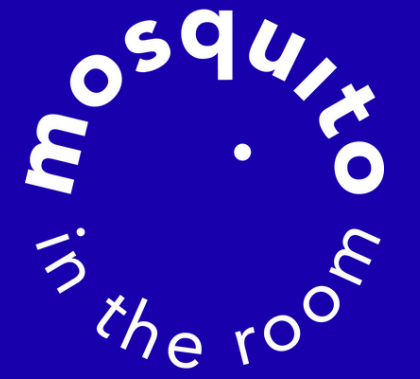




Voedingsrichtlijnen en veganisme voor iedereen?



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.



Voedingsrichtlijnen voor ziekenhuizen

ESPEN - Aanbeveling 24.

Een vegetarisch dieet zal rekening houden met de energie- en eiwitbehoefte.
Consensus 89,4%.

Waarom?

Milieu impact + positieve impact op gezondheid + cultureel

ESPEN - Aanbeveling 25.

Een vegan dieet zal niet worden aangeboden in een ziekenhuis.
Consensus 76,5%

Waarom?

Risico op malnutritie, tekorten in B12, vit. D, ijzer, calcium.

Voedingsrichtlijnen in woonzorgcentra

Afwisseling dierlijk met plantaardig door:

- afwisseling, vb 1 dag per week
- verkies herkenbare peulvruchten boven minder gekende alternatieven
- zorg voor aantrekkelijke gerechten en een goede smaak
- ook ei en kaas kunnen een laagdrempelig alternatief vormen

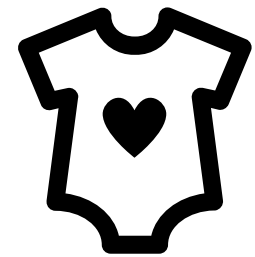


Ondervoeding =
grootste uitdaging

13% ouderen is
ondervoed

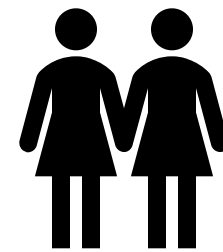
50% loopt risico op
ondervoed te geraken

Voedingsrichtlijnen voor kinderen



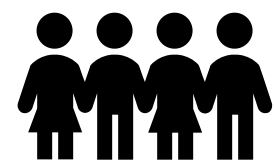
Kind & gezin

=> referentie voor de kleinsten



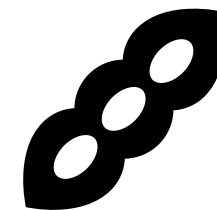
Hoge Gezondheidsraad

=> algemene voedingsaanbevelingen, ook voor kinderen



Hoge Gezondheidsraad

=> Lagere schoolkinderen



Kind & gezin

=> over vegetarisch eten bij kinderen

Veganistisch voor iedereen?

Verschillende int. diëtistenverenigingen stellen dat volledig plantaardig kan bij elke fase van het leven en activiteit.

The British Dietetic Association...states that a balanced **vegan diet can be enjoyed by children and adults, including during pregnancy and breastfeeding**, if the nutritional intake is well-planned.

British Dietetic Association, 7th August 2017

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. **These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood and for athletes.**

Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980

A healthy vegan diet can meet all your nutrient needs at any stage of life, including when you are pregnant, breastfeeding, or for older adults.

Dietitians of Canada - Healthy Eating Guidelines for Vegans

HGR in België nuanceert.

Bij veganisme is er risico op tekorten, zeker in periodes van snelle groei.

Voor het vegetarisme, zoals voor elk ander dieet, geldt een gouden regel, namelijk de **keuzes zo veel mogelijk variëren.**



Veganistisch voor iedereen?



Steeds meer bewijs dat kan, maar nog geen grootschalige studies. Grondige begeleiding!



Steeds meer bewijs dat voordelig kan zijn, maar onvoldoende grondige studies.



Energiedensiteit bewaken. Juist supplementeren.



Energie, eiwitname en -kwaliteit bewaken

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

