

Vegan, de trend van dit moment.

Overal om je heen hoor je het: 'we moeten denken aan de toekomst, zorgen voor een beter milieu, minder vlees eten etc.'

Door de veranderingen en nieuwe inzichten zal onze voeding (geleidelijk) aan verandering moeten geloven'. In hoeverre doe jij hier al aan mee? Eet je al wel eens vegan? Of weet je niet waar te beginnen?! Je mist immers veel voedingsstoffen en met name eiwitten wanneer je geen vlees meer eet EN heel vroeger al men al vlees en vis, waarom zouden we hier opeens vanaf stappen?!

Op dit laatste discussiepunt zal ik niet ingaan (ik eet immers zelf ook graag vlees). Wel wil ik het hebben over het verschil tussen dierlijke en plantaardige eiwitten, je kunt zeker WEL voldoende eiwitten binnenkrijgen wanneer je één keer of vaker per week plantaardig eet. Omdat ik zelf ook meer inspiratie nodig had wat betreft plantaardige eiwitbronnen, heb ik het boek: *Groene proteïne* gekocht.

Informatie uit dit boek en wat ik in mijn opleiding over eiwitten heb geleerd, lees je in het artikel hieronder.

Mijn doel met dit artikel is dat je inspiratie krijgt om naast dierlijke producten ook te gaan koken met plantaardige producten! ;)



Even kort, waar heeft het lichaam eiwitten voor nodig?

Het lichaam heeft eiwitten nodig voor de opbouw en het onderhoud van alle lichaamscellen en -weefsels. Eiwitten zijn 'de bouwstoffen' van het lichaam en zijn onderdeel van alle cellen en weefsels. Omdat (menselijk en dierlijk) spierweefsel voor een groot deel uit eiwitten bestaat is vlees een eiwitrijke voedingsbron. Eiwitten worden vaak gekoppeld aan spierontwikkeling, maar we hebben eiwitten voor veel meer lichaamsfuncties nodig dan alleen voor de spierontwikkeling.

Naast onderdeel van cellen en weefsels zijn eiwitten onderdeel van onze antilichamen, enzymen en hormonen. Naast functie van bouwstof leveren eiwitten ons energie (wanneer er onvoldoende vetten en koolhydraten aanwezig zijn) en hebben de eiwitten een rol in het transportsysteem (van vetten in het bloed). → Kortom: ONMISBAAR voor ons.

*Wist je dat het lichaam zelfs voor 20% uit eiwitten bestaat?! Bij deze ;)

Hoe zorg je er dan voor dat je voldoende eiwitten nuttigt, terwijl je het eten van vlees/vis (rijk aan eiwitten) gaat verminderen?!

Dierlijke en plantaardige eiwitten

Gelukkig zitten eiwitten niet alleen in dierlijke producten (vlees, vis, schaal- en schelpdieren, melk en melkproducten, kaas en eieren), maar ook in plantaardige producten (aardappelen, groenten, peulvruchten, sojabonen, noten en granen - haver/rogge/rijst/broodsoorten).

*In de bijlage van dit artikel een lijst met 20 plantaardige eiwitbronnen (uit het boek: *Groene proteïne*).

*Een voordeel van een plantaardig voedingspatroon is dat plantaardige producten naast proteïnen ook veel vitamines, mineralen, antioxidanten, voedingsvezels, gezonde vetten en meevoudige koolhydraatbronnen bevatten.

De kwaliteit van eiwitten

Is een eiwit uit een dierlijk product dan hetzelfde als een eiwit uit een plantaardig product? Allereerst is het belangrijk om te weten dat niet alle eiwitten in onze voeding even bruikbaar zijn. Wat bedoel ik daarmee? Niet elk eiwit in onze voeding bevat aminozuren die voor ons lichaam beschikbaar en dus bruikbaar zijn.

Onze voeding kent 20 aminozuren die in verschillende combinaties in voeding voorkomt. Ons lichaam heeft deze aminozuren nodig om optimaal te kunnen functioneren. Het lichaam kan zelf aminozuren aanmaken, maar niet allemaal. Acht aminozuren kan het lichaam niet zelf aanmaken, dit zijn de essentiële aminozuren, deze moet je via je voeding binnenkrijgen.

In hoeverre is een eiwit bruikbaar voor het lichaam en in welke mate heeft te maken met de kwantiteit (hoeveelheid beschikbare aminozuren) en de kwaliteit (de aard van het eiwit).

Kwantiteit van het eiwit

Er wordt onderscheid gemaakt tussen onvolwaardige en volwaardige eiwitten.

Onvolwaardige eiwitten: dit eiwit bevat niet alle aminozuren. De essentiële aminozuren ontbreken, het lichaam kan dit eiwit daardoor niet volledig benutten.

Volwaardige eiwitten: dit eiwit bevat WEL de 8 essentiële aminozuren.

*De meeste dierlijke producten bevatten volwaardige eiwitten.

*Lang niet alle plantaardige producten bevatten volwaardige eiwitten.

→ Wanneer je gevarieerd uit, zal je toch alle benodigde aminozuren binnenkrijgen!

Kwaliteit van het eiwit

Van volwaardige eiwitten kennen we eiwitten met een hoge of lage biologische waarde.

Ik hoor je denken 'wat is een biologische waarde dan weer..?'

De biologische waarde zegt iets over de kwaliteit van het eiwit. Hoe hoger de biologische waarde is, des te meer/beter bruikbaar is het eiwit voor het lichaam. Waarom?!

- Eiwit met een hoge biologische waarde: De structuur van dit voedingseiwit lijkt op ons lichaamseigen eiwit. Dit zijn dierlijke eiwitten. Deze eiwitten zijn beter/snelter bruikbaar voor het lichaam.

Denk bijvoorbeeld aan: eieren, melk en melkproducten, vlees en vis.

- Eiwitten met een lage biologische waarde: De structuur van deze voedingseiwitten hebben allemaal een eigen aminozuursamenstelling. Hierdoor breekt het lichaam deze eiwitten minder snel/makkelijk af en zullen de eiwitten minder/langzamer bruikbaar zijn voor het lichaam. Dit zijn plantaardige eiwitten.

Denk bijvoorbeeld aan: Rijst, aardappelen, tarwe, haver, sojabonen en peulvruchten.

*Zijn de plantaardige eiwitten dus minder goed?!

Nee, maar je zal meerdere plantaardige eiwitbronnen moeten combineren om voldoende EN alle benodigde aminozuren binnen te krijgen. Dit is het grote verschil tussen dierlijke en plantaardige bronnen. Plantaardig eten vraagt om een gevarieerd voedingspatroon.

Voorbeeld: Wanneer je een gerecht eet waarbij je granen met peulvruchten combineert (beide plantaardige onvolwaardige bronnen, met een eigen aminozuursamenstelling en een lage biologische waarde), krijg je wel alle aminozuren binnen en dus is je maaltijd WEL met een hoge biologische waarde.

→ Het combineren van plantaardige bronnen in je gerecht om een gerecht van hoge biologische waarde te krijgen is makkelijker dan je denkt!

Granen gecombineerd met peulvruchten = volwaardige proteïne.

Een aantal vragen die je wellicht zal hebben

Moet je dan in elk gerecht plantaardige producten combineren?

NEE uit onderzoek is gebleken dat je op een dag alle aminozuren moet binnen krijgen, dit hoeft dus niet per definitie in hetzelfde gerecht.

Groenten (plantaardig) vult minder dan vlees, ik zal meer gaan eten om verzadigd te raken, kan dit dan geen kwaad?

Plantaardige (natuurlijke) voedingsmiddelen bevatten over het algemeen minder calorieën dan dierlijke producten. Om deze reden kan het geen kwaad dat je in verhouding een grotere portie (in grammen) groenten eet vergeleken met een stuk vlees.

Krijg ik wel voldoende/even veel proteïnen binnen wanneer ik geen of minder dierlijke producten meer eet?

Het is inderdaad een feit dat eiwitten uit dierlijke producten makkelijker af te breken zijn voor het lichaam en beter door het lichaam worden opgenomen dan plantaardige producten. Om te voorkomen dat je minder proteïnen binnenkrijgt, is het van belang om meer proteïnerijke plantaardige voedingsmiddelen te nuttigen dan je in je huidige voedingspatroon had (met dierlijke producten).

Meer vragen?

Schroom niet om contact op te nemen met PT4U!