



# Gezond Vegetarisch

informatie over  
vegetarische voeding  
en gezondheid



Vegetariërs.nl


# Gezond Vegetarisch

## inleiding

Gezond en duurzaam eten gaan hand in hand. In deze folder lees je hoe je gezond vegetarisch kunt eten, zonder vlees en vis.

Een goed samengesteld vegetarisch voedingspatroon past binnen de Schijf van Vijf en kan bijdragen aan een gezond gewicht en een lager risico op hart- en vaatziekten. Belangrijk is wel dat je kiest voor voldoende variatie en vooral onbewerkte en volkoren producten.

Steeds meer onderzoeken laten zien dat een voedingspatroon met minder of geen rood en bewerkt vlees gunstig is voor gezondheid en milieu.



Een goed samengesteld vegetarisch eetpatroon levert alle benodigde voedingsstoffen. Toch verdienen enkele voedingsstoffen extra aandacht: eiwit, omega 3-vetzuren, ijzer, jodium en vitamine B12.

Hoe een vegetarisch voedingspatroon eruitziet, verschilt per persoon. Er bestaat niet één standaardpatroon. Voldoende variatie blijft daarom belangrijk.



PS

*Vermelde hoeveelheden in deze folder gelden voor man/vrouw (19/50 jaar), waarbij de hogere hoeveelheid geldt voor een man. Net als het Voedingscentrum gebruiken wij de duiding man/vrouw omdat de wetenschap achter deze adviezen gebaseerd is op onderzoek bij mannen en vrouwen.*

### Vragen?

E-mail onze voedingskundige en diëtiste Floor Soethout, op [voeding@vegetariers.nl](mailto:voeding@vegetariers.nl) o.v.v. folder Gezond Vegetarisch.

# De Schijf van Vijf voor vegetariërs

## Koolhydraten



### 1. Koolhydraten

Zetmeelrijke producten, zoals graanproducten en aardappelen.

Volkorenproducten en aardappelen vormen de basis van een gezonde voeding. Kies vooral voor volkorenbrood, havermout, volkorenpasta, zilervliesrijst en aardappelen.



#### Advies

- 175-245 gram volkorenbrood en –ontbijtgranen per dag
- 200-250 gram volkoren graanproducten en aardappelen per dag

Een belangrijk aandachtspunt kan jodium zijn. In Nederland krijgen we jodium vooral binnen via brood (gejodeerd zout) en zuivel. Vegetariërs die weinig brood eten of zoutarm eten, moeten hier extra op letten.

Download het [factsheet jodium](#) voor meer info.

# Groente



## 2. Groente

Groente en fruit leveren vezels, vitamines en mineralen. Variatie is belangrijk: kies verschillende soorten en kleuren, bij voorkeur seizoensproducten.



### Advies

- 200 gram groente per dag
- 200 gram fruit per dag

Vitamine C uit groente en fruit helpt bovendien bij de opname van ijzer.

# Vetten



## 3. Vetten

Vetten leveren energie en essentiële vetzuren. Kies vooral voor zachte en vloeibare vetten zoals margarine, halvarine en plantaardige oliën zoals olijfolie, koolzaadolie en zonnebloemolie.

Ongezouten noten zijn een gezonde bron van vetten. Lijnzaad(olie) is geschikt voor koude bereidingen; koolzaadolie kan ook gebruikt worden om te bakken.



### Advies

- 45-55 gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën per dag

### Tips

- Zie ook verderop in deze folder over Omega-3 vetzuren
- Lees het artikel op onze website:  
[Zo eet je gemakkelijk de onmisbare vetten](#)

# Eiwitten



## 4. Eiwitrijke producten

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam. Je hebt ze dagelijks nodig voor onder andere spieren, organen en herstel.

Plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten, noten, zaden, volkorenproducten en sojaproducten (tofu en tempé) passen goed binnen een vegetarisch voedingspatroon. Ook eieren en zuivel leveren eiwit.

Deze producten leveren eiwit, maar ook belangrijke voedingsstoffen zoals ijzer, calcium en vitamine B12.

Het is niet nodig eiwitbronnen bewust te combineren binnen één maaltijd. Door gevarieerd te eten krijg je alle essentiële aminozuren binnen.



### Advies

- 30 gram ongezouten noten per dag
- 400 milliliter zuivel (of plantaardige zuivel) per dag
- 25 gram kaas per dag
- 490 gram peulvruchten (gekookt), tofu of tempé per week
- 4-5 eieren per week

# Vocht



## 5. Vocht

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht, bij voorkeur water, thee en koffie zonder suiker.



### Advies

Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken omdat een hoge inname het risico op overgewicht en diabetes-type 2 vergroot.

Light frisdranken bevatten geen of minder suiker en leveren daardoor minder calorieën. Toch zijn ze geen ideale keuze: ze bevatten zuren die schadelijk kunnen zijn voor je tanden. Kies daarom liever voor (kraan)water, thee of koffie zonder suiker.

Ook op  
te letten



## Aanvullende aandachtspunten

### Calcium

Bij calcium wordt meestal aan (plantaardige) zuivel gedacht, maar ook plantaardige voedingsmiddelen bevatten calcium. Denk aan graanproducten, donkergroene groenten, zoals boerenkool, broccoli, paksoi, peulvruchten, noten en zaden (amandelen, sesamzaad, chiazaad) en verrijkte producten (met calcium verrijkte plantaardige drank, yoghurt en tofu (gestremd met calciumsulfaat).

*Let op:* Biologische plantaardige zuivel bevat geen toegevoegde vitamine B12 en Calcium. Neem bij voorkeur niet biologische plantaardige zuivel.

### IJzer

IJzer is nodig voor het zuurstoftransport in het bloed. Plantaardig ijzer wordt iets minder goed opgenomen dan dierlijk ijzer, maar dit is in de praktijk goed op te vangen met een gevarieerd voedingspatroon.

Goede bronnen zijn volkorenproducten, peulvruchten, noten, zaden, groenten en gedroogd fruit of appelstroop. De opname van ijzer wordt verbeterd door vitamine C, bijvoorbeeld uit fruit of groente.

## vervolg - extra aandachtspunten

### Omega 3-vetzuren

Omega 3-vetzuren zijn belangrijke vetten voor hart en bloedvaten. Plant-aardige bronnen leveren vooral ALA (alfa-linoleenzuur). Dit zit in lijnzaad(olie), chiazaad, koolzaadolie en walnoten.

Vette vis (dat het Voedingscentrum in haar advies benoemt) bevat de EPA en DHA-vetzuren. Deze vetzuren kunnen wij zelf maar in beperkte mate uit ALA aanmaken. Voor vegetariërs is het daarom belangrijk om dagelijks plantaardige Omega 3-bronnen te consumeren.

Gebruik koolzaadolie (warm) of lijnzaadolie (koud) voor Omega 3 en neem dagelijks 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 el chiazaad of 1 handje walnoten.



### Advies

- Neem een Omega-3 supplement (algenolie) van 200mg EPA en DHA per dag

### Tip

Meer info in ons [factsheet Omega-3](#)

### Vitamine B12

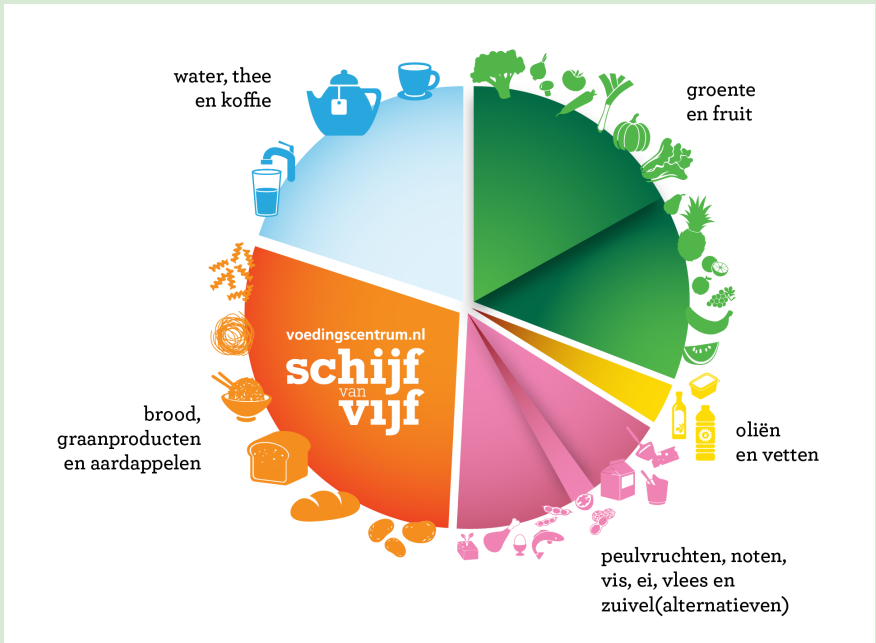
Belangrijk voor het zenuwstelsel en de aanmaak van rode bloedcellen. Vitamine B12 komt van nature alleen voor in dierlijke producten.

Vegetariërs krijgen B12 binnen via zuivel en eieren. Daarnaast zijn sommige verrijkte producten zoals vleesvervangers en plantaardige zuivelalternatieven, een bron. Let erop dat de inname voldoende is. Wanneer je weinig zuivel en/of eieren eet kan een vitamine B12-supplement aan te raden zijn. Bij een volledig plantaardig voedingspatroon is extra inname van vitamine B12 altijd verstandig.



ALS JE  
GEEN DIEREN  
WILT ETEN

## Vernieuwde Schijf van Vijf



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden als je vegetarisch eet  
(= een plantaardige voedingswijze gecombineerd met zuivel en eieren)

Bron en illustratie: Voedingscentrum

### Jouw persoonlijke Schijf van Vijf? Gebruik de tool

Benieuwd naar wat je per dag zou moeten binnenkrijgen? Kijk op Hoeveel en wat kan ik per dag eten? van het Voedingscentrum. En gebruik de gratis tool voor jouw persoonlijke Schijf van Vijf.

### Meer info

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.vegetariers.nl/factsheets](http://www.vegetariers.nl/factsheets)

## Vragen?

E-mail onze voedingskundige en diëtiste Floor Soethout,  
op [voeding@vegetariers.nl](mailto:voeding@vegetariers.nl) o.v.v. folder Gezond Vegetarisch.



ALS JE  
GEEN DIEREN  
WILT ETEN

Vegetariërsbond  
Celebesstraat 80  
1094 ET Amsterdam  
020 - 3300044