



Plantkracht in de zorg

NOTITIES BIJ GEZONDHEIDSVORDELEN

VAN VAKER PLANTAARDIG

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 voedingsstelsel 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. Voordelen van plantaardiger eten	2
2. Macro- & micronutriënten en link met ziekte	2
3. Ongezonde eetpatronen en kanker	2
4. Ongezonde eetpatronen en hart- & vaatziekte	2
5. Ongezonde eetpatronen en diabetes type 2	3
6. Colofon	4



1. Voordelen van plantaardiger eten

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.

2. Macro- & micronutriënten en link met ziekte

Er zijn verschillende elementen uit ons eetpatroon die bijdragen aan vroegtijdige sterfte en ziektes.

We zien dat een gevarieerd, evenwichtig eetpatroon met meer variatie tussen dierlijke en plantaardige ingrediënten op verschillende aspecten een positief verschil kan geven.

Goed samengestelde plantaardigere eetpatronen zijn over het algemeen vezelrijk, bevatten veel minder verzadigde vetten en transvetten, bevatten veel natuurlijke smaakmakers, en veel minder toegevoegde suikers en zout.

De volgende slides geven informatie over veel voorkomende chronische aandoeningen die onder andere te wijten zijn aan een ongezond eetpatroon en waarbij een plantaardiger eetpatroon deel van de oplossing kan zijn.

3. Ongezonde eetpatronen en kanker

Kanker is samen met hart- en vaatziekten de grootste doodsoorzaak in België, beide goed voor elk ongeveer 25% van de gevallen.

Uit cijfers van het Belgian Cancer Registry uit 2022 staat zowel bij mannen als bij vrouwen darmkanker op de derde plaats van meest voorkomende kankers met respectievelijk 4268 en 3437 gevallen per jaar.

Over de link met voeding van de [website van Kom op tegen Kanker](#).

Voeding is indirect gelinkt met kanker, via de impact op het gewicht. Overgewicht verhoogt namelijk het risico op verschillende kankers.

Er is wel een wetenschappelijk aangetoonde link tussen rood en bewerkt vlees en het risico op darmkanker. Een vezelrijk voedingspatroon op zijn beurt verlaagt je risico op darmkanker.

4. Ongezonde eetpatronen en hart- & vaatziekte

Belgische cijfers:

- 28% van alle sterfgevallen in België wordt veroorzaakt door atherosclerose (ASCVD);
- Met 31.000 sterfgevallen per jaar (Statbel) in België zijn hart- en vaatziekten de belangrijkste doodsoorzaak in ons land, bijna ex aequo met kanker;
- Atherosclerose (de vernauwing van bloedvaten) trof in 2022 750.000 Belgen.



Bron: [Ronde tafel over hart- en vaatziekten en atherosclerose, 2022.](#)

5. Ongezonde eetpatronen en diabetes type 2

Belgische cijfers

In België heeft 7,1% van de bevolking diabetes. Dat is 1 op 14 Belgen. Tussen 2012 en 2021 is dit aandeel met 25% gestegen, van 5,6% naar 7,1%).

Meer dan één op de drie mensen met diabetes weet echter niet dat ze de ziekte hebben, waardoor de geschatte werkelijke prevalentie van diabetes 10% bedraagt.

BRONNEN

Risicoverhogend:

- Suikerrijke dranken → bewezen associatie met diabetes type 2 (Malik et al., Diabetes Care, 2010)
- Bewerkt en rood vlees → systematische reviews tonen verhoogd risico (Pan et al., 2011)
- Verzadigde vetten → verminderen insulinegevoeligheid (ADA, 2019)

Beschermend:

- Vezels → verbeteren glycemische controle (Schwingshackl et al., 2017)
- Plantaardige voeding → vermindert ontsteking en oxidatieve stress (WHO, ADA)
- Onverzadigde vetzuren → verbeteren metabole markers (ADA, 2019)

6. 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

