

# MYTHES OVER PLANTAARDIG ETEN ONTKRACHT

## MYTHE 1

### JE KAN NIET GENOEG EIWITTEN BINNENKRIJGEN MET EEN PLANTAARDIG GERECHT

Veel plantaardige ingrediënten zijn een uitstekende bron van eiwitten, zoals bonen, linzen, tofu, kipstuckjes, sojagehakt, een plantaardige burger, walnoten of zonnebloempitten. Zolang je gevarieerd van deze voedingsmiddelen eet en voldoende calorieën binnenkrijgt, kun je met een plantaardig eetpatroon in je eiwitbehoefte voorzien.

Dat geldt ook voor ouderen. Alhoewel we hierbij de nuance moeten maken dat veel ouderen met ondervoeding kampen. Daarbij is het dan in de eerste plaats het belangrijkste dat ze voldoende eten, en pas in een tweede instantie wat ze eten. Zie ook de mythe over plantaardig en een ouderen doelgroep.

Onderstaande **figuur** toont verschillende eiwitrijke producten met telkens de portiegrootte en de hoeveelheid eiwitten erbij. Ook plantaardige ingrediënten kunnen veel eiwitten bevatten.



100 g  
13,5 g



65 g  
15,6 g



100 g  
20 g



100 g  
19 g



65 g  
13,6 g



100 g  
14 - 20 g



65 g  
23,4 g



65 g  
13 - 17,5 g



100 g  
20 g

\*De portiegrootte voor linzen, bonen en kikkererwten werd berekend voor droog gewicht.

## MYTHE 2

### ALLE PLANTAARDIGE VOEDING IS GEZOND

Niet alle plantaardige voeding is even voedzaam. Veganistische fastfood kan evenveel suiker, zout en verzadigde vetten bevatten als de dierlijke tegenhangers. Denk dan bijvoorbeeld aan veganistische koekjes, snoepjes, vette bereidingen zoals chips en friet. Het gaat dus ook bij plantaardig eten allemaal om het vinden van de juiste balans.

Let bij het samenstellen van een gezonde plantaardige maaltijd op onderstaande richtlijnen:

1. Stel het bord samen met minstens de helft groenten, aangevuld met een portie volkoren granen en een eiwitbron.
2. Houd bij de portiegroottes rekening met de aanbevelingen voor je doelgroep (zie [ESPEN](#) voor patiënten en [Gezond Leven](#) voor ouderenzorg)
3. Kies een gezonde bereidingswijze zoals stomen, kort aanbakken in de pan of wokken. En/of pas aan waar nodig aan je energie- & eiwitbehoefte van de doelgroep.



## MYTHE 3

# ALLE PLANTAARDIGE VLEES- & VISVERVANGERS ZIJN SOWIESO ONGEZOND

Vlees- & visvervangers sowieso als ongezond bestempelen is fout. Maar hoe zit dat nu weer juist met vleesvervangers en ultra-bewerkt? Uit een recente meta-analyse, blijkt dat er een **negatieve link tussen de gezondheid en een hoge consumptie van frisdranken en ultra bewerkt vlees kan aangetoond worden**. Er wordt geen negatief verband – eerder een licht positief verband - vastgesteld voor de consumptie van ultra bewerkt brood, ontbijtgranen en vleesvervangers.

Bovendien is er vandaag veel onderzoek lopende, en meer concrete resultaten kunnen verwacht worden. De vlees- & visvervangers sowieso als ongezond bestempelen is dus fout. En er zijn bovendien enorm veel verschillende producten op de markt.

De **traditionele** opties zoals tofu, tempeh, quorn en seitan zijn altijd top voor je gezondheid. Voor de andere vleesvervangers, moet je het etiket raadplegen en aftoetsen aan de criteria.

Kies **Nutri-Score A of raadpleeg de voedingswaardentabel** op de verpakking. Daarnaast kan je ook letten op een aantal criteria voor plantaardige producten:



**Check ook al het Plantkracht-materiaal over vaker plantaardig in de keuken:**

- eiwitcombinaties
- overzicht eiwitbronnen
- 5 strategieën
- succesvolle recepten

### Nutritionele criteria vleesvervangers

Nutriënt	Per 100 g product
Eiwitten (g)	< 20 en% of > 10 g
Verzadigde vetten (g)	2,5
Zout (g)	< 1,1
Ijzer (mg)	> 0,8
B1 (mg)	> 0.06
en/of B12 (mg)	0.24
Toegevoegde suikers (g)	geen

Bron: Nederlands Voedingscentrum

### Nutritionele criteria broodbeleg

Nutriënt	Per 100 g product
Eiwitten (g)	> = 7
Verzadigde vetten (g)	2,5
Zout (g)	< = 1,4

Bron: Erasmushogeschool Brussel

## MYTHE 4

# PLANTAARDIG ETEN, IS SOJA ETEN. DAT ZORGT VOOR ONTBOSSING EN IS SLECHT VOOR JE GEZONDHEID

**Het lijkt contradictorisch maar dierlijke producten vervangen door plantaardige voeding op basis van soja, zorgt voor minder ontbossing in ecologisch kwetsbare gebieden zoals het Amazonegebied in Brazilië.**

Dat verklaart zich als volgt:

De soja die rechtsreeks verwerkt wordt in voedingsproducten voor menselijke consumptie is voor het grootste deel afkomstig van duurzaam gecertificeerde sojateelt, meestal uit Oost-Europa of Noord-Amerika. Deze komen ook vaak per boot tot bij ons. Deze volumes zijn veel kleiner dan de volumes die gebruikt worden voor verwerking in veevoeder. Dit relatieve verschil komt door de voedselconversie: voor 1 kg dierlijk eiwit is gemiddeld 7 kg veevoeder nodig. De veevoederindustrie doet inspanningen om duurzame en ontbossingsvrije soja te importeren, maar vaak is dit voer afkomstig uit (kwetsbare) natuurgebieden in Brazilië, Paraguay en Argentinië. Door minder vlees te eten, en deze te vervangen door plantaardige eiwitten kan je dus ontbossing aanzienlijk verminderen.

### Soja en gezondheid

De sojaboon is een peulvrucht, en wordt verwerkt in sojadrink, tofu, sojagehakt en andere producten. Soja bevat fyto-oestrogeen, de plantaardige variant van het menselijk hormoon oestrogeen. Beide types oestrogeen hebben dezelfde structuur, maar de functie en effecten op het menselijke lichaam van fyto-oestrogeen is veel zwakker. Je hormoonbalans wordt dus niet verstoord door het eten van soja. Enkel mensen met schildklierproblemen raadplegen best een arts voor het eten van soja. Maar in het algemeen is soja een volwaardige eiwitbron. Ze bevat alle essentiële aminozuren en past bij normale inname in een lekker, gezond en duurzaam eetpatroon.



**Wil je meer weten over sojaconsumptie en verschillende doelgroepen.**

**Surf dan naar de site van Gezond Leven. Zij zetten alles nog eens op een rijtje.**



## MYTHE 5

### EEN PLANTAARDIGE MAALTIJD VOORZIET IN GENOEG VIT B12

Dat klopt... maar ook weer niet.

Vitamine B12 is een essentiële vitamine die voornamelijk voorkomt in dierlijke producten, zoals vlees, vis, eieren en zuivel. Het is belangrijk voor de aanmaak van rode bloedcellen, het functioneren van het zenuwstelsel en de DNA-synthese.

Aangezien vitamine B12 van nature niet in plantaardige voeding voorkomt, is het een van de belangrijkste aandachtspunten voor mensen die een plantaardig dieet volgen. Maar eet je slechts af en toe plantaardig, of serveer je dat 1 of 2 x per week in je zorginstelling, dan is er geen enkel gevaar op een tekort. Het kan wel nog steeds zijn dat mensen een vit. B12 te kort hebben, maar de oorzaak is dan verder te zoeken dan in hun voeding.

Bovendien zit vitamine B12 in veel plantaardige producten. Net zoals bij dieren, waar het ook aan hun voeder wordt toegevoegd.

## MYTHE 6

### PLANTAARDIG ETEN IS DUURDER

Plantaardig eten kan goedkoper, even duur of duur zijn. Alles hangt af van hoe en waarmee je vergelijkt. Mik op slimme keuzes. Dat is het belangrijkste. Je wil in je zorginstelling een lekker en gevarieerd menu aanbieden en daar horen plantaardige gerechten in thuis. **Een aantal feiten daarover op een rijtje:**

1/ Veel van de belangrijkste plantaardige voedingsmiddelen zijn juist goedkoper dan dierlijke producten:

- Peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten): goedkoop, voedzaam en lang houdbaar.
- Granen (quinoa, haver, couscous): basisproducten met een lage kostprijs per portie
- Groenten en fruit van het seizoen: met wat planning vaak goedkoop, zeker lokaal en in bulk.

2/ Dierlijke producten zijn vaak de duurste component op het bord. Door deze te vervangen door plantaardige alternatieven (zoals tofu, tempeh of peulvruchten), daalt de totale kostprijs. Vleesvervangers zijn goedkoper, even duur of duurder dan vlees. Daar hangt het enorm af van wat je met wat vergelijkt.

3/ Bekijk je voedingsbudget op week- of cyclusniveau. Sommige maaltijden kunnen duurder zijn, andere goedkoper. Uiteindelijk draait alles om balans en om slimme keuzes. Door je vleesconsumptie te halveren, bespaar je jaarlijks tussen de €100 en €750 per persoon, afhankelijk van je keuzes. Volledig plantaardige maaltijden kunnen makkelijk onder de €2-3 per persoon blijven.

## MYTHE 7

# ÉÉN OP ÉÉN VERVANGING IS ALTIJD NODIG

Eiwitten zijn een hot topic. En we hebben er als mensen zeker van nodig voor onze spieropbouw en immuniteit. Ook bij herstel van ziekte en op onze oudere dag zijn ze van belang. Hoewel ze belangrijk zijn, moeten we ook niet overdrijven. Enerzijds zien we een overconsumptie van eiwitten bij de Vlaming. Mannen en vrouwen eten er meer dan nodig. En anderzijds doen er verhalen de ronde dat je op een volledig plantaardig eetpatroon onvoldoende eiwitten binnen krijgt.

De **halfhalf-doelstelling** van de Vlaamse overheid stimuleert om de helft van de week plantaardig te eten. Doe je dat op een volwaardige manier dan heb je sowieso genoeg eiwitten binnen.

Dit dagmenu, berekend voor gezonde mannen en vrouwen, toont hoe dit op een gemakkelijke manier kan. Zelfs met een maaltijd zonder een typische plantaardige eiwitbron, zoals bijvoorbeeld een lunch van pasta en groenten, kan je in je dagelijkse eiwitbehoefte voldoen. Ben je een gezonde volwassene dan hoef je dus niet altijd je stukje vlees of vis te vervangen met een plantaardige eiwitbron, zolang je doorheen de dag of week maar voldoende eiwitten inneemt.

Voor **kwetsbare doelgroepen** is er meer nuance nodig. Daar raden we aan dat er bij elk maaltijdmoment een eiwitbron aanwezig is, en **per maaltijd minimaal 20 g eiwitten**. Zo zijn we zeker dat de behoefte vervuld werd. Omdat eiwitten uit zuivel heel gemakkelijk opneembaar zijn is het aangewezen om bij kwetsbare doelgroepen eerder te gaan voor vegetarische gerechten dan voor 100% plantaardige varianten. Een plantaardig gerecht met een zuiveldessertje is uiteraard ook een hele goede optie. Variatie en creativiteit zijn de sleutels!

### ONTBIJT



- 45/55 g havermout
- 200 ml sojadrink
- 25 g ongezouten notenmix
- 1 geschildde appel

	V	M
Energie (kcal)	447	484
Eiwitten (g)	17	18,2

### LUNCH



- 225/275 g volkoren pasta
- 200 g groenten
- 1 el olijfolie
- 1 fruit sojayoghurt

	V	M
Energie (kcal)	570	636
Eiwitten (g)	18,5	21,3

### AVONDMAAL



- 90/120 g couscous
- 100/120 g kikkererwten
- 100/130 g groenten
- 20 g rozijnen
- 5 olijven
- 1 el olie

	V	M
Energie (kcal)	655	785
Eiwitten (g)	17	24,1

### SNACK



- 1 middelgrote banaan
- 2 sneden volkoren peperkoek

	VOOR BEIDE
Energie (kcal)	250
Eiwitten (g)	2,8

## MYTHE 8

### PLANTAARDIG EN EEN OUDEREN PUBLIEK GAAN NIET SAMEN

Kort door de bocht zou je dat inderdaad kunnen stellen. **Ware het niet dat de realiteit genuanceerder is dan dat.** Lees even mee.

De richtlijn **halfhalf van Gezond Leven** stelt dat we de helft van de week best plantaardig eten. Hoe we dat invullen bepalen we zelf. Ook bij oudere mensen is dat perfect mogelijk als het volwaardig gebeurt. Denk aan een volwaardige eiwitbron bij elke maaltijd, en voldoende tussendoortjes.

In de realiteit zien we dat er ook geregeld **ondervoeding optreed bij ouderen**. Dat ligt niet aan het plantaardige of het dierlijke, maar aan een verminderde eetlust, een verlaagde opname, en regelmatig ook aan een onderliggende pathologie. Bij hen is het dus extra belangrijk om in de eerste plaats te zorgen dat ze **voldoende eten**. En pas in een tweede plaats wat ze eten.

**Vegetarische maaltijden** kunnen daarin zeker een plekje hebben. Kaas, melkproducten of een eitje zijn heel dankbare eiwitbronnen die bovendien gemakkelijker worden opgenomen door het lichaam, dan plantaardige eiwitbronnen als bonen en vleesvervangers. Daarnaast zijn ze voor sommige ouderen ook gemakkelijker te kauwen dan bijvoorbeeld een rundssteak of varkenslapje.

100% plantaardige maaltijden (vegan) zijn minder aangewezen voor ouderen. Enerzijds door de slechtere vertering en opname door het lichaam, én anderzijds ook door de lagere acceptatie bij de doelgroep. Er is tegelijk ook heel wat onderzoek lopende over verteerbaarheid van plantaardige eiwitten en de impact van een volledig voedingspatroon en bewerkingsgraad op de opname ervan. We mogen hier dus ook nog nieuwe inzichten verwachten.

Dat de acceptatiegraad de komende jaren verder zal evolueren is wel duidelijk. Steeds meer mensen eten immers de helft van de week plantaardig of kiezen voor een flexitarisch eetpatroon. Zij zullen dit ook gaan verwachten van hun zorginstelling. En zo verschuift de norm naar een voedingsaanbod met steeds meer variatie tussen dierlijk en plantaardig.

Voor de officiële voedingsrichtlijnen verwijzen we ook graag naar:

- [Ziekenhuisvoedingsrichtlijnen voor patiënten](#)
- [Voedingsdraaiboek voor woonzorgcentra](#)



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](mailto:amy@mosquitointheroom.be)

of [ariane@mosquitointheroom.be](mailto:ariane@mosquitointheroom.be)

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,  
inspiratie en info,  
check onze linkedin.



**Met steun van**

