

Plantkracht in de zorg

NOTITIES BIJ EEN LEKKER PLANTAARDIG DAGMENU

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. Plantkracht is kiezen voor	2
2. Drie keer winst met spaghetti bolognese.....	3
3. Drie keer winst op de boterham	3
4. Een slim plantaardig dagmenu, dat doe je zo	3
5. Colofon	4

1. Plantkracht is kiezen voor

Voeding is constant in evolutie. En tegelijkertijd is ze ook heel stabiel. In Vlaanderen hebben we een eigen eetcultuur, geënt op de Franse keuken. Bourgondisch laat ons zeggen.

Daarbij zien we dat er op bevolkingsniveau teveel dierlijke en te weinig plantaardige producten worden gegeten. We eten teveel vlees en vooral bewerkte vleeswaren, en te weinig fruit, groenten, volkoren granen, peulvruchten en noten en zaden.

Kortom, we moeten wat vaker eten volgens de voedingsdriehoek en volop inzetten op variatie in ons eetpatroon, in de verhouding tussen dierlijk en plantaardig. Halfhalf, de laatste voedingsrichtlijn van Gezond Leven verwoordt dat helder : eet de helft van de week plantaardig. Alle uitleg op: <https://www.gezondleven.be/halfhalf>

Met Plantkracht zetten we in op een evenwichtigere verhouding tussen dierlijke en plantaardige producten. We werken aan de hand van vijf handvaten om daar te komen. Argumenten voor deze handvaten komen verderop ook aanbod in deze toolkit.

Maar toch kort even een toelichting:

HANDVAT 1/ serveer vaker vegetarische en/of veganistische gerechten, en doe dit als standaard binnen je maaltijdcyclus, en niet enkel voor de mensen die daarnaar vragen of voor de vegetariërs en veganisten

HANDVAT 2/ serveer kleinere porties vlees, vis, zuivel en charcuterie: de aanbevelingen voor volwassen per week zijn: max. 500 g vlees per week, waarvan max. 300 g rood vlees, en max. 30 g charcuterie. Voor zieke en ouderen gelden klinische richtlijnen. Deze komen aan bod in de handleiding over voedingsrichtlijnen.

HANDVAT 3/ wit vlees, vis of een eitje, in plaats van rood vlees: dit omwille van de gezondheids- en klimaatimpact van rode vleessoorten

HANDVAT 4/ experimenteer met lekkere nieuwe recepten: de Vlaamse eetcultuur is traditioneel en houd vast aan de tripartite, als we meer groenten en peulvruchten willen eten, dan moeten we daar van loskomen en experimenteren met een andere opbouw van het bord. Daarvoor leent de internationale keuken zich uitstekend.

HANDVAT 5/ slimme combinaties van dierlijke & plantaardige ingrediënten: we eten dierlijke producten voor hun nutritionele kwaliteiten, maar teveel is trop. Zorg er daarom af en toe voor dat dierlijke producten op het bord worden aangevuld met of vervangen door peulvruchten, tofu, of andere plantaardige eiwitrijke producten.

De materialen van Plantkracht leggen de focus op handvat 1 aangezien daar de minste kennis en ervaring over is.

2. Drie keer winst met spaghetti bolognaise

Om de omschakeling naar plantaardig concreet te maken, en ook de soepele transitie mogelijk te maken, stellen we hier de evolutie van de spaghetti bolognaise voor.

De tabel geeft de nutritionele waarden en de gemiddelde kostprijs weer voor:

- Een traditionele spaghetti bolognaise op basis van varken-rund gehakt
- Een saus op basis van 50% gemengd gehakt en 50% plantaardig gehakt
- Een saus op basis van 100% plantaardig gehakt
- En een saus op basis van 50% linzen en 50% plantaardig gehakt

In alle varianten wordt een portie kaas gegeven. Deze verschuift van 50 naar 30 per portie.

Er wordt een verbetering in nutritionele waarde van verzadigde vetten en zout genoteerd bij het opschuiven naar de plantaardige variant.

Er is een daling in hoeveelheid energie en hoeveelheid eiwitten. De hoeveel eiwitten blijft ruimschoots boven de aanbeveling van 25-30 g eiwitten per maaltijd.

Voor ouderen is de daling in hoeveelheid energie mogelijks minder gunstig. Dit kan eventueel opgelost worden door de portie kaas te behouden op 50 g, of te werken met een iets vettigere saus.

Op prijsvlak zien we de kracht van het gebruik van peulvruchten, waarbij de variant met 50% linzen en 50% plantaardig gehakt even goedkoop is als de gemiddelde prijs van het vleesgehakt.

3. Drie keer winst op de boterham

Om de omschakeling naar plantaardig concreet te maken, en ook de soepele transitie mogelijk te maken, stellen we hier verschillende alternatieven voor traditioneel beleg voor.

De tabel geeft de nutritionele waarden en de gemiddelde prijs weer voor 4 sneden volkoren brood met beleg.

Daarbij zien we dat een 100% plantaardig beleg in de vorm van hummus beter scoort op vlak van zout en verzadigde vetten, en kan wedijveren op vlak van eiwitten, al ligt het daar wel iets lager dan de dierlijke varianten. Qua energie densiteit zit de hummus op hetzelfde niveau als de préparé.

4. Een slim plantaardig dagmenu, dat doe je zo

Als we dit op dagniveau gaan bekijken dan zien we dat we met een simpel menu, vlot aan alle voedingsstoffen komen.

Hierbij werd de nutritionele berekening toegespitst op de hoeveelheid energie en de hoeveelheid eiwitten zowel voor vrouwen (V) als voor mannen (M).

Dit dagmenu scoort ook goed op vezels, onverzadigde vetten, en zoutgehalte.

De tweede suggestie voorziet ook voldoende voedingsstoffen als is een extra tussendoortje daar wel van toepassing.

5. 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

