



*Volwaardig plantaardig eten
bij topsport*

Diëtistenpraktijk Roots

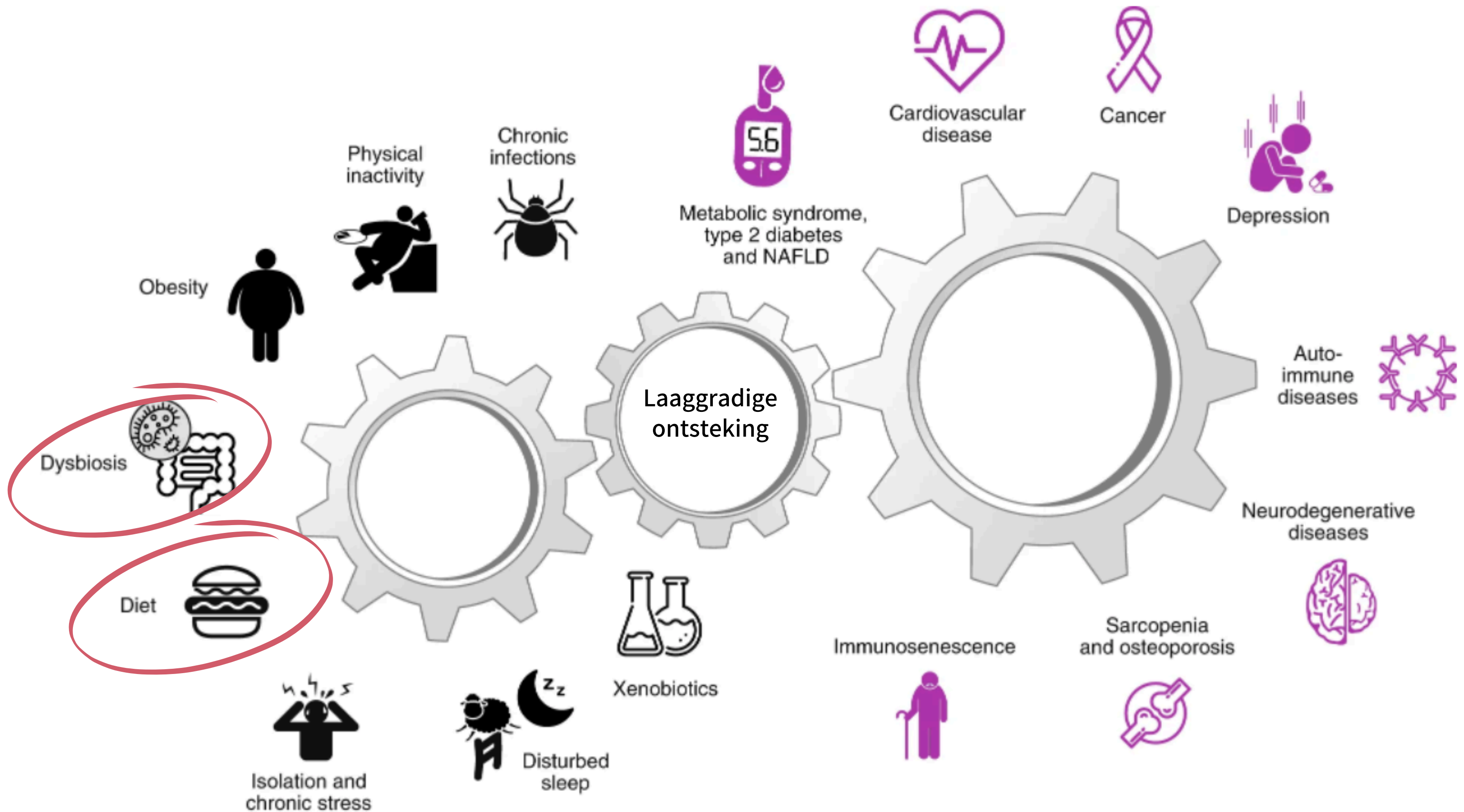
roots 

Wat laat de wetenschap zien?

Mensen die (grotendeels) plantaardig eten...

- Vaker een gezond gewicht
- Mentaal en lichamelijk meer energie
- Vaker een gezonde bloeddruk
- Beter cholesterol- en glucosewaarden
- **Lagere ontstekingswaarden**
- **Verbetering van reuma-/artroseklachten**
- Lager risico op het ontwikkelen van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker

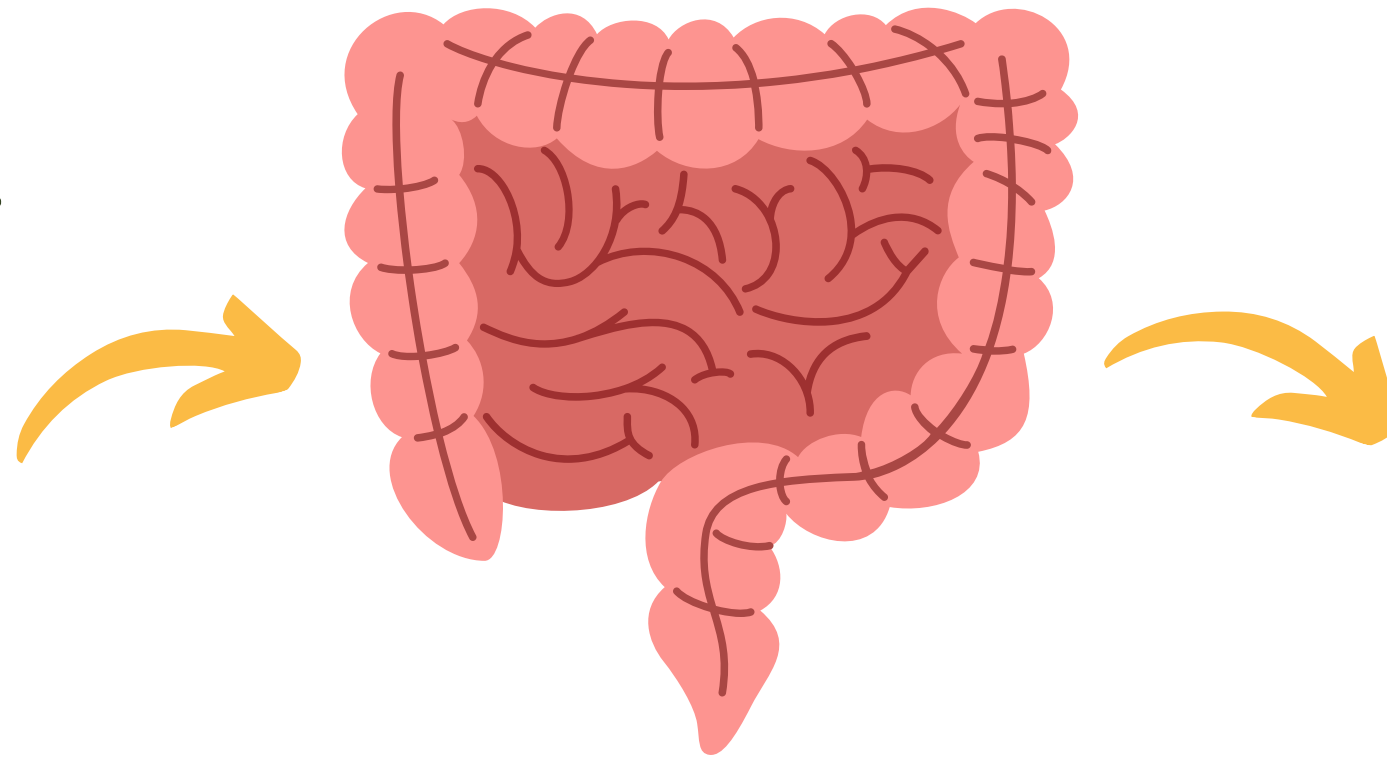




Vezels, polyfenolen en het darmmicrobioom



Vezels + polyfenolen
(enkel in planten)

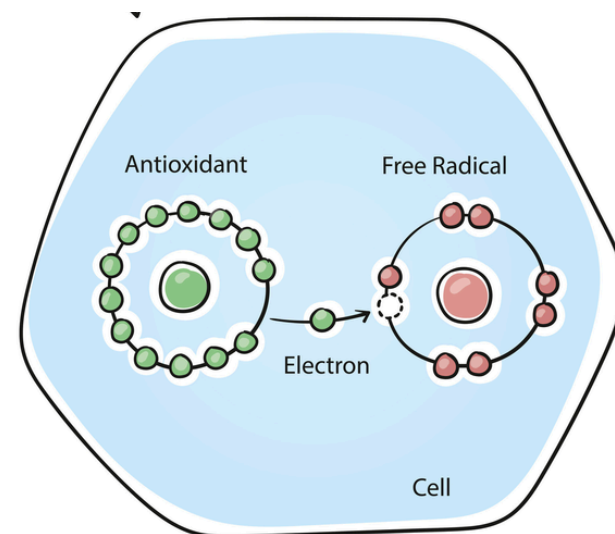
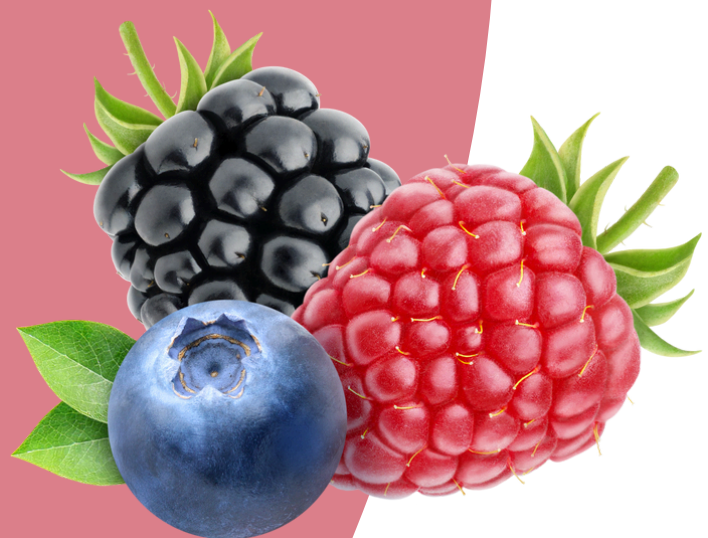


Meer gunstige bacteriën

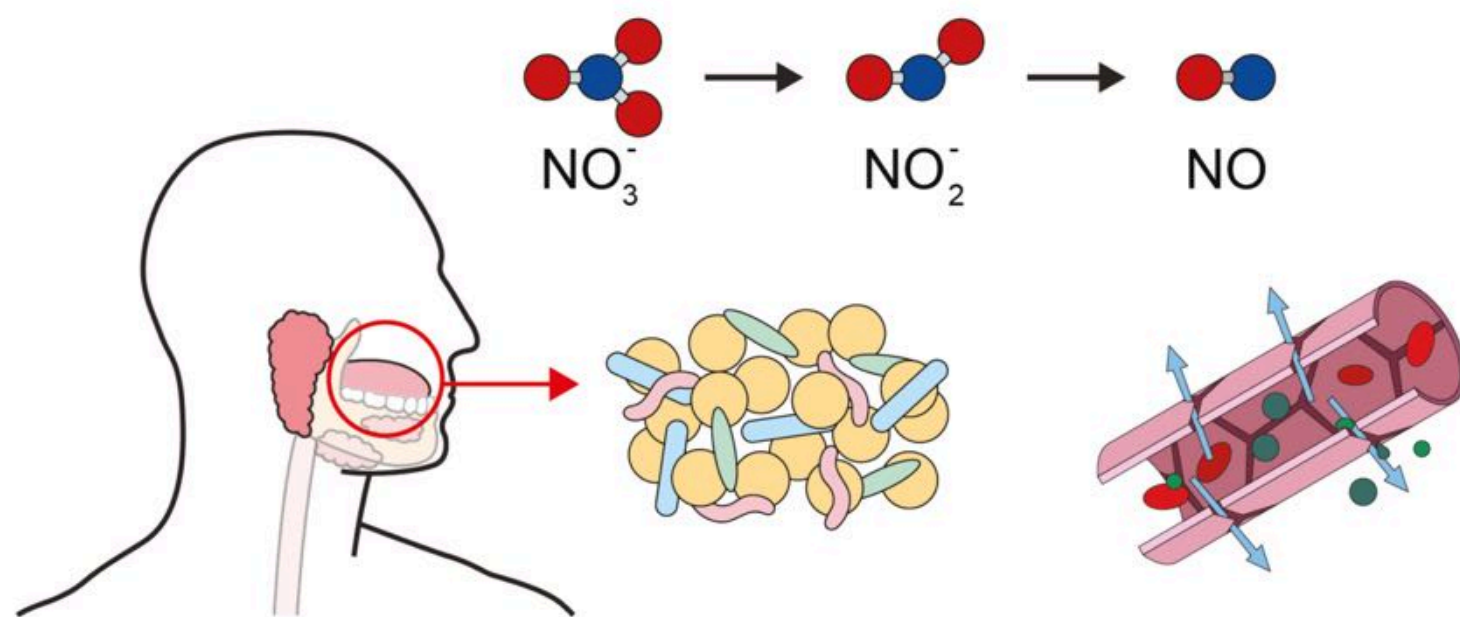
- Ontstekings-remmende stofjes
- Regulatie immuunsysteem
- Honger- en verzadigingshormonen
- Voorlopers van o.a. serotonine



Plantaardig eten en topsport



- Veilig en schaadt sportprestaties niet, zelfs enkele voordelen kracht, herstel en VO2max
- Vitamine C, polyfenolen -> wegvangen van vrije radicalen
- Nitraat (bietten, bessen, citrusfruit) + onverzadigd vet -> verbetering endotheelfunctie





Een gezond bord

- De helft groente en fruit
- Een kwart volkoren granen
- Een kwart gezonde eiwitten
- Gebruik gezonde vetten om in te bakken en als topping

Kies voor water, thee en koffie zonder suiker

Suppleer vitamine B12, vitamine D3 en omega-3 vetzuren



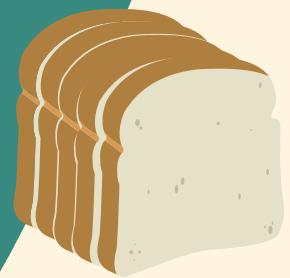
Hoeveel moet ik ongeveer eten?



3-5 porties groente
(1 portie = 100 gram)



3-5 porties fruit
(1 portie = 100 gram)



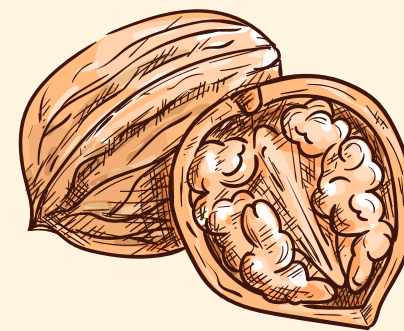
3-5 porties volkorengranen
(1 portie = 2 sneden of 50 gram)



2-3 porties sojamelk/-yoghurt
(1 portie = 1 glas/schaaltje)



2-3 porties peulvruchten/tofu/
tempeh/gezonde vleesvervanger
(1 portie = 100 gram)



1-2 porties noten
(1 portie = 25 gram)



1 portie gebroken/gemalen lijnzaad
of chiazaad
(1 portie = 15 gram)



1,5-2 liter vocht
(water, thee en koffie)

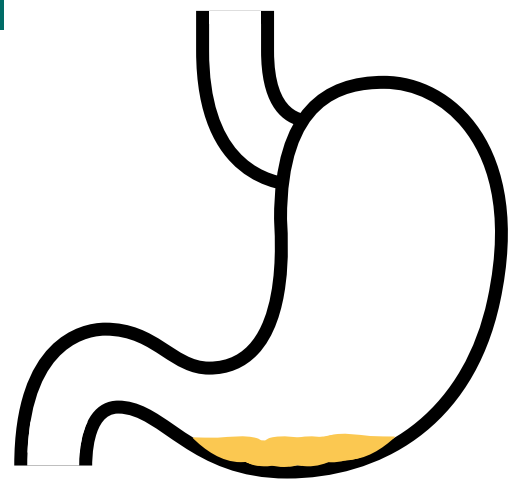


Plantaardig ≠ gezond

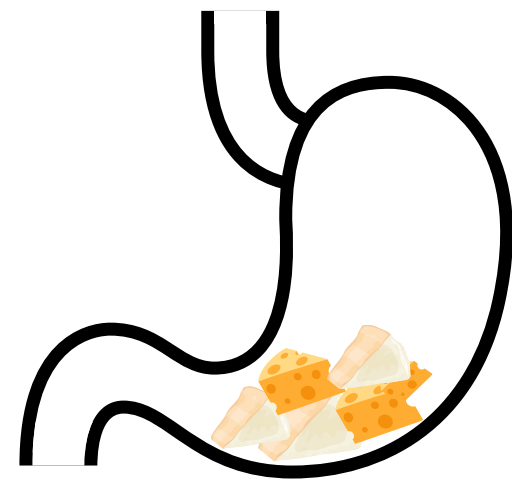


- 'vegan' of 'plantaardig' niet automatisch gezond
- Het zegt alleen iets over wat je niet eet
- Vuistregel: hoe sterker bewerkt hoe ongezonder

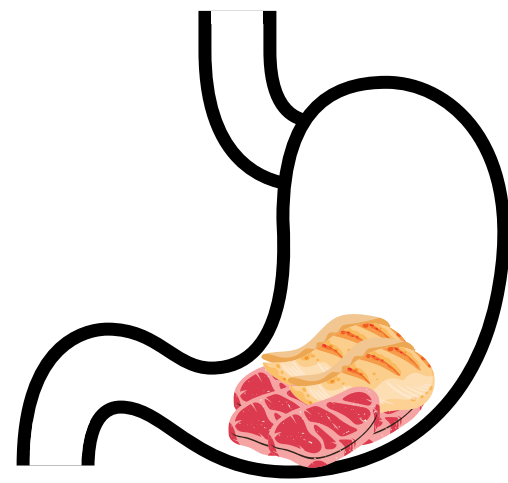




olie

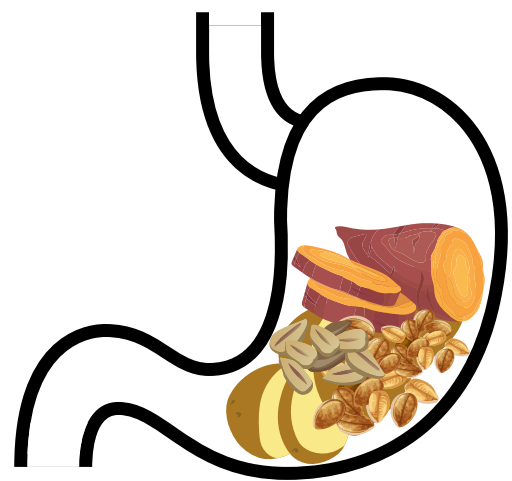


kaas

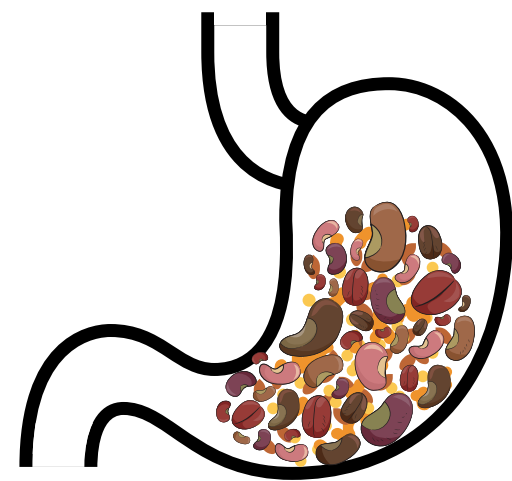


vlees

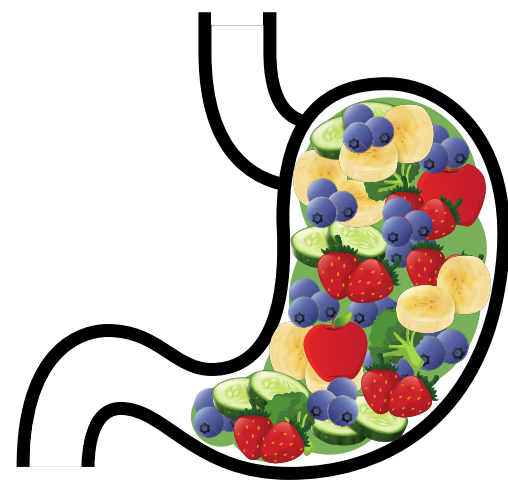
= allemaal 400 kcal



volkoren granen



peulvruchten



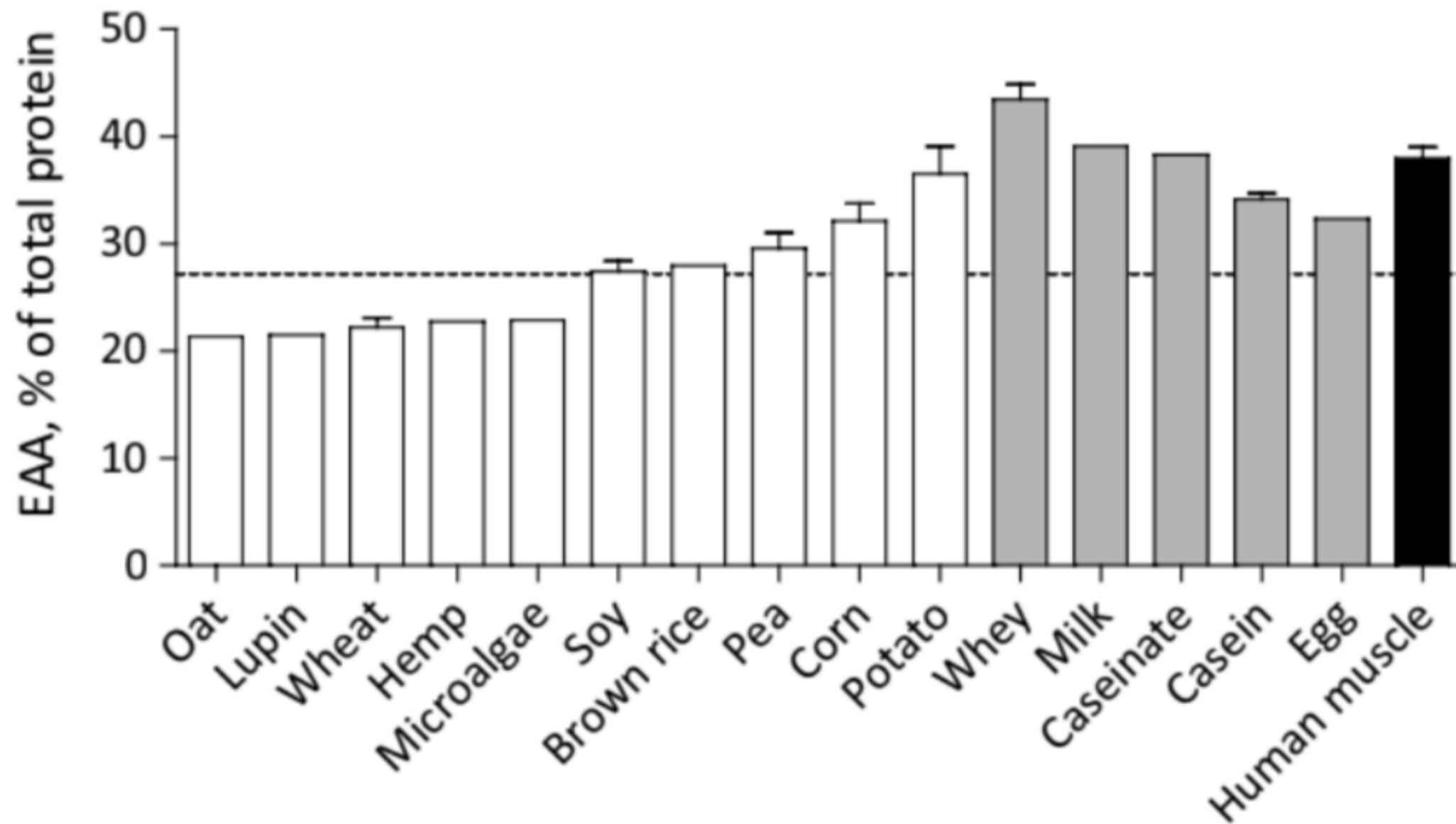
groente + fruit

Let op caloriedichtheid

- Relatief laag in calorieën, maar juist rijk aan voedingsstoffen
- Kortom: je kunt veel volume eten voor weinig calorieën
- Let op voldoende energie-inname



Eiwitkwaliteit en aanbeveling



WHO/FAO aanbeveling
inname essentiële
aminozuren

Duursporters 1.2–2.0 g/kg
lichaamsgewicht.

Krachtsporters: 1.6 g/kg
lichaamsgewicht.
Plantaardig: 1.8 g/kg
lichaamsgewicht.



Plantaardig versus omnivoor voedingspatroon



“A high-protein ($\sim 1.6 \text{ g kg}^{-1} \text{ day}^{-1}$), exclusively plant-based diet is not different than a protein-matched mixed diet in supporting muscle strength and mass accrual, suggesting that protein source does not affect resistance training-induced adaptations”





200 gram tofu



100 gram seitan



30 gram
gedroogde
sojastukjes

= allemaal >20 g eiwit



240 g gekookte
kidneybonen



150 gram
vleesvervanger



100 gram
tempeh

Eiwit – in de praktijk

- Geconcentreerde bronnen van soja en seitan
- Gezonde vleesvervangers
- Peulvruchten



Hoe kies je een gezonde vleesvervanger?



- Voldoende eiwit: minimaal 10 gram per 100 gram
- Zo min mogelijk verzadigd vet: maximaal 2 gram per 100 gram
- Zo min mogelijk zout: in maximaal 1,2 gram per 100 gram





30 gram
hennepzaad/
pompoenpitten



300 ml sojadrink
(ongezoet)



20 gram
geroosterde
edamame

= allemaal >10 g eiwit

Eiwit – in de praktijk

- Noten/zaden/pitten: vooral pinda's, hennepzaad en pompoenpitten
- Volkorengranen: 11-12 g/100 g
- Soja 'zuivel'



1 cracker
TastyBasics +
hummus



200 gram
sojakwark



1 snee brood +
20 g pindakaas

