VOEDING

Veganistisch eten: waar let je op?

Veganistisch eten betekent dat je geen dierlijke producten gebruikt. Dus geen vlees en vis, maar ook geen zuivel, eieren of honing.



Gezond veganistisch eten

Veganistisch eten kan gezond zijn, vooral als je veel groente, fruit, volkorenproducten, peulvruchten en noten eet. Een veganistisch product is niet automatisch gezond.

Een vitamine B12-supplement is nodig

Vitamine B12 zit van nature vrijwel alleen in dierlijke producten. Neem het supplement ook als je producten gebruikt waaraan B12 is toegevoegd.



ongeveer

30%

meer eiwit

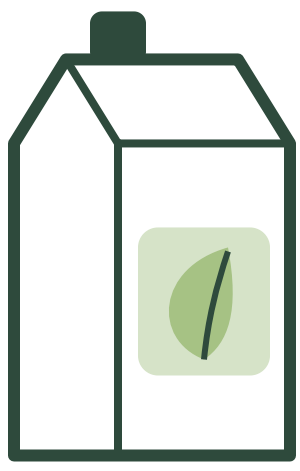
Eet wat meer eiwit

Sommige plantaardige eiwitten zijn minder goed verteerbaar. Wissel bijvoorbeeld tofu, tempé, peulvruchten, sojadrink, sojayoghurt, noten en volkorenproducten af.

Let ook op ijzer, calcium, vitamine D, jodium en omega 3-vetzuren.

Kies goede vervangers

Niet alle plantaardige alternatieven bevatten evenveel calcium. Kijk daarom op het etiket. Kijk ook of er jodium aan is toegevoegd.



- ongezoet
- calcium
- vitamine B12
- vitamine B2



Laat een diëtist meekijken

Doe dat zeker als je zwanger bent, borstvoeding geeft, ouder bent of je kind veganistisch wilt laten eten. Ook bij een chronische aandoening is overleg verstandig.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over veganistisch eten. Scan de QR-code voor het artikel.