



Plantkracht in de zorg

NOTITIES BIJ PLANTAARDIG EN ALLERGENEN

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.

Plantaardige voeding en allergenen

In de plantaardige keuken wordt vaker gebruik gemaakt van producten op basis van tarwe, sojabonen, noten en pindanoten, hetgeen ook alle vier allergenen zijn. In de toekomst kan daar ook lupine bijkomen, nu we steeds vaker naar lokale eiwitrijke gewassen zoeken en lupine goed gedijt in onze contreien.

Daarnaast biedt deze keuken ook voordelen op allergenen vlak, omdat ze geen gebruik maakt van: eieren, koemelk, lactose, schaal- & schelpdieren.

Enkele belangrijke aandachtspunten in verband met allergenen en de plantaardige keuken:

Doordat bepaalde voedingsmiddelen een biologische verwantschap hebben kunnen ook kruisreacties ontstaan. Erwten, bruine bonen, maar ook pinda en soja horen tot de peulfamilie. Als iemand allergisch is voor pinda is het mogelijk dat er ook een allergische reactie optreedt na het eten van de andere voedingsmiddelen uit dezelfde familie. Het is niet zo dat er altijd een kruisreactie optreedt bij een allergie voor een bepaald lid van de plantenfamilie. Dit moet altijd individueel onderzocht worden. [Hier](#) meer info.



Mensen met een pollenallergie (vb. berkenpollen) kunnen sterk reageren op noten, appels en wortelen. Maar dit is niet standaard en moet geval per geval bekeken worden.

Soja is een allergeen dat relatief veel geconsumeerd wordt in een vegan eetpatroon. Soja-allergie is een ongunstige immunologische reactie tegen soja-eiwitten die een paar minuten tot een paar uren na de blootstelling optreedt. De allergie treft 0 tot 0,8% van de kinderen. Deze allergie komt meer voor bij kinderen die allergisch zijn tegen koemelkeiwitten (Dean T., et al., 2013 ; Kattan J.D. et al., 2011). De cijfers voor volwassenen zijn niet gekend. Gekruiste sensibilisaties tussen soja en koemelkeiwitten, evenals tussen soja en pinda zijn hoog, maar kruisreacties zijn zeldzaam (Kattan J.D. et al., 2011). Bovendien zijn ongeveer 10% van de patiënten gesensibiliseerd voor berkenpollen (Bet v 1) (volwassenen) allergisch voor soja. Het verantwoordelijke soja-eiwit is Gly m 4 (PR-10). Bij deze patiënten, kunnen de symptomen gaan van lichte symptomen in de orale sfeer tot ernstige reacties (oro-faryngeale, systemische, anafylactische) (Kattan J.D. et al., 2011 ; Mittag D. et al., 2004 ; van Zuuren E.J. et al., 2010).

De huidige behandeling baseert zich op het vermijden van soja. Er bestaat een veelheid van voedingsproducten op basis van soja, zoals douchi, miso, shoyu, tempeh, tofu, yuba... Wat lecithine en soja-olie betreft, deze zijn in principe niet allergeniserend, maar kunnen besmet zijn door allergeniserende eiwitten (Kattan J.D. et al., 2011).

Zelfs indien volgens sommigen de allergie voor noten stabiel lijkt te blijven met een prevalentie van ongeveer 0,5 %, maken noten deel uit van de voedingsmiddelen die het meest fatale anafylactische reacties veroorzaken. Notenallergie is des te ernstiger omdat ze blijft bestaan op volwassen leeftijd. Bovendien zijn kruisreacties en/of geassocieerde reacties tussen verschillende notensoorten, pinda's en andere plantaardige voedingsmiddelen (zoals bijvoorbeeld pijnappelpitten en sesam) heel frequent. Wanneer men een allergie voor een van deze voedingsmiddelen ontdekt moet dan ook een onderzoek gebeuren naar sensibilisatie voor andere allergenen.

Meer details en uitleg over allergieën is terug te vinden op de website van het [CIRIHA](#) en van de [allergie-diëtisten](#).

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

