

Plantkracht in de zorg

NOTITIES BIJ CRITERIA PLANTAARDIGE PRODUCTEN

WELKOM

We eten vandaag in verhouding te veel dierlijke en te weinig plantaardige eiwitten. Eiwitten zijn een onmisbare bouwstof voor ons lichaam. Op dit moment is de verhouding dierlijke/plantaardige eiwitten ongeveer 60/40. In een gezond en milieu-verantwoord voedingspatroon halen we verhoudingsgewijs méér eiwitten uit plantaardige bronnen. Die evolutie wordt de eiwitshift genoemd. Het doel is om de verhouding tussen dierlijke en plantaardige eiwitten in de Vlaamse consumptie te verbeteren richting een verhouding van 40/60 dierlijke/plantaardige eiwitten tegen 2030. De 'Green Deal Eiwitshift op ons bord' verenigt spelers uit het hele voedingssysteem om die verhouding in ons eetpatroon te verbeteren.

Deze notities maken deel uit van de nutritionele achtergronddocumenten over het toepassen van vaker lekker plantaardig in de zorgcontext bij kwetsbare doelgroepen.

Alhoewel Plantkracht de nadruk legt op plantaardiger eten in de zorg, is het verre van de boodschap om al de dierlijke producten uit ons eetpatroon te schrappen. Er is simpelweg een beter evenwicht tussen dierlijke en plantaardige ingrediënten op het bord nodig. Zowel voor de menselijke gezondheid, als voor die van de planeet.

Ontbreekt er toch nog iets? Aarzel niet te mailen naar amy@mosquitointheroom.be en we zoeken het voor je uit.

INHOUD

1.	Plantaardig product: warme maaltijd	2
2.	Plantaardig product: broodbeleg	2
3.	Plantaardig product: plantaardige drinks	3
4.	Colofon	4

1. Plantaardig product: warme maaltijd

Omdat eiwitten zo belangrijk zijn bij gezondheid en herstel, is het nuttig om ook even stil te staan bij de plantaardige producten op de markt.

Er bestaan in België geen officiële federale criteria voor vis- of vleesvervangers. Daarom zetten we diegene die wel in omloop zijn nog even op een rijtje. En dit zowel voor plantaardige producten voor de warme als de koude maaltijd.

Bij Gezond Leven vinden we een kwalitatieve indeling met voorkeuren maar zonder echte handvaten voor de consument, noch voor de producent.

In groene categorie staan enkel tofu, tempeh, seitan en quorn. Maar heel wat vleesvervangers kunnen daar toch ook bij indien de nutritionele samenstelling klopt.

Op de website van het Voedingscentrum in Nederland gebruiken ze een aantal andere criteria voor eiwit, voor ijzer, voor enkele vitamines en voor verzadigd vet, zout en suiker.

In België heeft Kind & Gezin een brochure waarin ze wel een aantal criteria oplijsten afkomstig van een afstudeerwerk van een student aan Hogeschool Gent in 2016 op basis van een database van bijna 300 producten. Je vindt ze op de volgende slide.

Daarnaast kan ook de Nutri-Score dienen als een goede leidraad om producten onderling te toetsen.

En opletten: er wordt eigenlijk nooit over visvervangers gesproken. Vis is een belangrijke leverancier van gezonde vetten in onze voeding, meer bepaald de omega 3 vetzuren.

Maar wat we zien is dat het huidige aanbod op de markt vooral gepaneerde visalternatieven zijn, à la fish-sticks, en op zich niets mis mee om af en toe is te eten, maar op gezondheidvlak zit daar nog heel veel winst te boeken!

CRITERIA

In België heeft Kind & Gezin een brochure waarin ze wel een aantal criteria oplijsten afkomstig van een afstudeerwerk van een student aan Hogeschool Gent in 2016 op basis van een database van bijna 300 producten.

We bevelen aan deze of diegene van het Voedingscentrum in Nederland op te nemen in je bestek. Dat maakt het concreet, en zorgt voor een stap in de goede richting voor gezonde, lekkere en volwaardige vegetarische en plantaardige maaltijden.

2. Plantaardig product: broodbeleg

Gaan we kijken naar plantaardig beleg voor bij de broodmaaltijd, dan zien we een soortgelijk patroon. Het Nederlands Voedingscentrum heeft exacte criteria voor een kaasvervanger. Maar verder ook geen criteria voor plantaardig broodbeleg op basis van groenten.

Met betrekking tot alternatieven voor kaas, zien we twee categorieën op de markt verschijnen. Diegene op basis van kokosolie, die eigenlijk qua samenstelling over de hele lijn minder gezond



zijn dan kaas. Bevatten heel veel verzadigd vet, en geen eiwitten. En zijn dus echt geen goede kaasvervangers.

In tweede instantie is er dan de categorie op basis van gefermenteerde noten zoals cashew en amandel en zijn voor de gezondheid wel een goede keuze. Ze bevatten wel eiwitten, veel onverzadigde vetten en relatief weinig verzadigde vetten. Notenbomen verbruiken wel veel water. En ook de smaak staat nog niet altijd op punt.

Aangezien er geen officiële richtlijnen zijn, probeerden verschillende diëtisten er zelf te ontwikkelen. En ook die verschillen van elkaar. We lijsten ze voor jullie op.

Plantkracht beveelt aan om in overleg te gaan met de leverancier en/of cateraar om het plantaardig broodbeleg te bespreken en te bekijken wat haalbaar is.

Voor gebruik in de zorg, waar eiwitten zo'n belangrijke rol spelen, is het aangeraden om te gaan naar zoveel mogelijk eiwitten als haalbaar in plantaardig broodbeleg. De criteria van het onderzoek aan EhB zijn daar het meest richtinggevend.

3. Plantaardig product: plantaardige drinks

Gaan we kijken naar plantaardige alternatieven voor zuivel, dan zien we iets meer duidelijkheid.

Gezond Leven geeft kwalitatieve criteria, met de nadruk op met calcium en vit. B12 verrijkte sojadrinks voor een volwaardige vervanging van koemelk.

Het Voedingscentrum in Nederland geeft meer specifieke richtlijnen voor alternatieve zuivel.

4. Colofon

De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van ervaring met de sector, referentierapporten én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Alle vragen of opmerkingen zijn steeds welkom op:

amy@mosquitointheroom.be of ariane@mosquitointheroom.be

Of via 0474 78 22 30 (Amy) en 0478 29 14 30 (Ariane)

De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. Ze kreeg eveneens steun van de Green Deal Duurzame zorg.

Met steun van

