



Planteneter gezonder?

Beste lezer,

De afgelopen week was er [in het nieuws](#) dat veganisten over het algemeen gezonder zijn dan vleeseters. Mede dankzij vele bloggers is de groep plantenetters de laatste jaren verviervoudigd. Zijn deze mensen echt gezonder? Waar moet je rekening mee houden als je minder vlees wil eten? Daarover in deze nieuwsbrief meer!



Nederland telt ongeveer 700.000 vegetariërs (1) en 70.000 veganisten (2). Veruit de grootste groep in Nederland is flexitariër, want volgens de laatste cijfers blijkt meer dan 50% van Nederland enkele dagen per week te kiezen voor plantaardig (3). Kennelijk is er toch veel bewustzijn onder de Nederlanders!

Gezondheidsvoordelen

Vegetariërs blijken volgens onderzoekers over het algemeen een stuk slanker te zijn dan de vleeseter (4). Ook hebben vegetariërs minder kans om ziektes zoals diabetes (5) en kanker (6) te ontwikkelen. Zelfs cardiovasculaire aandoeningen lijken onder de groep minder voor te komen (7). Vegetariërs hebben daarbij gemiddeld minder last van laaggradige ontstekingsziekten (8). Ook andere onderzoeken bevestigen dat de algehele gezondheid onder niet-vleeseters over het algemeen beter is (9, 10, 11).

Vleeseters zijn geen konijnen?

Dit klinkt allemaal leuk, maar het is lastig te zeggen wat de oorzaken zijn van deze gezondheidseffecten. Vegetariërs leven misschien wel bewuster en maken andere keuzes. Wellicht bewegen ze wel meer of gaan ze vroeger naar bed. Daarbij eten veel vleeseters amper groente. Ik hoor vleeseters regelmatig zeggen dat ze geen konijn zijn. Wat zou er gebeuren met de gezondheid van vleeseters als ze meer groenten zouden eten? Bovendien is veel vlees in de supermarkt van slechte kwaliteit. Het is afkomstig van dieren die goedkope genetisch gemanipuleerde voeding hebben gekregen. Het vlees van deze dieren is daarom inferieur. Biologisch vlees daarentegen bevat veel meer omega 3 dan de niet-biologische variant (12, 13).

'Ik ben toch geen konijn?'



Dierenwelzijn

Even een voorbeeld: In Nederland leven op dit moment ruim 12 miljoen varkens (14). We zien ze nooit buiten, want ze zitten opgesloten in hokken zonder bewegingsvrijheid (15). Ze slapen daardoor in hun eigen ontlasting. Bij bijna alle varkens wordt hun staart er zonder verdoving afgebrand (16). De leefomstandigheden van varkentjes in Nederland is zo slecht, dat vele varkens van ellende het slachthuis niet eens halen (17). Naast dat minder vlees eten de gezondheid ten goede kan komen, is het dus ook beter voor het dierenwelzijn.

Milieu

Voor dieren wordt enorm veel voer geproduceerd. Dit kost nogal wat water. Hierdoor bespaart een dag zonder rundvlees evenveel water als een maand niet douchen (18). Voor 1 kilo biefstuk is 25 kilo voer nodig (19). Ook als we het verschil in watergebruik tussen vlees en planten per calorie berekenen, komt vlees niet gunstig uit de bus (20). Dan hebben we het nog niet over de enorme hoeveelheid schadelijke methaan die er in de atmosfeer wordt gebracht via het spijsverteringsstelsel van slachtvee (21).

Voordelen vlees

In vlees zitten essentiële nutriënten die lastig uit andere bronnen te verkrijgen zijn. Denk hierbij aan vitamine B12, lange-keten omega 3-vetzuren, ijzer en de essentiële aminozuren. Ook secundaire stoffen als carnosine, carnitine, creatine en CoQ10 zijn vooral in vlees te vinden.

Enkele trucs

IJzer uit groente is lastig opneembaar, tenzij er vitamine C bij gegeten wordt. Paprika en kolen zijn rijk aan vitamine C. Cacao, pompoenpitten en haver zijn rijk aan ijzer. Hennepzaad, quinoa en cashewnoten bevatten het hele spectrum aan essentiële eiwitten. Voor nog meer volwaardige eiwitten is het slim om rijst en bonen te combineren in één maaltijd. De lange-keten omega 3-vetzuren kan ons lichaam zelf produceren uit lijnzaad en chiazaad als er niet te veel omega 6-rijke vetten worden gegeten. Eet daarom geen bewerkte voeding, want dat staat meestal stijf van omega 6-vetten in de vorm van zonnebloemolie. CoQ10 kunnen we ook halen uit avocado, gefermenteerde soja en broccoli. Zie voor nog meer tips en trucs [dit artikel](#) dat ik deze week heb gepost. Vitamine

B12 kan beter gesuppleerd worden. Het beste is [een smelttablet](#) onder de tong of een [natuurlijke vitamine B12](#).

Wat eet ik zelf?

Ik ben een flexitariër. In mijn geval wil dat zeggen dat ik weinig vlees eet, maar wel een klein beetje vis, ei of geitenkaas. Voor de rest eet ik heel veel groente, fruit, noten, peulvruchten en granen. Het eten van weinig vlees wordt in studies in verband gebracht met een langer en gezonder leven ([22](#)). Het kan dus geen kwaad de vleesconsumptie te verminderen ten gunste van groente. Wij Nederlanders eten over het algemeen veeeeel te weinig groente. De hoofdreden dat ik minder vlees ben gaan eten is omdat ik tegen dierenmishandeling ben. Ik kies alleen voor vlees van dieren die een goed leven hebben gehad. Dit brengt me soms wel in een lastig parket, want buiten de deur of op feestjes laat ik regulier vlees aan mijn neus voorbijgaan. Ik wil op geen enkele manier meewerken aan dierenmishandeling. We stemmen met wat we in onze mond stoppen. Als iedereen dieronvriendelijk vlees laat liggen, dan zal dat op termijn verdwijnen...

Gezonde groet,

Juglen Zwaan

aHealthylife.nl

P.S. Speciaal voor de feestdagen hebben we nu splinternieuwe leuke boeken in onze webwinkel gezet zoals [Op weg naar meer energie](#) van Rineke Dijkina, [Steeds leuker](#) van Jelle Hermus, [Persoonlijk leefstijlplan](#) van Richard de Leth, [Gezonder met Viv](#) van Vivan Reijs, [Het ultieme low carb kookboek](#) van Jane Faerber en [De FODMAP-vriendelijke keuken](#) van Emma Hatcher. Zo wordt het makkelijker om een gezond cadeau te geven. Uiteraard is mijn boek [De voedingswijzer](#) ook zeker een waardevol gezond cadeau!

P.P.S. Op vrijdagavond 15 december 2017 zal Mike Donkers bij ons in Soest de lezing Feiten en fictie over voeding geven. Wil je deze lezing bijwonen? [Klik dan hier](#) voor meer informatie!

P.P.P.S. De vernieuwde editie van het boek 'Vullen of voeden' krijg je nu gratis bij aankoop van 2 stuks A. Vogel producten. Geldig t/m 10 december 2017. [Klik hier](#) voor details en meer info.

Laatste artikelen aHealthylife

[Recept voor glutenvrije pepernoten \(kruidnoten\)](#)

[12 fouten die je als vegetariër of veganist moet zien te vermijden](#)

[Recept: glutenvrij brood van haver en boekweit](#)

[Chiazaad vs lijnzaad- welke is het gezondst?](#)

[11 gezonde voedingsmiddelen die zeer rijk zijn aan ijzer](#)

[Winterse groentelasagne \(glutenvrij recept\)](#)

[PCOS en voeding: 7 praktische tips](#)

[Mijn nieuwe boek 'De voedingswijzer' nu uit voorraad leverbaar](#)

Nieuw in de aHealthylife Webwinkel

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Online basiscursus goede voeding](#)

[Starter voor het maken van water- of melkkefir](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

Agenda lezingen Soest

[Mike Donkers: Feiten en fictie over voeding - vrijdag 15 december 2017](#)

aHealthylife Webwinkel Toppers (steun aHealthylife!)

[Rauwe CBD olie](#)

[Blauw licht beschermbrillen](#)

[RVS Waterkoker](#)

[Berkey waterfilter](#)

[Natuurlijke verzorging](#)

Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische vitamine C](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Hoe ga je volumeverlies in de huid tegen? Pim Christiaans vertelt het](#)

[C.F. van der Horst geeft zijn visie op voedingssupplementen](#)

[Christian Weij vergelijkt gistbrood en zuurdesembrood](#)

[Juglen Zwaan vertelt welke supplementen echt werken bij slaapproblemen](#)

[Darmfloratherapeut Nienke Tode-Gottenbos over peulvruchten](#)

[Gezondheidsnieuws, verzameld door Franca van Dalen van gezondheidsnet.nl](#)

Spreuk van de week

Voor mij hoeven mensen niet perfect te zijn. Als ze maar echt zijn. En een beetje gek en raar zou dan een bonus zijn. - N. Hoffman

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



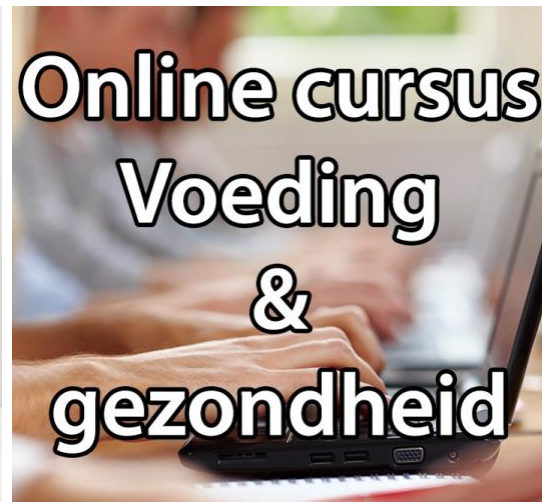
**Biologische
Olijfolie**



**Keramische
pannenset**



**Geconcentreerde
waterkefir**



**Online cursus
Voeding
&
gezondheid**

SHARE TWEET FORWARD

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!