



Long covid en gezonde voeding
Diëtistenpraktijk Roots

roots^o

Long COVID klachten

- Tot 80% van de mensen houdt na infectie ten minste één COVID klacht
- Veel voorkomende klachten zijn: vermoeidheid, hoofdpijn, verstoorde concentratie en slaap, angst, depressie en spierpijn/spierzwakte

(1) Lopez-Leon S, Wegman-Ostrosky T, Perelman C, et al. More Than 50 Long-Term Effects of COVID-19: A Systematic Review and Meta-Analysis. Res Sq. 2021;rs.3.rs-266574.



Wat zegt onderzoek?

- Geen interventie-studies naar effecten plantaardig eten op COVID (klachten)
- Meer onbewerkte plantaardige producten --
> lager risico ontwikkelen COVID en ernstige klachten (2, 3)
- Sub-Saharaans Afrika minder hard toegeslagen, mogelijk vanwege grotendeels plantaardig voedingspatroon (4)
- Ouderen die vegetarisch eten hadden minder ernstige COVID klachten dan niet-vegetarische ouderen (5)



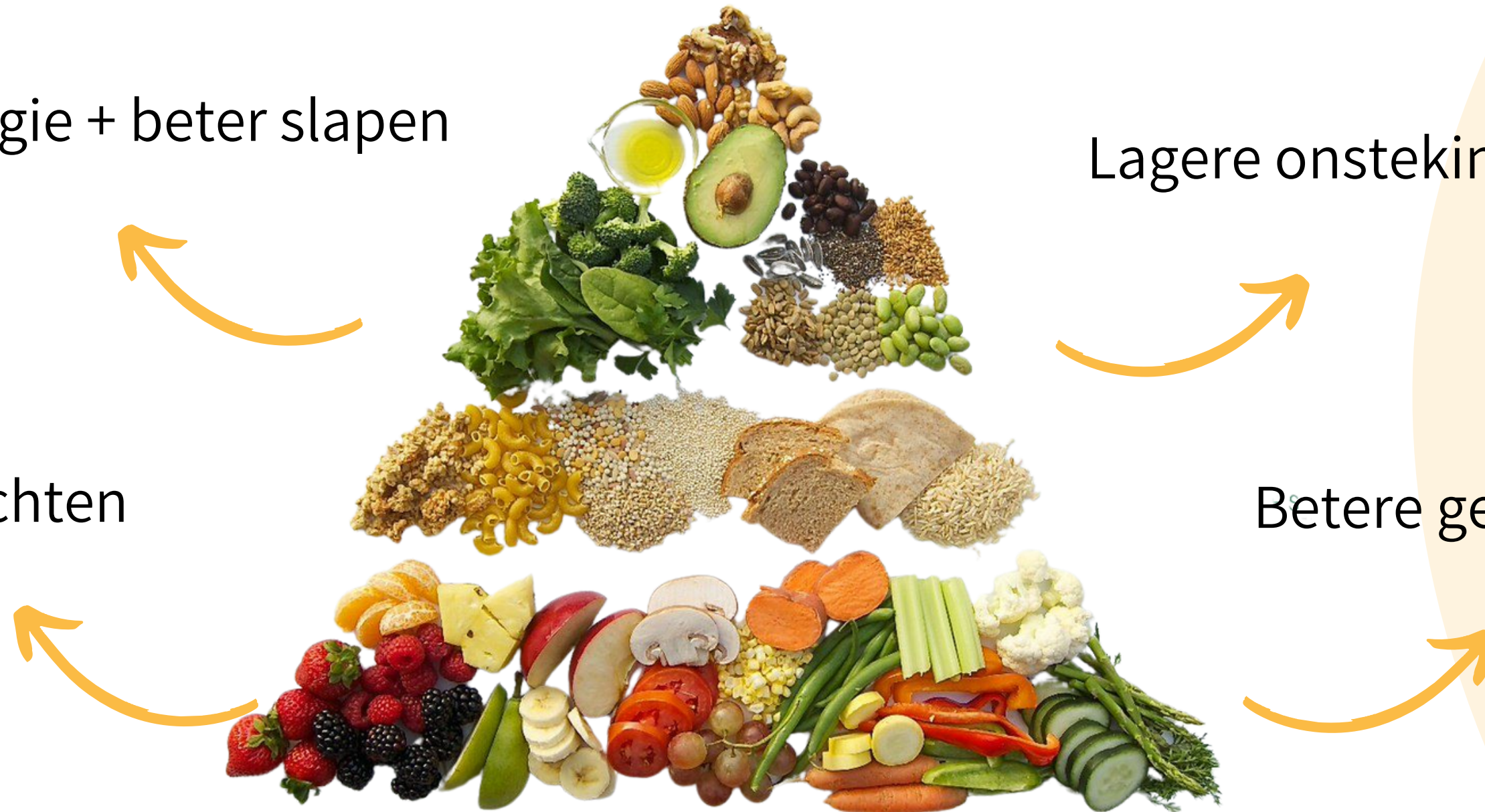
Verder suggereert onderzoek...

Meer energie + beter slapen

Lagere ontstekingswaarden

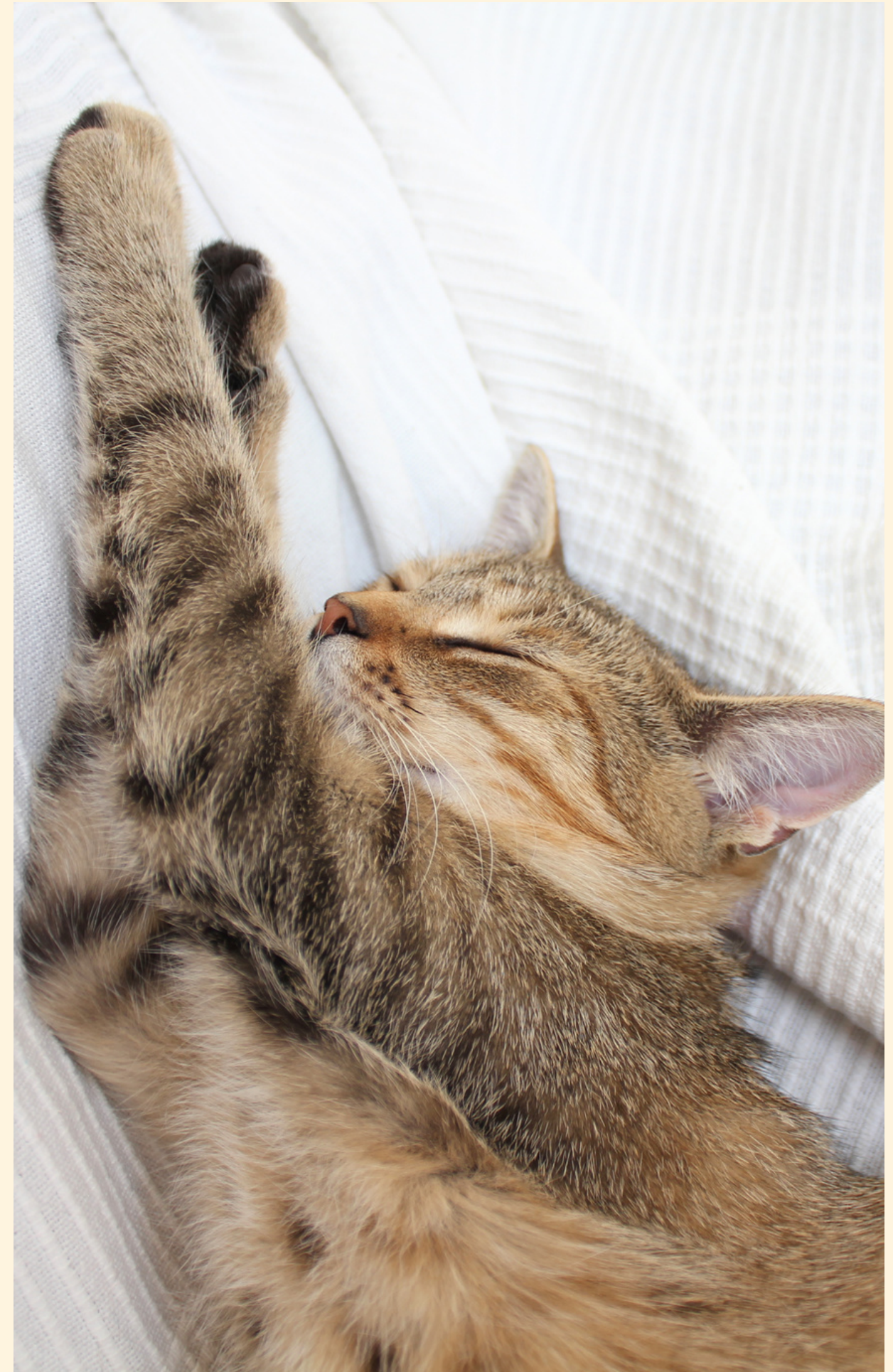
Minder pijnklachten

Betere gemoedstoestand



Energie en slapen

- Plants for Joints onderzoek: meer energie
- Minder insulinepieken
- Meer groente, fruit en magnesium --> beter kwaliteit van slapen
- Verzadigd vet en vlees --> verminderde slaapkwaliteit



Gemoedstoestand

- Hersen-darm-as
- vezels en polyfenolen --> darmmicrobioom
- Chronische laaggradige inflammatie
- Wisselwerking energie, beweging en slapen
- 7de dags adventisten: vegetariërs minder negatieve gevoelens (7)

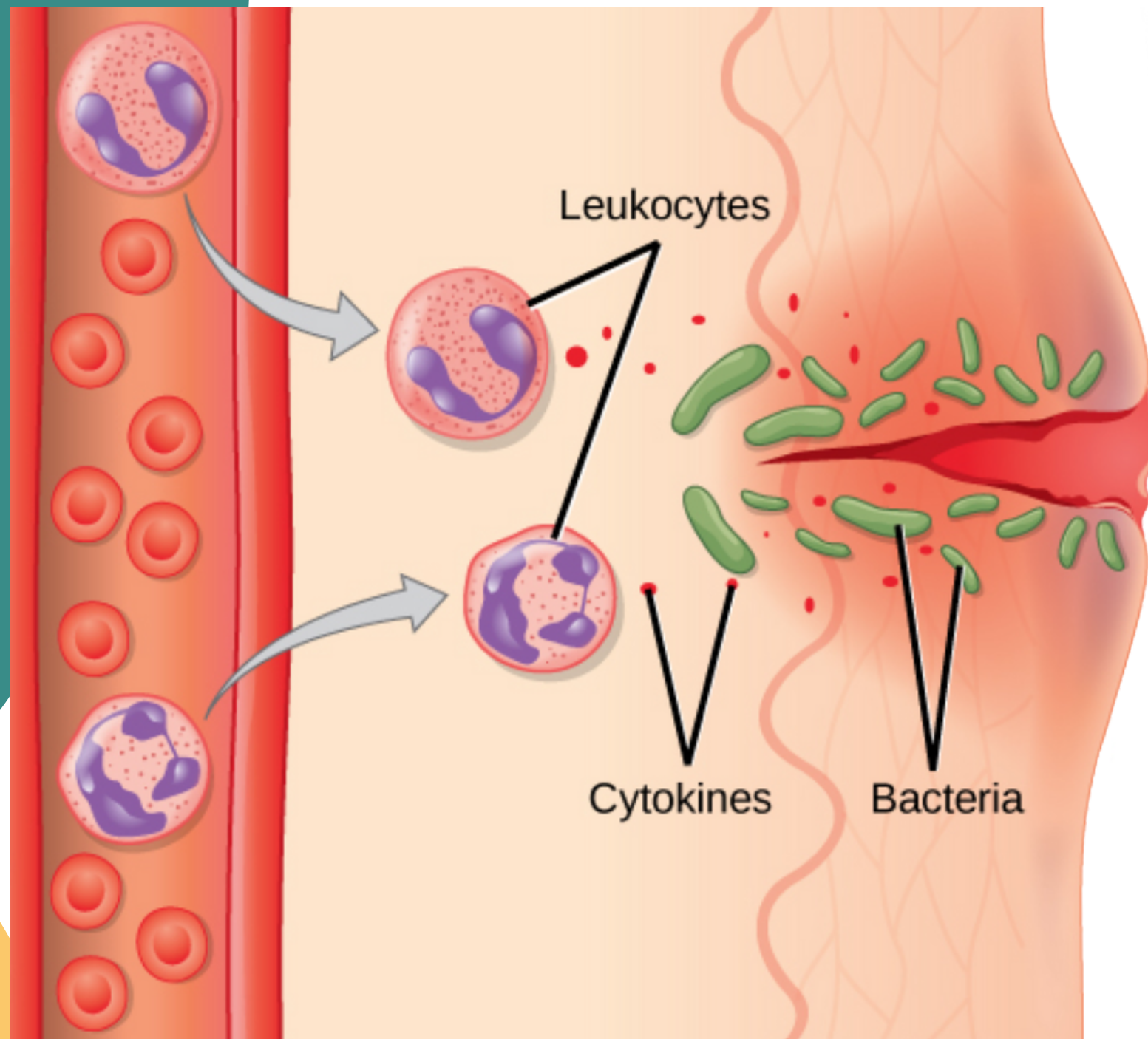


Pijnklachten en ontsteking

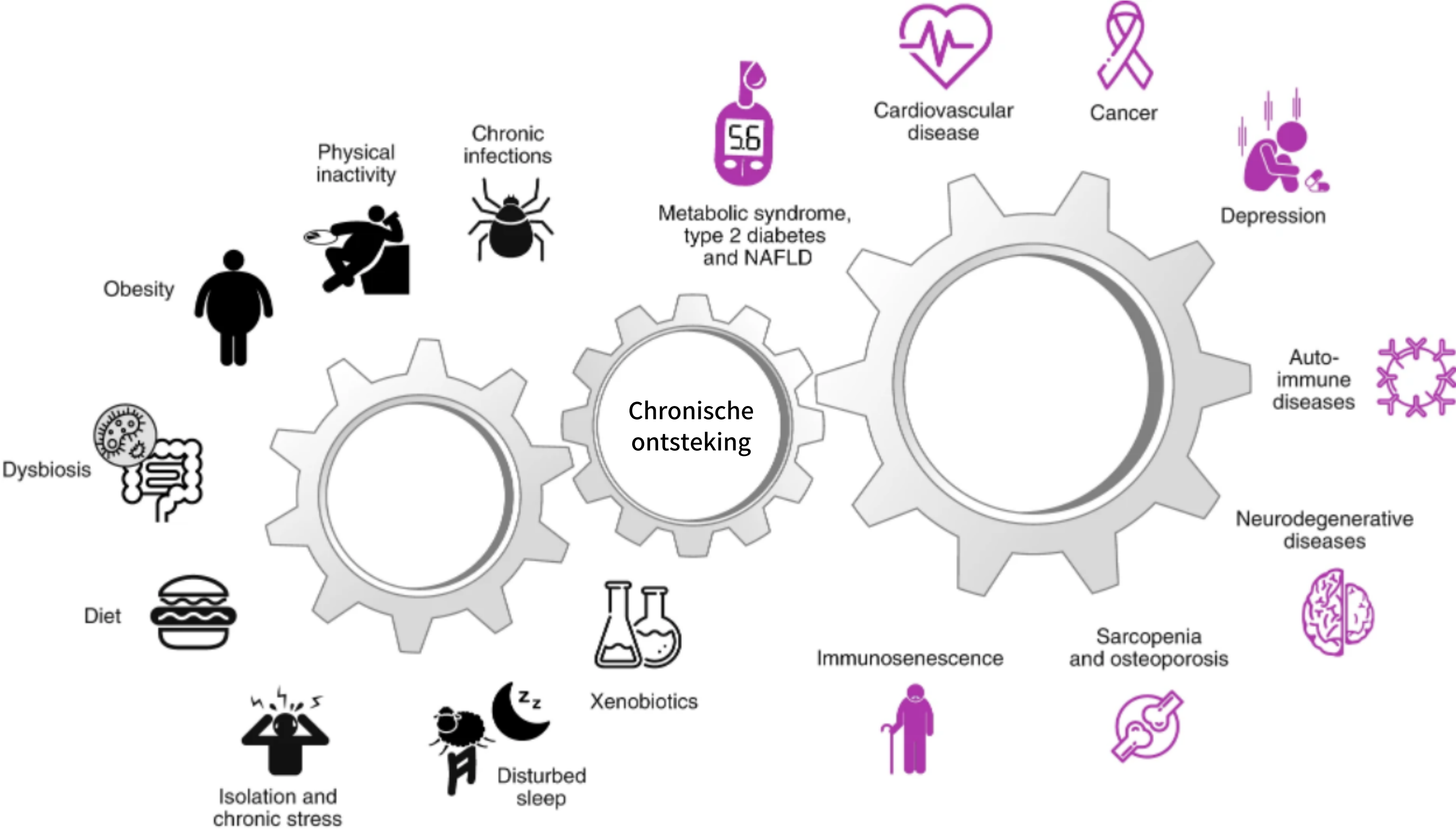
- Chronische laaggradige ontsteking
- Antioxidanten
- Darmmicrobioom



Chronische laaggradige ontsteking



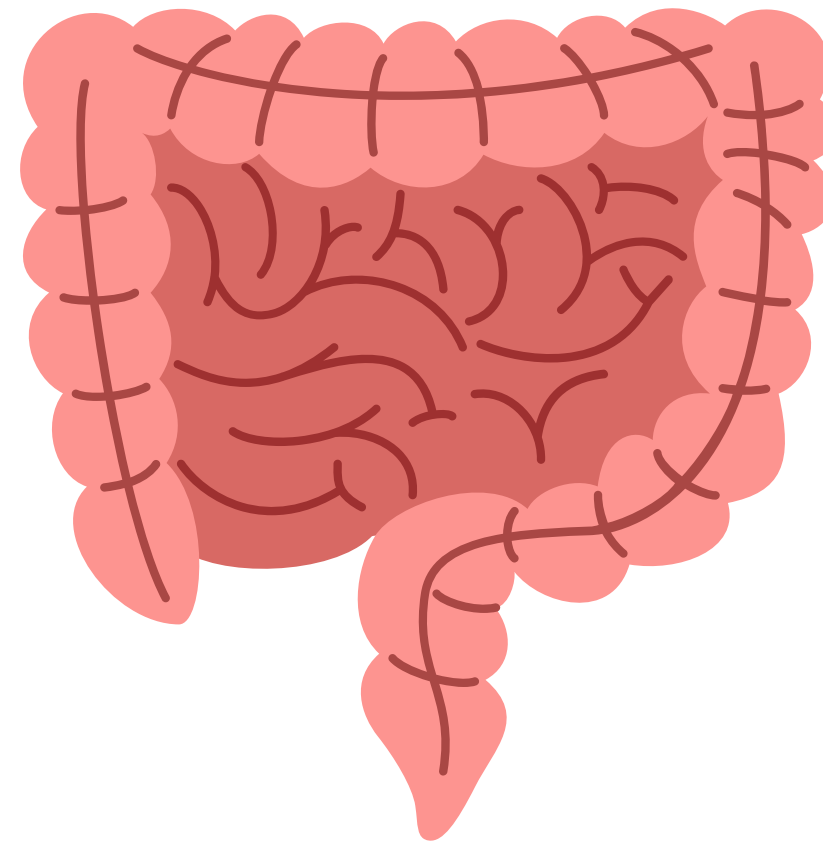
- Een ontsteking is in principe een positieve reactie
- Echter, wanneer continu aanwezig
→ chronische ontsteking
- Gevolg: versnelde veroudering en ziekte
- Plantaardig voedingspatroon remt ontsteking



Vezels en ons darmmicrobioom



Vezels (zitten enkel in plantaardige voeding)



Meer goede bacteriën
en toename diversiteit



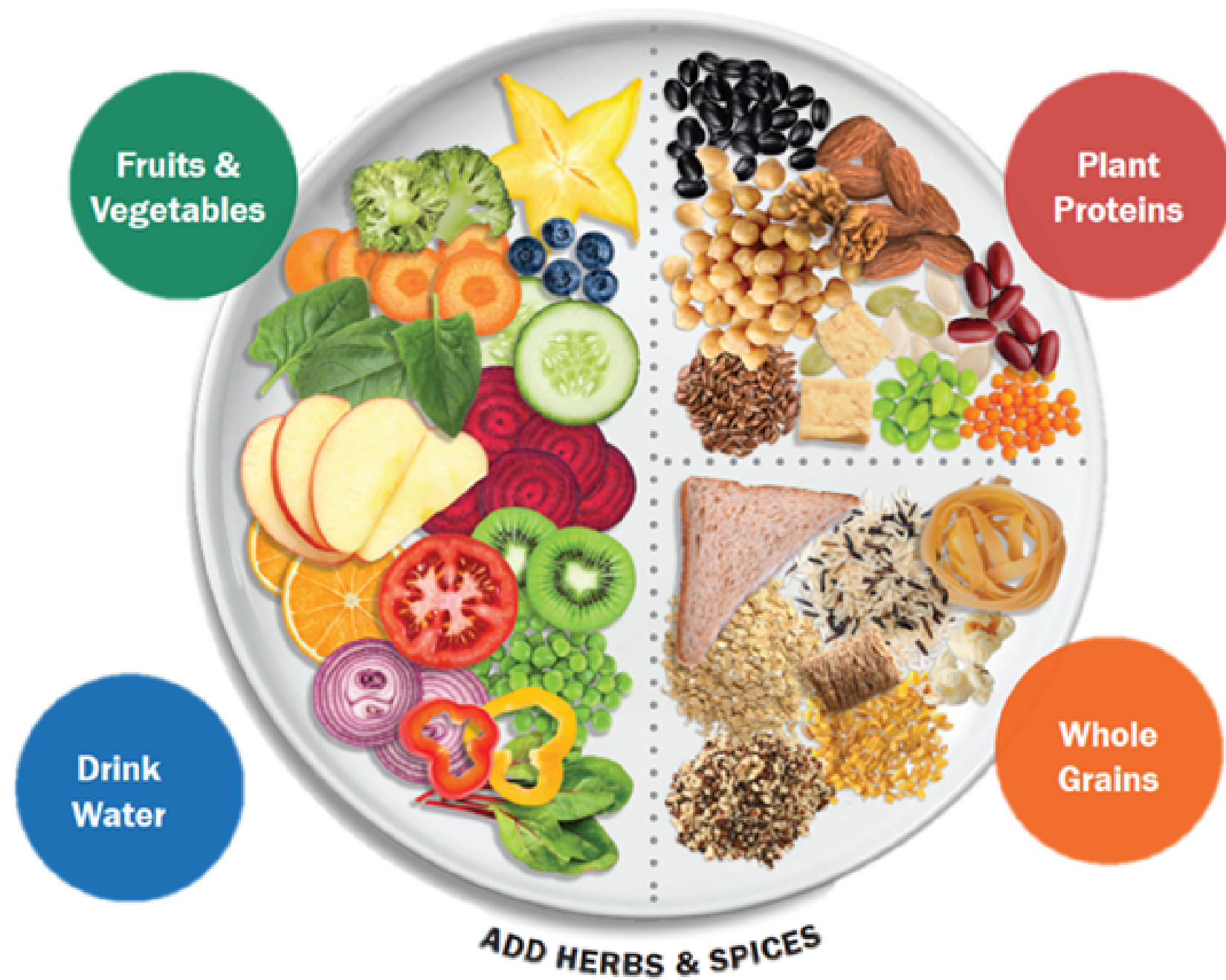
- Ontstekingsremmende stofjes
- Boosten ons immuunsysteem

Maar... wat ik eet ik dan?



- Belangrijk om te weten: 'vegan' of 'plantaardig' staat niet gelijk aan gezond!
- Het zegt namelijk enkel iets over wat je **niet** eet
- Je kunt het zo gezond of ongezond maken als je wilt

Een volwaardig bord



- Focus op onbewerkt
- 50% groente/fruit
- 25% eiwit
- 25% volkoren granen
- Vetten als topping
- Ideale eetpatroon, maar...

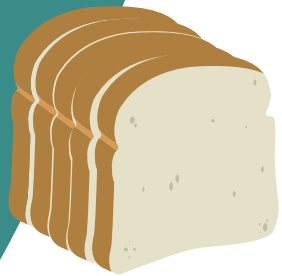
Hoeveel moet ik ongeveer eten?



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)



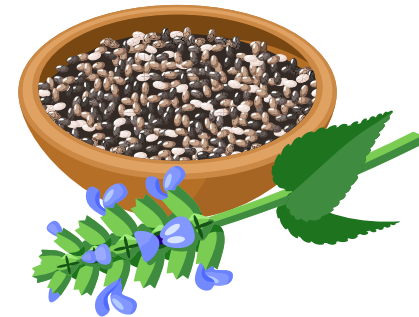
2-3 porties sojamelk/-yoghurt
(1 portie = 1 glas/schaaltje)



2-3 porties peulvruchten/tofu/ tempeh
(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)

Leuke en handige tools

← Vandaag

Groente & fruit ⓘ ↗

- Bladgroenten 3x50gr ⓘ ○ ○ ○
- Andere groenten 3x50gr ⓘ ○ ○ ○
- Kruiden, specerijen, zeewier 3x1tl ⓘ ○ ○ ○
- Fruit 3x100gr ⓘ ○ ○ ○

Zetmeel ⓘ ↗

- Volkoren granen 3x30gr ⓘ ○ ○ ○
- Knolgewassen 2x50gr ⓘ ○ ○

Eiwit ⓘ ↗

- Peulvruchten 4x40gr ⓘ ○ ○ ○ ○

DE PLANTAARDIGE CHECKLIST

- Fruit**
1 vakje = 1 stuk of 100 g
- Groente**
1 vakje = 100 g
- Volkoren granen**
1 vakje = 2 sneetjes brood of 50 g onbereide granen
- Peulvruchten**
1 vakje = 80 g peulvruchten of 1/2 vleesvervanger
- Plantaardige zuivel**
1 vakje = 1 glas of kom
- Noten, zaden, pinda en avocado**
1 vakje = 30 g noten of 2 porties pindakaas of 1/2 avocado
- Lijnzaad en chiazaad**
1 vakje = 1 el
- Supplementen**
1 vakje = zie persoonlijk advies
- Vocht**
1 vakje = 1 glas of mok à 250 ml

daily dozen

Related: fashion > wishbone for kids > school > tee

Dr. Greger's Daily Dozen
NutritionFacts.o...
★★★★★ (87)

[GET](#)

Carrier 10:58 AM

Dr. Greger's Daily Dozen

Daily Progress 35 %

- Beans ✓ ✓ ✓ >
- Berries ○ >
- Other Fruit ○ ○ ✓ >
- Cruciferous Vegetables ○ >
- Greens ○ ✓ >
- Other Vegetable ○ ✓ >
- Flaxseeds ○ >
- Nuts ✓ >

Carrier 10:32 AM

Other Fruit

Today's Servings 1

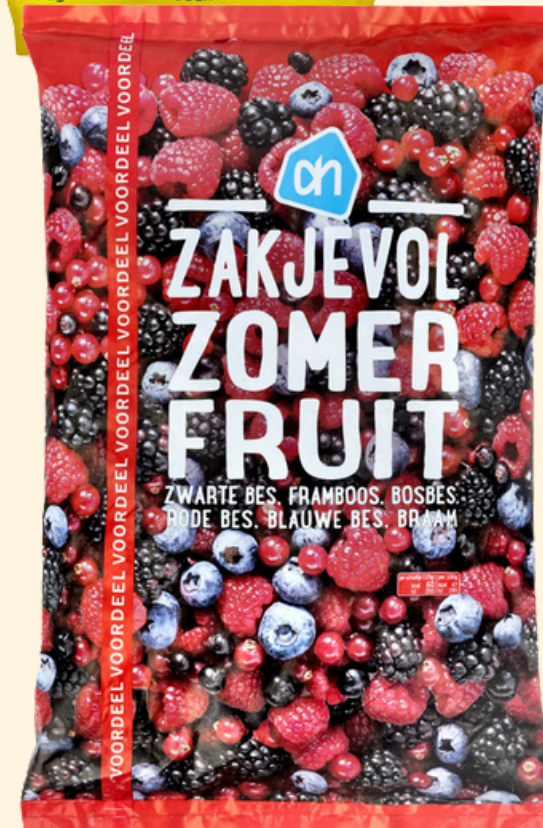
Recommendation: 3 servings a day

1 Serving: 1 medium-sized fruit, or 1 cup cut-up fruit, or 1/4 cup dried fruit

Some of my favorites: Apples, dried apricots, avocados, bananas, cantaloupe, clementines, dates, dried figs, grapefruit, honeydew, kiwifruit, lemons, limes, lychees, mangos, nectarines, oranges, papaya, passion fruit, peaches, pears, pineapples, raspberries,...

Schijf for Life app, de plantaardige checklist PDF, Daily dozen app

Maak het jezelf makkelijk!



De kracht van kleine, haalbare stappen

- Eet groente en/of fruit bij iedere maaltijd
- Neem sojayoghurt in plaats van gewone yoghurt
- Vervang kaas op je brood met pindakaas en/of hummus
- Probeer elke week een nieuw gerecht met peulvruchten
- Vervang geraffineerde (witte) granen door volkoren varianten
- Neem één stuk fruit extra per dag
- Vul ongeveer de helft van je bord met groente en/of fruit
- Vervang gehakt door vegan gehakt
- Vervang kip door vegan kipstukjes



Inspiratie voor het ontbijt



Pap van haver, amaranth, boekweit, Brinta



Sojayoghurt met muesli, fruit & noten



Chiapudding met fruit



Omelet van kikkererwtenmeel



Roerei van tofu



Volkorenpannekoekjes

Inspiratie voor de lunch



Soep met volkorenbrood



Bonensalade



Brood met hummus & groenten



Maaltijdsalades



Overnight oats



Couscous/bulgursalade

Inspiratie voor het avondeten



Volkoren spaghetti met bolognesesaus met linzen



Volkorenpita met falafel



Curry met zilvervliesrijst



Volkorenwraps met rijst, bonen & rulgehackt/kipstuckjes



Quiche met paddenstoelen



Gevulde zoete aardappel



Dankjewel!
Vragen?

roots 

Bronnen

- 1) Lopez-Leon S, Wegman-Ostrosky T, Perelman C, et al. More Than 50 Long-Term Effects of COVID-19: A Systematic Review and Meta-Analysis. Preprint. Res Sq. 2021;rs.3.rs-266574.
- (2) Merino J, Joshi AD, Nguyen LH, et al. Diet quality and risk and severity of COVID-19: a prospective cohort study. Gut. 2021;70(11):2096-2104.
- (3) Kim H, Rebholz CM, Hegde S, et al. Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case-control study in six countries. BMJ Nutr Prev Health. 2021;4(1):257-266.
- (4) Losso JN, Losso MN, Toc M, Inungu JN, Finley JW. The Young Age and Plant-Based Diet Hypothesis for Low SARS-CoV-2 Infection and COVID-19 Pandemic in Sub-Saharan Africa. Plant Foods Hum Nutr. 2021;76(3):270-280
- (5) Hou YC, Su WL, Chao YC. COVID-19 Illness Severity in the Elderly in Relation to Vegetarian and Non-vegetarian Diets: A Single-Center Experience. Front Nutr. 2022;9:837458.
- (6) Storz MA. Lifestyle Adjustments in Long-COVID Management: Potential Benefits of Plant-Based Diets. Curr Nutr Rep. 2021;10(4):352-363.
- (7) Beezhold, B.L., Johnston, C.S. & Daigle, D.R. Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. Nutr J 9, 26 (2010). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-26>
- (8) Escalante-Araiza F, Rivera-Monroy G, Loza-López CE, Gutiérrez-Salmeán G. The effect of plant-based diets on meta-inflammation and associated cardiometabolic disorders: a review. Nutr Rev. 2022;80(9):2017-2028.