



Gezondheidsvoordelen van vaker plantaardig

mosquito
in the room

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



Voordelen van plantaardiger eten

Verlaging van het risico op

- Hartaandoening
- Metabool syndroom
- Suikerziekte type 2
- Kankers: darm, borst en prostaat
- Depressie

En

- + betere darmgezondheid
- + een betere werking van het immuunsysteem
- + helpt ontstekingen verminderen

Macro- & micronutriënten en link met ziekte

- **Te veel toegevoegde suikers** → verhoogt risico op obesitas, diabetes type 2, leververvetting
- **Verzadigde vetten** → verhogen LDL-cholesterol, risico op hartziekten
- **Te weinig vezels** → verhoogt risico op darmproblemen, diabetes, hartziekten
- **Te veel zout** → verhoogt risico op hoge bloeddruk
- **Ultra-bewerkte voeding** → gelinkt aan ontstekingsprocessen en diverse chronische ziekten



Ongezonde eetpatronen en kanker

Voeding als risicofactor: Naar schatting is 30 tot 35% van alle kankergevallen wereldwijd gerelateerd aan voeding.

Risicoverhogend:

- Rood en vooral bewerkt vlees (→ darmkanker)
- Alcohol (→ o.a. borstkanker, leverkanker)
- Overgewicht (hoge inname lege calorieën)

Beschermend:

- Groenten, fruit en vezelrijke voeding (vooral bij darmkanker)
- Antioxidanten en fytochemicaliën uit plantaardige voeding



Helpt van de Belgen is te zwaar. Bijna 16% kampt met obesitas.

Ongezonde eetpatronen en hart- & vaatziekte

Voeding als risicofactor: twee derde van de sterfgevallen van hart- en vaatziekten wereldwijd zijn te wijten aan een ongezond eetpatroon.

Risicoverhogend:

- Vlees en bewerkt vlees rijk aan verzadigde vetzuren (-> impact op LDL cholesterol)
- Te hoge zout inname (-> impact op bloeddruk)

Beschermend:

- Groenten, fruit en vezelrijke voeding
- Antioxidanten en fytochemicaliën uit plantaardige voeding
- Olijf olie en noten rijk aan onverzadigde vetzuren
- Vis rijk in omega 3

Bron: Consumption of Meat, Fish, Dairy Products, and Eggs and Risk of Ischemic Heart Disease, Danesh et. Al., Circulation. 2019.



Ongezonde eetpatronen en diabetes type 2

Voeding als risicofactor: Meer dan 70% van de gevallen van type 2 diabetes wereldwijd is gerelateerd aan een ongezond eetpatroon.

Risicoverhogend:

- **Suikerrijke dranken en ultrabewerkte voedingsmiddelen** (→ verhogen insulineresistentie en bevorderen gewichtstoename)
- **Rood en bewerkt vlees** (→ geassocieerd met verhoogd risico op insulineresistentie en ontstekingsprocessen)
- **Verzadigde vetzuren en transvetten** (→ negatief effect op insulinegevoeligheid)

Beschermend:

- **Vezelrijke voeding, groenten, fruit, peulvruchten, volle granen** (→ verbeteren de bloedsuikerregulatie en verhogen de insulinegevoeligheid)
- **Plantaardige voedingspatronen rijk aan antioxidanten en fytochemicaliën** (→ beschermen tegen ontstekingsreacties en oxidatieve stress)
- **Onverzadigde vetzuren uit noten, zaden, plantaardige oliën (zoals olijfolie)** (→ ondersteunen insulinegevoeligheid en verminderen cardiovasculair risico)

Bron: deze staan bij in de notities.



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

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

