

Vegetarische en veganistische voeding



Waarom

Vegetarische voeding bevat geen vlees of vis. Veganistische voeding gaat nog een stap verder en bevat ook geen dierlijke producten als eieren, boter, melk, yoghurt of kaas. Er zijn verschillende redenen waarom mensen kiezen voor vegetarische of veganistische voeding: bijvoorbeeld dierenwelzijn of duurzaamheid. Dit is een individuele keuze die iedereen voor zich moet maken. Maar elke keuze heeft gevolgen en het is belangrijk om deze gevolgen ook mee te nemen in de beslissing. Zodra, om welke reden dan ook, je afwijkt van een gevarieerde voeding en je daarmee bepaalde categorieën voedingsmiddelen uitsluit, is er altijd een kans dat je van bepaalde voedingsstoffen te weinig binnenkrijgt. Een aantal voedingsstoffen is lastiger om genoeg van binnen te krijgen: o.a. eiwit, ijzer, zink, calcium, vitamine D en vitamine B12, maar ook stoffen als creatine en bèta-alanine. Veganistische voeding bevat zelfs helemaal geen B12, dus in dat geval is een supplement noodzakelijk.

Recent zijn aan “plant-based diets” in populaire media ook prestatiebevorderende effecten toegedicht. Deze effecten zijn echter nooit gevonden in wetenschappelijk onderzoek. Integendeel, spiermassatoename is makkelijker met dierlijke eiwitten. Van plantaardige bronnen van eiwit is meer nodig voor hetzelfde effect. Het eten van veel groenten en fruit en bonen is gezond, maar je hoeft niet vegetarisch of veganistisch te worden om van die voordelen te kunnen genieten.

Wij geven ons advies voornamelijk met het oog op prestatie en daarin hebben vlees en vis een rol. Wij raden bijna altijd aan veel groente en fruit te eten. Het is ook geen enkel probleem om de inname van vlees te verminderen, maar het is niet ons advies om vlees te verwijderen uit de voeding. Als iemand beslist dit toch te willen doen, dan moeten daarbij de juiste keuzes gemaakt worden. Het is sterk aan te raden deze keuzes samen met een TeamNL sportdiëtist of voedingskundige te maken.



Wat

Zomaar weglaten van dierlijke producten uit de voeding geeft een grote kans op tekorten in de voeding: gezond vegetarisch of veganistisch eten vereist bewust vervanging zoeken van goede bronnen van eiwitten.

Er zijn grotere risico's bij vegetarische en veganistische voeding op:

- Laag ijzergehalte (ernstige gevolgen voor duurprestatie)
- Laag vitamine B12 gehalte (gevolgen voor spierfunctie)
- Lage eiwitinname (gevolgen voor herstel en spieraanmaak)
- Lage creatine concentratie (effecten op krachttraining en herhaalde sprints).

Het is in veel gevallen mogelijk deze ongewenste effecten te voorkomen of verminderen, maar hiervoor is goede kennis van de voeding en vaak een beetje hulp belangrijk.





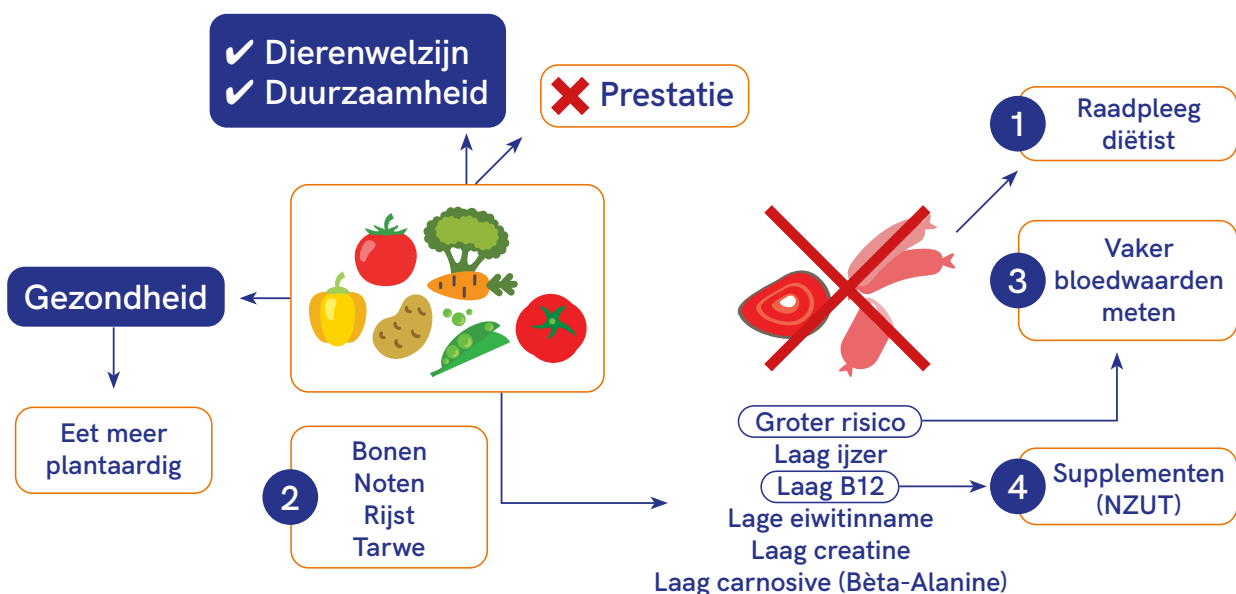
Wanneer

Topsport is mogelijk met een vegetarische of veganistische voeding, maar je moet je wel goed realiseren dat je het jezelf moeilijker maakt om bijvoorbeeld genoeg eiwit, ijzer, zink en vitamine B12 binnen te krijgen. Een vegetarische of veganistische voeding gaat vaak samen met meer inname van groenten en geen inname van bewerkt vlees, twee factoren die goed zijn voor de gezondheid en mogelijk indirect voor de prestatie. Echter, vlees, zuivel en vis bevatten ook belangrijke voedingsstoffen voor prestatie en (matige) inname zal dan ook eerder beter dan slechter voor de gezondheid en de prestatie zijn. Neem geen vegetarische of veganistische voeding met de reden om een prestatievoordeel te behalen, want daar is op dit moment geen enkele aanwijzing voor.

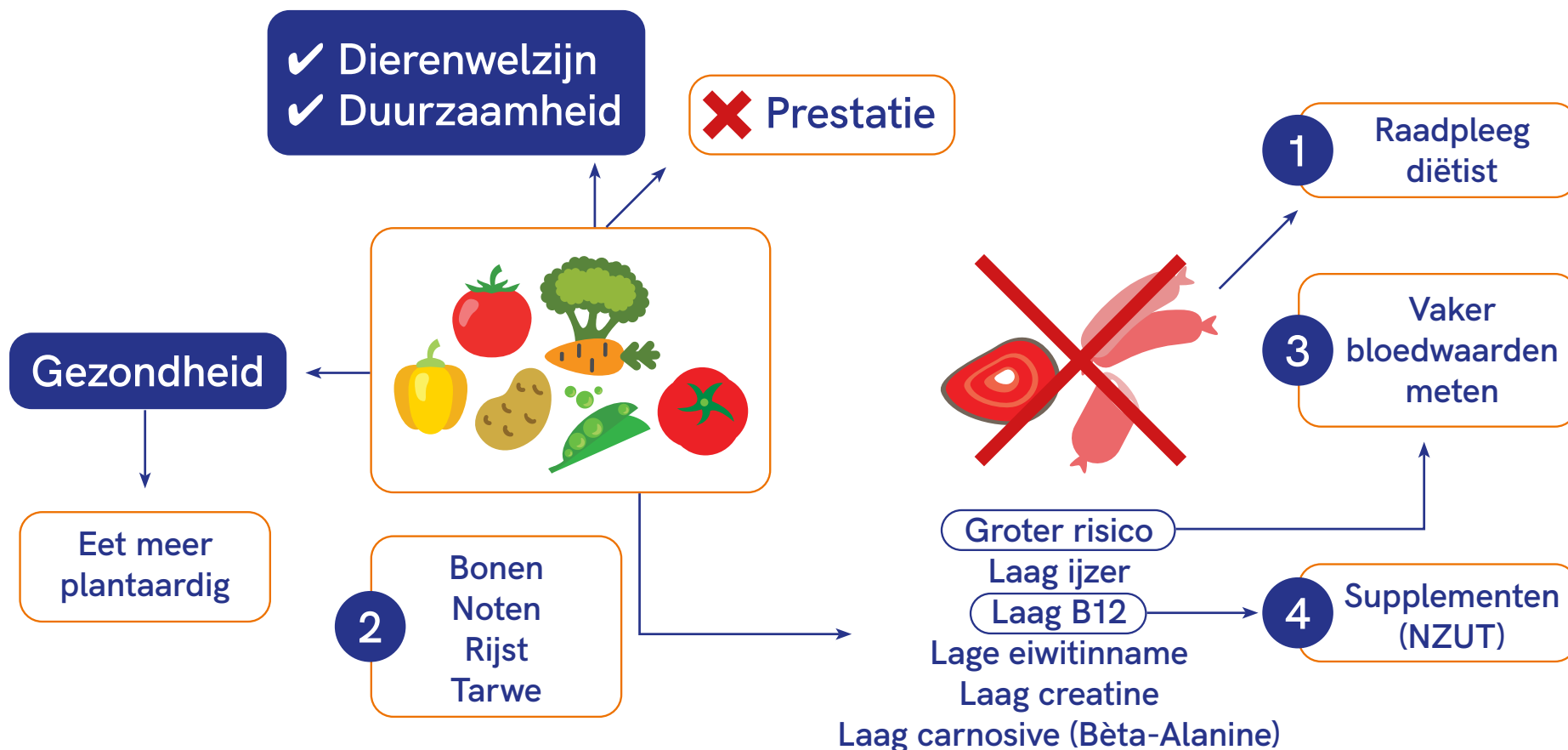


Praktijk

- Zorg voor voldoende eiwit uit bijvoorbeeld bonen, noten, mais, rijst, tarwe. Combineer verschillende plantaardige bronnen zodat het lichaam beter gebruik kan maken van de eiwitten. Vleesvervangers kunnen helpen, maar zijn niet noodzakelijk.
- Laat (vaker) de bloedwaarden meten, want het risico op tekorten is groter. Neem op basis van bloedwaarden in overleg met de TeamNL sportdiëtist of voedingskundige een supplement bij veganistische voeding, zeker van B12, mogelijk ook met extra ijzer, calcium en zink.
- Vis is de voornaamste bron van omega-3 vetten, vitamine D en jodium. Dit is lastig op een andere manier binnen te krijgen, neem een supplementen met omega-3 vetten en vitamine D.
- Ga niet op eigen houtje alle dierlijke producten mijden uit de voeding, maar neem contact op met een TeamNL sportdiëtist of voedingskundige.



Vegetarische en veganistische voeding



! Deze infographic is onderdeel van de TeamNL Food Facts en is een beknopte weergave van het thema Vegetarische en veganistische voeding.



powered by

