Uit Amerikaans onderzoek bleek eerder al dat jonge vegetariërs enerzijds genieten van de gezondheidsvoordelen die groenten en fruit te bieden hebben, maar tegelijkertijd lopen ze een verhoogd risico op vreetbuien en andere eetstoornissen.

Bron: Het Laatste Nieuws

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
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada