Vegetarisch eten, gezonder of niet?

Vooruitlopend op de Nationale Week zonder Vlees, wil ik aan jullie voorleggen of **vegetarisch eten** nu wel of niet gezonder is.

Maar eerst, wat is vegetarisch eten. Een vegetariër eet geen producten van gedode dieren (vlees, vis, schaaldieren, gevogelte). Verwar dit niet met veganisten, zij eten bovenstaande niet, noch producten afgeleide van dieren (denk hierbij aan eieren en kaas), noch dragen zij producten afgeleide van dieren (zoals lederen schoenen).

Terug naar het vegetarisch eten. Er zijn diverse stromingen. Zo heb je ook de lacto-vegetariërs, zij eten wel zuivel maar geen eieren. De ovo-vegetariër eet wel eieren maar geen zuivel. De pescotarier eet wel vis maar alle andere gedode dieren niet.

In Nederland zijn mensen tegenwoordig veelal flexi-tarier, een soort van parttime vegetariër. Je eet dan nog wel vlees maar niet iedere dag. Gemiddeld eet men dan ieder geval 3x per week vegetarisch.

De reden waarom men kiest om vegetarisch te eten is veelal persoonlijk. Het kan zijn vanuit respect voor de dieren (we zien en horen tegenwoordig steeds vaker in welke slechte omstandigheden dieren soms leven). Maar ook het milieu kan een reden zijn. Het verwerken van vlees kost veel energie en we leven inmiddels in een wereld waar we ons realiseren dat we

zuinig moeten zijn op energie en op ons milieu. Persoonlijk gezondheid kan uiteraard ook een hele goede reden zijn.

Maar is het nu gezonder?

Als je besluit om 100% vegetarisch te eten moet je vooral letten of je voldoende vitamines en mineralen binnen krijgt, waarbij de 3 meest belangrijke zijn B12, ijzer en eiwit.

IJzer:

dit zit in dierlijke voeding (haemvorm) en plantaardige voeding (non-haemvorm). De haemvorm wordt door ons lichaam beter opgenomen. Echter, als je voldoende verse groenten en fruit eet als vegetariër (en i.p. doe je dat dus ook) en je voegt aan je maaltijd extra vitamine C* toe (bijvoorbeeld door wat fruit), dan heb je een prima ijzergehalte.

* vitamine C zorgt er voor dat non-haem ijzer beter wordt opgenomen in het lichaam als je dit combineert in 1 maaltijd.

B12:

de meest bekende, vaak wordt er direct geroepen als je vegetarisch eet, denk om je B12. Nou, zo heet wordt de soep niet gegeten. Deze vitamine zit alleen in dierlijke producten zoals vlees, vis, zuivel en eieren. En als je dus naast je groenten en fruit ook dagelijks zuivel/eieren eet, heb je een prima B12 gehalte (veganisten hebben wel een B12 supplement nodig).

Eiwit:

het wordt eentonig, maar door een goed afgestemd voedingspatroon kom je echt geen eiwitten tekort.

Echter, dierlijke eiwitten zijn van een betere kwaliteit voor je lichaam. Plantaardige eiwitten minder. Maar ook dit is prima op te vangen door een combinatie te maken van plantaardige producten. Ik heb er al eerder een stukje over geschreven. Als je peulvruchten combineert met graanproducten dan zorgt dit voor een goede opname van de eiwitten in je lichaam.

Kortom, wat mij betreft, ja vegetarisch is gezond voor je. En de keus of je wel of niet vegetarisch wilt eten ligt geheel bij jou. Jij maakt zelf de afweging waarom je vegetarisch wilt eten of toch gaat om flexi-tarier te worden of te blijven.

Foto: prima voorbeeld van een vegetarisch ontbijt of lunch. (roggebrood met hummus/kaasspread – verrijkt met wat groenten en fruit). Foto @pixabay.