



Vegetarisme

Op uw gezondheid!

U bent baas over uw eigen lichaam. Gelukkig maar. Dat brengt natuurlijk een zekere verantwoordelijkheid met zich mee. Alles wat u eet en drinkt heeft een invloed op het mechanisme. U bent wat u eet, is een gezegde dat nog steeds actueel is.

Een baas kan zijn functie pas uitoefenen als hij of zij goed luistert – in dit geval naar het lichaam – en de juiste informatie krijgt om beslissingen te kunnen nemen. Maar in de media verschijnen vaak tegenstrijdige berichten rond voeding en hun invloed op het lichaam. Ons gezondheidscharter “Het smaakt goed, het doet goed” wordt niet alleen als leidraad gebruikt om een gezonde en evenwichtige voeding aan te bieden, maar dient ook om onze consumenten te informeren over deze thematiek.

Sodexo informeert u via affiches over de samenstelling van de maaltijden, over voedingsmiddelen, over Body Mass Index (BMI) en beweegtips. Daarnaast houden wij ook een Vitality corner in uw bedrijf: een diëtiste die met een infostand in uw restaurant uw voedingsvragen beantwoordt. De brochure ‘Vegetarisme’ maakt deel uit van een reeks handige boekjes die elk een thema aanhalen uit de voedingsleer. Geschreven in duidelijke taal, met de nodige cijfers en doorspekt van handige tips en weetjes die u onmiddellijk in de praktijk kan omzetten.

Vegetariërs zijn geen uitzondering meer. Of het nu om ethische principes of gezondheidsredenen gaat, vegetarisme vereist wel dat u goed geïnformeerd moet zijn. Niet alle voedingsstoffen die aanwezig zijn in vlees zijn zomaar te vervangen. Ontdek in deze brochure hoe u op correcte wijze een dieet zonder vlees, gevogelte, vis en/of eieren kunt volgen zonder tekorten te riskeren in de opname van voedingsstoffen.



Michel Croisé
C.E.O. Sodexo



A. Wat is vegetarisme?

Het begrip 'vegetariër' werd voor het eerst in 1842 gebruikt. Het is afgeleid van het Latijnse woord 'vegetus', dat actief, levendig, krachtig... betekent.

B. Welke zijn de verschillende vormen van vegetarisme?

- **Lacto-ovo-vegetariër**

Onder vegetariër verstaan we iemand die geen producten eet van gedode dieren, dus geen vlees of vis (en een aantal producten zoals gelatine). Een vegetariër eet doorgaans wel dierlijke producten waarvoor men het dier niet moet doden, zoals zuivel en eieren.

Het synoniem voor vegetariër is dan ook 'lacto-ovo-vegetariër' (naar de Latijnse woorden voor melk en ei).

- **Lacto-vegetariër**

Op dezelfde manier heten vegetariërs die wél melkproducten eten, maar géén eieren 'lacto-vegetariërs'.

- **Ovo-vegetariër**

De omgekeerde situatie bestaat ook; men spreekt dan van 'ovo-vegetariërs'.

- **Pesco-vegetariër**

Volgens de bovenstaande definitie is iemand die geen vlees eet maar wel vis dus geen echte vegetariër. Soms wordt daarvoor de term 'pesco-vegetariër' (naar het Latijnse woord voor vis) gebruikt.

- **Veganist**

Naast alle bovenstaande combinaties bestaan er ook nog 'veganisten'. Dat zijn mensen die geen enkel dierlijk product eten, dus ook geen zuivel, eieren of zelfs honing! Vaak gebruiken die mensen ook geen andere dierlijke producten zoals bont, leer of wol.

- **Semi-vegetariër**

Een heel aparte, nieuwe groep is die van de 'semi-vegetariërs' of parttime vegetariërs: zij die 'een beetje vegetariër' zijn. 'Semi's' eten af en toe een stukje vlees. Zo kan men zich bijvoorbeeld 'spekjes-vegetariër' noemen, als je de spekjes in de zuurkool laat zitten, maar de worst wel weglaat.



C. Welke zijn de motivaties om vegetarisch te worden?

- **Dierenleed**

Je kunt allerlei redenen hebben om je tot het vegetarisme te bekeren. De meest voorkomende, zeker onder jongeren, is die van het dierenleed. "In België worden jaarlijks bijna 300 miljoen dieren geslacht om hun vlees. De meeste daarvan hebben er dan een mensonterend leven opzitten. Ze leefden als haringen in een ton. Of beter: als kippen in de legbatterij, of als kalveren in de kist. Vetgemest en volgepropt. Vaak ook volgestopt met hormonen en verschillende soorten medicijnen zoals antibiotica."

- **Gezondheid**

Een tweede krachtige motivatie is de eigen gezondheid. «Veel mensen weten letterlijk niet meer wat voor vlees zij in de kuip hebben. Gekke koeien, pestvarkens en gifkippen hebben daar de laatste jaren namelijk voor gezorgd. Maar het besef groeit ook dat door de consumptie van veel vlees en hun gehalte aan verzadigde vetten het risico op hart- en vaatziekten en kankers – de belangrijkste doodsoorzaken in ons land - toeneemt.»

- **Milieu**

De derde belangrijkste reden is het milieu. «Wanneer je een zelfde oppervlakte landbouwgrond gebruikt om er vee op te laten grazen, kun je met de 'opbrengst' minder mensen voeden dan als je daar plantaardige producten op teelt zoals aardappelen, soja of andere. Bovendien heeft ons vee bergen voer nodig, waarvoor in Zuid- en Centraal Amerika zelfs het tropisch regenwoud wordt gekapt. Bovendien mogen we niet vergeten dat onze veestapel bergen mest produceert, waardoor ons water erg wordt vervuild. »

D. Wat zijn de voordelen van een vegetarische voeding?

Bij een vegetarische voeding worden er meer plantaardige producten genuttigd, zoals groenten, fruit en zetmeelproducten. Met gevolg dat deze voeding rijker is aan koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Ze zal echter armer zijn aan vetten en cholesterol.



E. Wat zijn de aandachtspunten voor een vegetarische voeding?

Voeding is de grondslag van ons organisme: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Vegetarisch eten betekent veel meer dan vlees en vis vermijden. Om vegetarisch en evenwichtig te eten, dien je de principes van de voedingsdriehoek te volgen en daarenboven moet je de eiwitbronnen in je voeding op een correcte wijze combineren zodanig dat deze evenwaardig zijn aan dierlijke eiwitbronnen.

- **Eiwitten**

Eiwitten zitten in van alles en nog wat: graanproducten (pasta, brood, ontbijtgranen, rijst...), peulvruchten en in het bijzonder sojaproducten (tofu, tempeh, sojamelk, seitan...) en zelfs in aardappelen, eieren en melkproducten. Maar ons lichaam neemt deze plantaardige eiwitten niet zo goed op als de dierlijke proteïnen (gebrek aan sommige aminozuren). Een gelijktijdig gebruik van verschillende voedingsmiddelen zoals granen en peulvruchten zorgt wel voor de nodige aminozuren.

Goede eiwitcombinaties:

Granen + peulvruchten

Granen + zuivel

Tarwe + ei

Tarwe + kaas

Maïs + zuivel

Haver + noten

Granen + groenten

Peulvruchten + zaden + graan

Peulvruchten + ei

Bijvoorbeeld: brood + linzen, tarwemeel + kikkererwten, rijst + droge bonen, brood + pitabrood + puree van kikkererwten.



- **Vitaminen**

Vitamine B12 is meer aanwezig in vlees dan in plantaardige producten. Bij een strikt vegetarisch of veganistisch dieet kan er een tekort optreden. Vitaminesupplementen zijn daarom zeker nodig voor diegenen die geen eieren of melkproducten eten. Soms ook bij risicogroepen zoals zwangere vrouwen. Hierover vraagt men best het advies van een huisarts. Het gehalte aan foliumzuur (vitamine B9) is heel belangrijk in een vegetarische voeding. Andere vitaminen (A, B, C, D, E en K) zijn voldoende aanwezig in fruit en groenten.

- **Mineralen**

- ijzer (o.a. in kool, cacao, gedroogde abrikozen)
- calcium (o.a. groene bladgroenten, peterselie, gedroogde vruchten, noten, melk, kaas...)
- zink (o.a. in linzen, rijst, pompoenpitten, kaas)
- jodium (o.a. in algen en groene groenten)
- magnesium (o.a. in groene groenten, noten, bananen, pruimen)

F. De dagelijkse vegetarische keuken

Elke dag heeft ons lichaam een hoeveelheid aan eiwitten, koolhydraten en vitaminen nodig... Voor een vegetariër betekent dat :

- verschillende keren rauwkost en minstens 1 maal gekookte groenten (300 gr.)
- 2 à 4 stuks fruit
- 1 à 2 maal eiwitbron, tussen 50 en 65 g. minimum.
Voorbeeld : $\frac{3}{4}$ graanproducten+ $\frac{1}{4}$ peulvruchten, graanproducten + vleessubstituut
- 1 maal olie-achtigen zoals (noten...)
- zetmeelhoudende producten : 3 tot 5 aardappelen, 125 gr. pasta, 5 tot 12 sneetjes brood
- 2 à 3 maal melkproducten (melk, yoghurt, kaas)



G. Welke zijn de verschillende vleesvervangers?

Vetpercentages per 100g	Producten op basis van soja	Peulvruchten	Anderen
Minder dan 5g vet		<i>Lenzen, bonen, kikkererwten...</i>	<i>Seitan (op basis van tarwe), Mycoproteïne (Quorn®) natuur, algen, kiemzaden</i>
Tussen 5,1 en 10g vet	<i>Tofu, tempeh</i>		
Meer dan 10g vet		<i>Noten en granen: amandelen, cashewnoten, hazelnoten, pecannoten, lijnzaad, sesamzaad, pistachenoten, zonnebloempitten, pijnboompitten.</i>	<i>Eieren</i>



H. Vegetarisch lexicon

- Algen
Producten van de zee, rijk aan proteïnen, minerale zouten, vitaminen en oligo-elementen.
- Boekweit
Ook zwarte tarwe genoemd, bevat veel calcium.
- Bulgur
Gekiemde korrels van harde tarwe, gebruikt als zetmeelhoudend product.
- Falafel
Falafel is een wijdverspreide culinaire specialiteit uit het Midden-Oosten op basis van gefrituurde kikkererwten- en/of bonenballetjes. De Egyptische variant gebruikt alleen bonen, terwijl andere varianten soms alleen kikkererwten gebruiken. Naargelang het recept worden de kikkererwten gekookt of gewoon te weken gelegd voor de bereiding.
- Gekiemde granen
De plant die zich uit een graankorrel ontwikkelt noemen we “kiem”: rijk aan vitaminen B en C, mineralen en oligo-elementen.
- Gerst
Graangewas rijk aan eiwitten, magnesium, ijzer en vitamine B1.
- Gierst
Afrikaans graangewas, rijk aan fosfaat en ijzer.
- Gluten
Proteïnehoudende stof ; component van het meel van bepaalde graansoorten. Kan allergie veroorzaken.
- Gomasio
Geroosterde sesamzaadjes gemengd met zout.
- Haver
Graangewas, rijk aan eiwitten en lipiden, vitaminen B1, B6, ijzer en magnesium.

- Iziki
Vezelrijke alg die in de Japanse zee groeit. Eens afgesneden en naar de oppervlakte gehaald, wordt de alg zongedroogd. Dit zwarte wier bevat veel mineralen. Het wordt gegeten als groente of verwerkt in krokettjes, soepen of groenteschotels.
- Linzen
Uit Centraal-Afrika afkomstig peulgewas : zeer rijk aan eiwitten, vezels, ijzer en vitaminen B1.
- Macadamia-noten
Deze tropische boomvrucht, oorspronkelijk afkomstig uit Australië, wordt ook wel Queenslandnoot of Baphalnoot genoemd. De macadamianoot is zeer rijk aan olie (78% met bijna 60% meervoudig onverzadigd vetzuur), aan mineralen, koolhydraten, calcium, fosfor, eiwitten en vitamine A, B1 en B2.
- Miso
Residu van tamari en shoyu, bij rijst en gerst gevoegd : rijk aan mineralen en eiwitten.
- Peulgewas
Papilionacea of vlinderbloemigen waartoe erwten, bonen, linzen en soja behoren.
- Quinoa
Graangewas uit de Peruviaanse Andes, rijk aan eiwitten.
- Quorn
Plantaardig product verkregen door fermentatie van een natuurlijke schimmel: de *Fusarium graminearum*. Vetarm, rijk aan vezels en cholesterolvrij.
- Rogge
Graangewas , rijk aan vitamine B en minerale zouten.
- Seitan
Concentraat van tarwe-eiwitten (gluten), verkregen door scheiding van de gluten van het zetmeel van volkorenbloem. Rijk aan eiwitten, ontdaan van vet en caloriearm.
- Shoyu
Saus gefermenteerd op basis van soja, tarwe, zeezout en zeewater.

- Soja
Peulgewas met een hoog gehalte aan eiwitten van hoge kwaliteit.
- Sojavezels
Verkregen door texturering van sojavezels.
- Spelt
Graangewas, ook rustieke of grove tarwe genoemd. Te vinden onder eigen naam, of onder de naam Spelta (Bulgur van spelt : gekiemde of vermalen spelt).
- Tamari
Sojasaus, bestaande uit soja, water en zeezout.
- Tarwe
Graangewas. Zie ook Couscous of Bulgur.
- Tempeh
Gefermenteerde sojakorrels. Tempeh kan als dusdanig, gemarineerd of gerookt geconsumeerd worden.
- Tofu
Ook sojakaas genoemd. Verkregen door sojamelk te stremmen. Caloriearm, geen cholesterol, rijk aan eiwitten.
- Vijf granen
Mengsel van graangewassen voor brood en muesli: tarwe, rogge, gerst, haver en rijst. .
- Volkorenmeel
Volkorentarwemeel is meel dat nog veel vezels bevat. Het heeft een donkerdere kleur, geeft een minder elastisch en een poreuzer deeg dan witte bloem, en een lekkerder brood...
- Wakame
Wakame (van het Japans « wakame »), en als wetenschappelijke naam Undaria pinnatifida, is een populair eetbaar wier uit de Japanse keuken.
- Zemelen
Rest bij het malen van granen, rijk aan vezels.



Sodexo
Rue Charles Lemairestraat 1
Bruxelles 1160 Brussel
02-679 12 11
nutrition@sodexo-be.com
www.sodexo.com

