



TOELICHTING VOOR VEGETARIËRS

**SUGARCHALLENGE
ORIGINAL**

TOELICHTING VOOR VEGETARIËRS

WANNEER JE ALS VEGETARIËR ERVOOR KIEST OM SUIKERVRIJ TE ETEN, KAN DIT SOMS EVEN EEN PUZZEL ZIJN. MET NAME DE VRAAG: 'HOE KRIJG IK VOLDOENDE EIWITTEN BINNEN' WORDT ONS REGELMATIG GESTELD. IN DEZE TOELICHTING GEVEN WE JE DAAROVER MEER DUIDELIJKHEID.

Dagelijks voldoende eiwitten binnenkrijgen is natuurlijk al snel een thema als je kiest voor een vegetarische of veganistische leefstijl. Als vegetariër eet je vaak verhoudingsgewijs veel meer koolhydraten (vooral in de vorm van granen).

Eenzijds is dat om incomplete eiwitten uit je voeding compleet te maken en anderzijds is het vaak omdat voeding die minder eiwitten bevat minder goed verzadigt. Dat komt voor een deel doordat verreweg de meeste granen en rijstsoorten (ook de volkoren) zich in je lichaam gedragen als suiker.

Binnen de Sugarchallenge komen alle granen die zich in je lichaam gedragen als suiker te vervallen en zul je als vegetariër op zoek moeten naar goede alternatieven. In deze toelichting leg ik je uit hoe je jouw voeding zo optimaal mogelijk kunt samenstellen als vegetariër zodat je snel en probleemloos (en zonder het ontstaan van tekorten) kunt omschakelen naar een suikervrije leefstijl.

CAROLA



PS

Binnen Sugarchallenge zijn we geen absoluut geen voorstander van een strikt plantaardig of vegetarisch voedingspatroon. Ons dringende advies is dan ook om in ieder geval vis en eieren toe te voegen. Om die reden vind je in de weekmenu's voor vegetariërs ook suggesties met vis.

WAAROM WIJ GEEN VOORSTANDER ZIJN VAN EEN STRIKT VEGETARISCH VOEDINGSPATROON

Ooit heb ik (per ongeluk) een video gezien van hoe het er in een slachthuis aan toegaat. Geloof me, de honden lusten er geen brood van, het is verschrikkelijk. Als dierenliefhebber heb ik nachten niet geslapen en één ding was zeker: ik at nooit, maar dan ook nooit meer vlees.

Vol goede moed begon ik mijn nieuwe leven als vegetariër. Om na een week lamleendig en moe op de bank te liggen. Na twee weken kwam ik mijn bed niet meer uit en na drie weken kon ik alleen nog maar dromen over en denken aan... vlees!

Je begrijpt, mijn hele goede voornemen was binnen een maand van de baan, mijn lichaam gaf heel duidelijk aan dat deze keuze voor mij niet de meest gezonde was en vol met schuldgevoelens ben ik uiteindelijk weer omgeschakeld naar het eten van (biologisch en eerlijk) vlees. Mijn lichaam wilde gewoon niet zonder.

HOE ZIT DAT NU? IS DE MENS NU WEL OF NIET EEN VLEESETER?

Hierover kunnen we natuurlijk eindeloos in discussie gaan vanuit allerlei opvattingen en stromingen. Waarschijnlijk zullen we het daarover ook nooit eens worden en dat is OK. Wat voor de een werkt, is voor de ander weer totaal anders.

Tijdens mijn studie epigenetica heb ik geleerd dat ons lichaam genetisch gezien af en toe vlees en vis nodig heeft, dat is dan ook het advies dat ik geef. Dat betekent overigens niet dat je van mij niet vegetarisch of veganistisch mag eten. Het is alleen niet mijn 'cup of tea',

zeker ook omdat ik in de praktijk zie dat veel 'plantaardige eters' niet goed weten wat ze doen en daardoor soms enorme tekorten en problemen voor hun gezondheid creëren. Dat kan volgens mij niet de bedoeling zijn.

Zo krijg ik in de praktijk helaas meer dan regelmatig cliënten met een vegetarische of veganistische leefstijl die grote problemen hebben met hun gezondheid, gewicht en energieniveau. Iets dat veelal wordt veroorzaakt door een slecht uitgevoerde vegetarische of veganistische leefstijl.

In sommige gevallen is mijn advies aan hen om toch weer af en toe wat dierlijke eiwitbronnen te eten. Vaak voegen deze cliënten na veel discussie en met de nodige weerstand vervolgens twee keer in de week vis (en soms ook eieren) toe aan hun voedingspatroon en binnen een paar weken knappen ze vervolgens enorm op. Voor mij is dit het bewijs dat dierlijke eiwitten voor het lichaam belangrijk zijn. Ook al denkt ons hoofd er heel anders over, ons lichaam geeft het vaak duidelijk aan.

Begrijp me goed, dit is geen pleidooi om ervoor te zorgen dat je jouw vegetarische of veganistische voedingspatroon aan de wilgen hangt, daarvoor heb ik alle respect.

Het is echter wel zo dat wanneer je ondanks een gezonde, vegetarische leefstijl, kampt met een tekort aan energie en wellicht ook hardnekkig overgewicht of andere chronische aandoeningen en allergieën (of misschien wel onvruchtbaarheid) dat jouw lichaam je iets probeert te vertellen en dat jouw voedingspatroon wellicht aan een evaluatie en nieuwe keuzes toe is.

VERBORGEN SUIKERS IN EEN VEGETARISCH VOEDINGSPATROON

Als vegetariër ben je vaak al heel bewust bezig met je voeding. Je eet meer groenten, koopt misschien wat vaker je boodschappen in de natuurvoedingswinkel en je kiest wat vaker voor vers.

De grote valkuil voor veel vegetariërs is, dat hun voedingspatroon vaak heel veel granen en koolhydraten bevat. Granen zijn natuurlijk een mooie manier om een volwaardig eiwit te creëren met bijvoorbeeld peulvruchten of groenten, maar granen zijn ook een bron van zetmeel die in het lichaam veelal wordt omgezet in suiker voordat je het weet. Het grote gevaar van een vegetarische leefstijl kan dan ook zijn dat je al heel snel verhoudingsgewijs veel te veel koolhydraten en suikers binnenkrijgt.

Daarom is het belangrijk dat je als vegetariër goed weet wat je doet en kiest voor voedingsmiddelen die je lichaam optimaal ondersteunen en zich zo min mogelijk als suiker gedragen in je lijf.

De Sugarchallenge spelregels helpen je om zoveel mogelijk 'verstopte' of 'stiekeme' suikers uit je voedingspatroon te schrappen. Hou daarom ook als vegetariër de spelregels voor de Sugarchallenge aan. Iets lastiger is het misschien om dagelijks aan voldoende hoogwaardige eiwitten te komen. In de volgende pagina's geven we je daarvoor een aantal handvatten.



WAAR HAAL JE ALS VEGETARIËR JOUW EIWITTEN VANDAAN?

Wat ik vaak zie gebeuren bij vegetariërs is dat ze óf veel te veel koolhydraten (groenten, fruit, granen) eten en te weinig eiwitten of dat ze relatief vaak kiezen voor soja als eiwitvervanger.

Als vegetariër heb je natuurlijk wat minder keuze als het gaat om bronnen van kwalitatief hoogwaardige eiwitten. Daar komt nog bij dat veel van deze alternatieve eiwitbronnen voor het lichaam niet optimaal zijn en op termijn zelfs intoleranties kunnen veroorzaken.

Ook variëren met eiwitten is vaak wat lastiger waardoor je toch vaak terugkomt op dezelfde eiwitbronnen. Het nadeel hiervan kan zijn dat als je een eiwitbron te lang en te veel eet, er tekorten ontstaan aan andere eiwitsoorten of dat er intoleranties ontstaan voor de eiwitbron die je (teveel) eet. Denk hierbij bijvoorbeeld aan eieren of soja. Als je die teveel eet kan je lichaam een eier- of soja intolerantie ontwikkelen die op haar beurt weer kan zorgen voor ontstekingsreacties, auto-immunreacties en het vasthouden van gewicht. Goed variëren binnen alle beschikbare eiwitbronnen is dus enorm belangrijk!

ZIJN GROENTEN EEN GOEDE EIWITBRON?

Groenten zijn primair een koolhydraatbron. Ze bevatten weliswaar kleine hoeveelheden eiwitten, maar deze zijn dusdanig weinig dat het onmogelijk is om je dagelijks benodigde hoeveelheid eiwitten puur uit groenten te halen (je moet dan waanzinnig veel eten). Bovendien dienen de eiwitten uit groenten vaak compleet gemaakt te worden door toevoeging van granen.

Zelfs als je het voor elkaar krijgt om jouw dagelijkse benodigde hoeveelheden eiwitten uit groenten binnen te krijgen, dan nog is het zo dat de biologische beschikbaarheid van deze eiwitten 10% lager is dan bij dierlijke eiwitten. Vrij vertaald betekent dit dat je misschien dezelfde hoeveelheid eiwitten eet, maar dat het voor je lichaam veel lastiger is om ze op te nemen.

Om die redenen is het voor vegetariërs en veganisten niet mogelijk om alle benodigde eiwitten uit groenten te halen. Je zult moeten aanvullen met hoogwaardige eiwitbronnen.

EIWITBRONNEN VOOR VEGETARIËRS

ALS VEGETARIËR HEB JE DE KEUZE UIT DE VOLGENDE HOOGWAARDIGE EIWITBRONNEN:

ESSENTIELE AMINOZUREN

In totaal zijn er 22 verschillende aminozuren of eiwitten. Ieder met een andere structuur en functie. Vanuit deze 22 aminozuren kan het lichaam alles bouwen: organen, spierweefsel, hormonen, lichaamscellen, DNA, enzymen etc. etc. Ons lichaam bestaat dan ook voor het grootste deel uit eiwitten: alle cellen zijn opgebouwd uit eiwitten met daaromheen een randje vet.

Eiwitten helpen met het bouwen van spiermassa, verbranden van vet en ze versnellen je stofwisseling. Bijna bij alle lichaamsprocessen zijn eiwitten betrokken. Eiwitten zijn daarom van levensbelang. Je zou bijna kunnen zeggen dat een probleem met je gezondheid, gewicht of energie in de basis neerkomt op een tekort aan eiwitten, een slechte vertering van eiwitten of beide. Je kunt aminozuren het beste zien als legosteentjes. Van de in totaal 22 benodigde aminozuren kan het lichaam er 13 zelf maken. Voor de 9 aminozuren die het niet zelf kan maken is het afhankelijk van de voeding die je het geeft. Des te meer van deze 9 aminozuren een eiwit bevat, des te beter de kwaliteit ervan is. Met name biologische dierlijke eiwitten zoals vlees, vis, gevogelte, wild, insecten en eieren bevatten al deze 9 essentiële aminozuren van zichzelf.

Plantaardige eiwitten bevatten vaak wel essentiële aminozuren, maar niet alle 9. Dat betekent dat je ze altijd compleet dient te maken door bijvoorbeeld het toevoegen van granen of aardappelen. Pas als een eiwit compleet is kan het door het lichaam optimaal verwerkt worden.

ZUIVEL

Als je kiest voor zuivel, kies dan voor gefermenteerde zuivel zoals yoghurt, karnemelk, biogarde of kefir. Door het fermentatieproces is een deel van de zuivel al verteerd waardoor het je lichaam minder energie kost om te verwerken. Ook zuivel van geit en schaap is voor het lichaam veel prettiger te verteren.

Zuivel bevat van nature lactose, dit is melksuiker. Als je kiest voor volle zuivelvarianten, dan zal de lactose vrij weinig effect hebben op je bloedsuikerspiegel. Om die reden adviseren we binnen Sugarchallenge om altijd te kiezen voor de volle producten (het natuurlijke vetpercentage hiervan is ongeveer 3,5%, meer mag ook. Let daar dus even op als je zuivel koopt).

EIEREN

Eieren zijn een geweldige bron van eiwitten en zijn super voor onze gezondheid. En nee, je krijgt geen problemen met je cholesterol! Het eiwit van een ei bevat alle 9 essentiële aminozuren en heeft een hele hoge biologische waarde. Het is dan ook een perfecte eiwitbron voor vegetariërs.

Belangrijk: kies altijd voor eieren van kippen die vrij rond hebben gescharreld, liefst in het gras. Deze zijn rijk aan omega 3 vetten en bevatten minimaal allergenen zoals soja of mais.

Wist je dat het eiwit in kippenei zich in de dooier bevindt? Dit moet uiteindelijk het kuiken worden. Het wit van een ei is slechts vruchtwater en bevat minimaal eiwitten.

BIOLOGISCHE WAARDE VAN EIWITTEN

De biologische waarde van een eiwit geeft aan in welke mate een eiwit lijkt op een lichaamseigen eiwit. Des te hoger de biologische waarde van een eiwit, des te sneller het lichaam een eiwit op kan nemen en om kan bouwen naar een lichaamseigen eiwit. Met name dierlijke eiwitten hebben een hele hoge biologische waarde. Ook de eiwitten van soja en peulvruchten scoren redelijk hoog als het gaat om hun biologische waarde. Plantaardige eiwitten zijn laag in biologische waarde.

SOJA

Soja wordt tegenwoordig in heel veel vegetarische voedingsbronnen verwerkt. Op zich is dat logisch: het is een hoogwaardige eiwitbron. Toch is het wel heel goed opletten geblazen met soja. Het kan namelijk voor enorme gezondheidsproblemen zorgen.

SOJA EN OVERGEWICHT

Soja is als eiwitbron niet helemaal compleet. Het mist de aminozuren methionine en lysine. Soja bevat wel het aminozuur cysteine, maar in gebonden vorm. Dat betekent dat het voor het lichaam lastig beschikbaar is. Cysteïne helpt je lichaam bij de aanmaak van glutation, een belangrijke anti-oxidant die je lichaam o.a. helpt bij de ontgifting. Heb je te weinig cysteine beschikbaar, dan zal het lichaam gifstoffen gaan opslaan in plaats van ontgiften. Dit kan een reden zijn voor hardnekkig overgewicht.

SOJA EN JE SCHILDKLIJER

Voor je schildklier is soja behoorlijk versturend: qua structuur lijkt het op het schildklierhormoon en daardoor kan het schildklierreceptoren bezet houden. Hierdoor denkt je lichaam dat er voldoende schildklierhormoon in omloop is en zal het minder schildklierhormoon gaan aanmaken met alle gevolgen van dien: je kunt vermoeider worden, kouwelijk worden én je lichaam kan de verbranding gaan vertragen waardoor je in gewicht kunt aankomen.

SOJA EN PESTICIDEN

Om soja goed te kunnen verbouwen zijn er veel pesticiden nodig. De natuurlijke vijanden van soja zijn namelijk bestand tegen de meeste gifsoorten. Dat betekent veel spuiten en sproeien met sterk gif (meestal Roundup) om de sojaplant te beschermen. Niet goed voor jou en niet

goed voor het milieu. Daar komt bij dat de meeste soja die we eten genetisch gemanipuleerd is waardoor ons lichaam het heel lastig kan herkennen als voeding.

SOJA EN GALSTENEN

Soja draagt verder bij aan de vorming van galstenen en het bevat fyto oestrogenen, een stof die dezelfde werking heeft als het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Zeker voor mannen is soja om die reden niet de meest optimale voedingsbron: in grote hoeveelheden gegeten maakt het vrouwelijker en kan het zorgen voor borstvorming en extra vetopslag.

SOJA REMT EIWITOPNAME

Alle peulvruchten, maar met name soja bevatten zogenaamde proteaseremmers, een stof die de eiwitopname remt. En: ook niet onbelangrijk: soja vermindert de aanmaak van maagzuur waardoor je hele spijsverteringsstelsel negatief wordt beïnvloed!

Wil je toch af en toe soja eten, kies dan bij voorkeur voor biologische gefermenteerde soja varianten als tempeh en tofu. Dit koop je bij een goede natuurvoedingswinkel of een goede toko. Ook miso en biologische tamarisaus zijn gemaakt van gefermenteerde soja. Eet het maximaal twee keer per week.

PEULVRUCHTEN

Peulvruchten staan erom bekend dat ze een hoogwaardige bron zijn van eiwitten en vezels. Toch kan niet iedereen ze even goed verteren. Dat heeft ermee te maken dat peulvruchten verschillende anti-nutriënten bevatten.

PEULVRUCHTEN EN LECTINES

Lectines zijn een belangrijk anti-nutrient in peulvruchten. Lectines zijn de afweerstof die een plant maakt om zichzelf te beschermen tegen vraat. Een teveel aan lectines in je lichaam is toxisch en kan dan ook vervelende reacties geven. Zo kunnen lectines bijdragen aan een lekke darm, zijn ze sterk ontstekingsverwekkend en kunnen ze ervoor zorgen dat je veel minder voedingsstoffen kunt opnemen. Gelukkig kun je een deel van de lectines onschadelijk maken door te weken en door te koken. Eet je graag peulvruchten uit blik, spoel ze dan goed af. Eet je gedroogde peulvruchten: week ze dan een nacht in water en gooi dit weekwater weg. Door tijdens het koken het schuim van het water af te scheppen raak je ook nog een deel van de lectines kwijt.

ANDERE ANTI-NUTRIËNTEN IN PEULVRUCHTEN

Naast lectines bevatten peulvruchten ook saponinen. Saponinen verweken je bindweefsel en je darmwand waardoor het slapper wordt. Tot slot zorgen de fytagen in peulvruchten ervoor dat de mineralen uit peulvruchten en voeding minder opgenomen kunnen worden. Fytaten kun je onschadelijk te maken door weken

Let dus goed op: merk je dat je gasvorming of een opgeblazen gevoel krijgt van peulvruchten of word je moe als je ze hebt gegeten, laat ze dan staan!

QUINOA

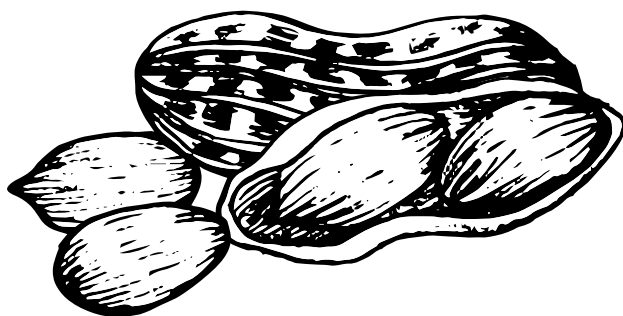
Quinoa wordt ook wel een pseudograan genoemd. Het is het zaad van een plant en bevat veel minder zetmeel en meer eiwitten en vetten dan graan. Wel bevat het net als andere plantenzaden anti-nutriënten (stoffen die de opname van bijvoorbeeld de mineralen uit de granen kunnen verminderen).

Ondanks dit gegeven is quinoa met recht een wonderplantje en een geweldige plantaardige eiwitbron. Het bevat alle 9 essentiële aminozuren, heel veel mineralen en omega 3 vetten. Het was ooit het primaire voedsel voor de Inca's en wordt ook nu nog gegeten als basisvoedsel door mensen in het Andes gebergte. Vul je maaltijden er gerust regelmatig mee aan om zo de eiwitten uit groenten compleet te maken, maar ook hier geldt dat je het met mate dient te eten en goed dient te variëren.

NOTEN, PITTEN EN ZADEN

Noten, pitten en zaden maakten deel uit van het voedingspatroon van onze voorouders en passen daarom prima in een gezonde leefstijl. Zeker voor vegetariërs zijn noten, pitten en zaden een prima bron van eiwitten. Kies uiteraard wel voor de ongebrande en ongezouten variant!

Tip: in een koffiemolen maak je heel eenvoudig en snel meel van noten, pitten en zaden.



PROTEÏNEPOEDER

Een heel goed alternatief om eiwitten aan te vullen binnen een vegetarische leefstijl is het gebruiken van proteïnepoeder. Hierin heb je een aantal mogelijkheden:

- ★ **Whey proteïne:** dit wordt gemaakt van koemelk, maar bevat geen lactose meer. Wel is het zo dat sommige studies aantonen dat whey proteïne een effect heeft op de insulinespiegel. Kijk dus goed of je er honger van krijgt.
- ★ **Pea proteïne:** dit is proteïnepoeder gemaakt van peulvruchten. Met mate gebruiken is hier het advies
- ★ **Hennep proteïne:** dit is de beste keuze als het gaat over plantaardige proteïne

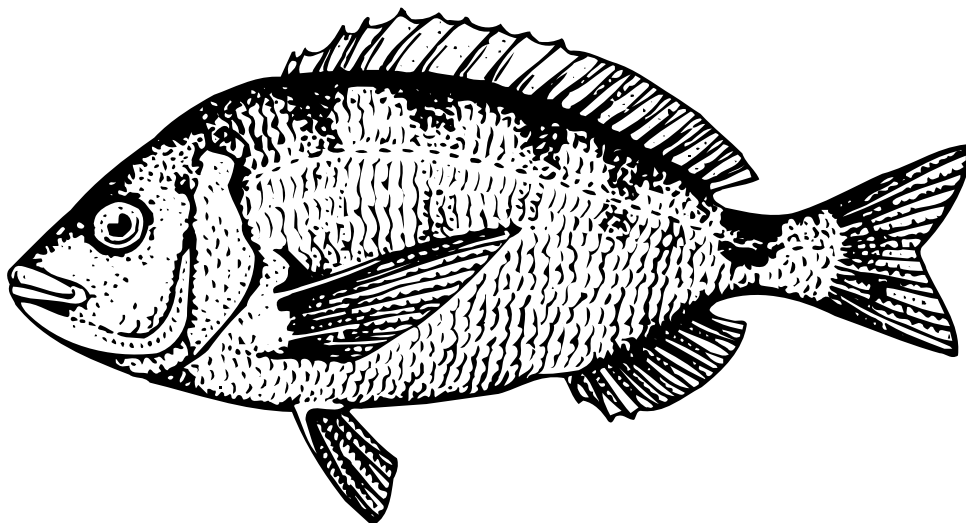
Voor alle soorten proteïne geldt uiteraard dat je het beste kunt kiezen voor de ongezoete en zo min mogelijk bewerkte variant, check dus goed het label van het product dat je koopt.

VIS

Binnen Sugarchallenge zijn we een heel groot voorstander van twee keer in de week een visje, ook en misschien wel juist voor vegetariërs. Om die reden bevatten de weekmenu's voor vegetariërs regelmatig vis of schelpdieren.

Vis bevat heel veel belangrijke voedingsstoffen voor ons lichaam. Met name de stof taurine is heel belangrijk. Taurine helpt bij de aanmaak van energie in je cellen en komt hoofdzakelijk voor in vis, maar is ook in biologisch vlees, eieren, schaaldieren en gevogelte te vinden. Je hebt hiervan ongeveer 580 mg per dag nodig waarvan je 10-20% zelf kunt aanmaken (dit kan overigens pas vanaf een leeftijd van 15 jaar, kinderen zijn dus volledig afhankelijk van dierlijke eiwitten voor voldoende taurine).

Vis bevat ook een klein beetje carnitine, een stof die nodig is om energie in of uit een cel te krijgen. Hiervan hebben we per dag tussen de 200 en 500 mg nodig en kunnen we ongeveer 25% zelf aanmaken. Met name vlees is een goede leverancier van carnitine.



OVERIGE VOEDINGSSTOFFEN

ALS VEGETARIËR KRIJG JE NIET ALLE ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN BINNEN DIE HET LICHAAM NODIG HEEFT. DEZE VOEDINGSSTOFFEN ZAL JE DUS MOETEN AANVULLEN DOOR MIDDEL VAN SUPPLETIE. HIERONDER DE BELANGRIJKSTE VOEDINGSSTOFFEN OP EEN RIJTJE:

VITAMINE B12

Deze vitamine komt alleen voor in dierlijke producten. B12 is nodig voor de aanmaak van energie en voor neuronale functies. Bij gebrek aan B12 krijg je klachten die ook vaak oudere mensen hebben zoals verward zijn, concentratiestoornissen, motorische stoornissen, moe, koud. Bij MS is B12 absoluut noodzakelijk.

Aangezien de B-vitamines een familie zijn die samenwerkt met elkaar, is de beste manier om B12 aan te vullen via een B-complex.

ZINK

Ongeveer 95% van alle vegetariërs heeft een tekort aan het mineraal zink. Zink helpt bij de aanmaak van energie, maar zink is ook heel belangrijk voor een goed werkend immuunsysteem.

IJZER

Om ijzer uit de voeding op te kunnen nemen is het belangrijk dat je beschikt over voldoende vitamine B12. Daar komt bij dat ijzer uit planten voor het lichaam veel lastiger te absorberen is dan ijzer uit vlees. Een tekort aan ijzer kun je o.a. herkennen aan vermoeidheid, bleek zien, kortademigheid, rusteloze benen en pijnlijke tong.

VITAMINE D

Vitamine D is een vitamine die essentieel is voor het leven. 98% van alle mensen op het Westelijk halfrond heeft hieraan een tekort, zeker in de wintermaanden. Vitamine D kun je alleen zelf maken (in de zon en in een onbehandelde – dus niet ingesmeerde – huid) als er geen R in de maand zit. Vitamine D kun je het beste nemen in de vorm van levertraan. Mocht je dit niet willen, dan is er ook vitamine D verkrijgbaar gemaakt uit champignons. Kies altijd voor D3, dit is de natuurlijke variant die je lichaam optimaal kan opnemen.

DE BESTE MANIER OM VITAMINE D AAN TE VULLEN

De allerbeste natuurlijke manier om jouw vitamine D aan te vullen is door iedere dag lekker in de zon te gaan zitten. Als je dit op de goede manier doet (bijvoorbeeld iedere dag een kwartiertje als de zon hoog staat, zo onbedekt mogelijk) hoef je echt niet bang te zijn voor huidkanker. Het omgekeerde is juist het geval: door een dramatisch vitamine D-gebrek gaat de straling van de zon DNA-schade veroorzaken. Het is dus niet zo dat je van de zon kanker krijgt, maar van een tekort aan vitamine D. Vitamine D gaat als een parasol boven het DNA hangen. Bij gebrek aan D heb je te weinig parasolletjes en zal je DNA beschadigen.

Heb je last van een zonneallergie? Ook dit wordt veroorzaakt door een tekort aan vitamine D. Het beste kun je dan heel voorzichtig jouw zonne-uren opbouwen. Naarmate je meer in de zon bent zal je allergie ook minder worden.

VOLDOENDE VITAMINE D IN DE WINTERMAANDEN

Je lichaam kan vitamine D opslaan voor maximaal 2-3 maanden, voldoende vitamine D aanmaken tot laat in de zomer helpt je dus een heel eind op weg tijdens de wintermaanden. Je kunt tijdens de maanden-met-een-R natuurlijk prima supplementen nemen ter aanvulling, maar optimaal zou het zijn om in december of januari nog een keertje lekker naar de zon te gaan om de voorraad vitamine D in je huid aan te vullen. Lekker zomers overwinteren is dus zeker geen overbodige luxe!

OMEGA 3

Zeker voor vegetariërs is het lastig om dagelijks voldoende omega 3 vetten binnen te krijgen. Omega 6 vetten uit granen is vaak geen probleem. Vaak wordt als plantaardige bron voor omega 3 lijnzaad, lijnzaadolie, chiazaad of walnootolie aangeraden. Dit zijn allemaal voorlopers van omega 3 die in het lichaam dienen te worden omgezet. Een klein beetje kan het lichaam prima omzetten, maar een te grote hoeveelheid geeft ontstekingsreacties in je lichaam.

Een goede bron voor omega 3 is de omega 3 olie gewonnen uit algen, deze bevat van nature EPA en DHA en hoeft door het lichaam niet verder te worden omgezet. Ook een goede kwaliteit biologische eieren, wilde vis en grasboter bevatten omega 3.

AANVULLENDE SUGARCHALLENGE RICHTLIJNEN VOOR VEGETARIËRS

MET ONDERSTAANDE RICHTLIJNEN HAAL JE ALS VEGETARIËR HET MAXIMALE UIT JOUW SUGARCHALLENGE!

- ★ Volg gewoon alle Sugarchallenge spelregels op
- ★ Eet bij voorkeur twee keer in de week vis of iets anders uit de zee zoals schaal en schelpdieren.
- ★ Eet zeker 4 eieren per week
- ★ Vervang granen in je maaltijd zoveel mogelijk door groenten en neem er af en toe quinoa bij of wilde rijst.
- ★ Varieer zo goed mogelijk in de verschillende alternatieve eiwitbronnen
- ★ Let er goed op dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. De optimale eiwitbehoefte per dag ligt op 100 gram eiwitten per dag (dit is ongeveer 500 gram regulier eiwithoudend product of 300 gram biologisch eiwithoudend product, voor vegetariërs ligt dit hoger)
- ★ Voeg eventueel dagelijks een proteïneshake toe aan een van je maaltijden of verwerk proteïnepoeder in gerechten om zo de hoeveelheid eiwitten op te hogen
- ★ Eet geen vleesvervangers van soja, die zijn vaak heel bewerkt en bevatten suikers en andere toevoegingen. Het beste kun je kiezen voor gefermenteerde, onbewerkte biologische soja en sojaproducten in de vorm van tempeh, miso en tamari.
- ★ Let erop dat je dagelijks voldoende gezonde vetten eet (roomboter, olijfolie, kokosvet en omega 3 vetzuren)
- ★ Vul ontbrekende voedingsstoffen aan met goede supplementen. Ik gebruik zelf de volgende merken: Bonusan, Vitals, Ortholon, Celcare, Plantina, Nutramin, Now, Vitortho, Biotics en Solgar.