

## **Wil je een maand proberen veganistisch te eten met KijFit?**

Lees dit document goed door voordat je start met de challenge!

Samengesteld door Kije Brinkhoff van KijFit.

### **Introductie KijFit**

KijFit is een 'health movement' en fysiotherapiepraktijk opgericht door Kije Brinkhoff. We bieden allerlei verschillende challenges aan die voor iedereen toegankelijk zijn. Hiermee hopen we zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met een duurzamere levensstijl.

Een belangrijk onderdeel van een duurzamere levensstijl is bewuster leven. Denk aan slaap, voeding, sport, activiteit maar ook hoe we omgaan met onze planeet. Dit alles kan bijdragen aan een duurzamere levensstijl voor lichaam, geest en planeet. Bij KijFit geloven wij dat een duurzamere leefstijl jou fysiek en mentaal sterker maakt.

In dit document bieden wij vanuit KijFit handvaten en kennis om een maand lang plantaardig eten uit te proberen. KijFit probeert altijd de meest up-to-date literatuur bij te houden om je eerlijke en recente informatie te kunnen bieden. Maar we herinneren je eraan om zelf altijd kritisch te blijven en zelf ook onderzoek te doen.

### **Voordat je begint**

Wat we belangrijk vinden om je voorafgaand aan elke challenge mee te geven, is dat het tijdens de challenges niet gaat om de resultaten, maar om de ervaring. Deze uitdaging kan daarom nooit worden gezien als de 'gouden standaard', het is slechts het uitproberen van iets nieuws. Maar de kans is groot dat je de komende weken een positieve ervaring zult hebben, omdat je je bewuster bent van voeding en een gezondere levensstijl.

### **Wat je te weten moet komen als je een plantaardig voedingspatroon wilt starten**

Het is belangrijk om op de hoogte te zijn van de lange- en korte termijneffecten van het nieuwe voedingspatroon. Wat wordt je dagelijkse voeding? En wat is het effect op je lichaam?

Onderzoek daarnaast de risico's die het mee zich mee kan brengen, zoals tekorten aan een specifieke voedingsstof. Vragen die je je van tevoren kunt stellen zijn:

- Wat vraag je van je lichaam aan dagelijkse energiebehoefte en welk herstel is hier voor nodig?
- Wat voor soort voedingsstoffen heb je het meest nodig om deze dagelijkse behoeften, zoals sport(en) of andere activiteit, te ondersteunen?
- Hoe past het nieuwe voedingspatroon in je levensstijl, vergeleken met het patroon dat je nu hebt?
- Waarom wil je deze challenge doen?

### **Waarom helpt deze uitdaging om een duurzamere levensstijl te leiden?**

We leven in een consumptiemaatschappij. Het consumeren gaat steeds maar door, terwijl we het meeste van wat we kopen niet eens nodig hebben. Doordat we steeds nieuwe kleding, producten of voedsel kopen, wordt veel daarvan in grote getalen geproduceerd. Hierbij wordt enkel rekening gehouden met vraag en aanbod, maar de negatieve gevolgen hiervan, zoals een hoge CO2-uitstoot, worden helaas vaak genegeerd.

Deze duurzame challenge van KijFit zorgt ervoor dat je iets langer nadenkt over wat je eet. Het vergt waarschijnlijk wat meer planning en verdieping. Hierdoor word je bewuster van je persoonlijke consumptiegedrag. Dit resulteert er waarschijnlijk in dat je minder 'onzinnige' producten en minder overmatig voedsel koopt dan normaal. Daardoor focus je je op *essentiële consumptie*, en draag je minder bij aan de spiraal van eindeloos consumeren en produceren. Zo helpt deze challenge jou een duurzamere levensstijl aan te nemen.

Een onderzoek uit 2018 heeft proberen te schetsen wat de impact van bijvoorbeeld voeding is op onze planeet en het milieu. Hierin wordt beschreven wat het voor onze omgeving zou betekenen als we allemaal zouden stoppen met het eten van dierlijke producten. In dat geval zouden we ons landgebruik met 76% kunnen verminderen, onze CO<sub>2</sub>-uitstoot verminderen we met 49% en onze zoetwateronttrekkingen met 19%<sup>7</sup>. Overstappen op een veganistisch dieet of het minderen van dierlijke producten zou dus zeer grote verbeteringen voor het milieu teweeg kunnen brengen. Ook in het onderzoek van de EAT Lancet Commissie wordt er met name aangeraden om sterk te minderen in de consumptie van dierlijk voedsel en ook suiker<sup>3</sup>.

### **Kan ik direct starten met een plantaardig eetpatroon?**

Het is mogelijk, maar eerst moet je leren hoe je op een verantwoorde manier veganistisch eet. Je moet bijvoorbeeld goed rekening houden met tekorten aan voedingsstoffen.

In een systematische review uit 2019 worden veel onderzoeken bekeken die de veganistische eetwijze vergelijken met een dieet waarin meer dierlijke producten worden gegeten. Het laat zien dat veganisten gemiddeld minder verzadigde vetzuren (SFA), retinol, vitamine B12 en D, calcium, zink en eiwitten binnen krijgen. Aan de andere kant is er juist een hogere inname van vezels, magnesium, ijzer, foliumzuur, vitamine B1, C en E in veganistische eetpatronen in vergelijking met andere eetpatronen<sup>9</sup>.

De belangrijkste voedingsstoffen die genoemd worden, leggen we graag nader uit. Het is dus belangrijk om hier goed op te letten als je plantaardig gaat eten:

- Eiwitten
  - Eiwitten bestaan uit aminozuren en het lichaam kan negen specifieke soorten aminozuren niet zelf produceren. Voor het lichaam is het van essentieel belang dat we deze aminozuren via onze voeding binnen krijgen. Deze essentiële eiwitten zijn over het algemeen te vinden in dierlijke producten, maar niet alle soorten zaden, groenten, noten en granen bevatten alle essentiële aminozuren. Zolang er voldoende eiwitinname is, ongeacht de bron van eiwitten, kan spieropbouw plaatsvinden. Met een plantaardig voedselpatroon is het alleen wel belangrijk dat je meerdere soorten eiwitbronnen moet gebruiken, om je lichaam van alle essentiële eiwitten te voorzien<sup>5</sup>.
- Vegan BCAA's:
  - BCAA's zijn supplementen met leucine, valine, isoleucine en ze zijn erg belangrijk voor de spiereiwitsynthese. Het bevat drie van de belangrijkste aminozuren die je via voeding moet binnenkrijgen. BCAA's zijn te vinden in een verscheidenheid aan plantaardig voedsel zoals: bonen, soja, kikkererwten, peulvruchten, zaden, boomnoten en pinda's. Let op: ze verschillen in samenstelling. Het gebruik van dit supplement wordt aanbevolen in combinatie met sport waarbij je veel spierherstel nodig hebt, bijvoorbeeld fitness of krachttraining.
- Vitamine B12
  - Veganisten hebben vaker een tekort aan vitamine B12<sup>9</sup>. Als je alleen voor een kortere periode, zoals 4-6 weken, een plantaardig dieet volgt, hoeft je je geen zorgen te maken over het ontwikkelen van een B12-tekort. Het is waarschijnlijk dat je lichaam over een grote opslag B12 beschikt, waar je zeker zes maanden uit kan putten<sup>2</sup>. Mocht je hier niet zeker over zijn, raadpleeg dan je diëtist of neem B12-supplementen.

- Vitamine D
  - Er zijn twee soorten vitamine D. Vitamine D2 verkrijgt je uit voeding en vitamine D3 uit zonlicht. D2 wordt voornamelijk aangetroffen in dierlijke producten<sup>6</sup>. Plantaardig voedsel bevat ook vitamine D, maar alleen in kleine doses.  
Doe je de challenge tussen september en maart? Dan raden we je aan om tijdens de challenge vitamine D-supplementen te gebruiken.
  
- Calcium
  - Calcium is belangrijk voor het behoud van een gezond lichaam. Het is essentieel voor je botten en tanden. Calcium is bijvoorbeeld erg belangrijk voor groeiende kinderen, of patiënten met een fractuur. Als je geen zuivelproducten eet, is de kans op een calciumtekort erg groot. Calcium zit in noten, groenten en peulvruchten, maar je kunt ook calcium als supplement nemen (in combinatie met zink). Gebruik daarbij vitamine D voor een efficiënte opname.
  
- Zink
  - Zink is een mineraal dat een belangrijke rol speelt bij de vernieuwing van weefsel en spieren. Het is ook belangrijk voor het immuunsysteem. Je kunt zink verkrijgen door het eten van zuivel, vlees en schelpdieren. Bij een veganistisch voedingspatroon kun je het binnen krijgen via noten en granen, en ook hier zijn supplementen voor te krijgen (in combinatie met calcium).
  
- Vetzuren – Omega 3
  - Vetzuren helpen je om de ontstekingswaarden in je lichaam te verminderen en je weerstand hoog te houden. Vetzuren kunnen worden verkregen via Omega 3-supplementen.
  
- Creatine
  - Creatine is een lichamelijke substantie, maar kan ook worden verkregen via (voornamelijk) vleesproducten. Er is onderzoek gedaan naar creatine en de effecten ervan bij vleeseters versus vegetariërs, maar helaas nog niet specifiek bij veganisten. Maar we kunnen al veel leren van de resultaten bij de vegetarische groepen. Het is gebleken dat er 'responders' en 'non-responders' zijn. Responders zijn mensen die reageren op de inname van creatinesupplementen. Dit kan resulteren in langere of betere trainingen en/of je kunt hier in korte tijd wat van aankomen (dit is grotendeels vocht). 'Non-responders' reageren niet op de inname van creatine, omdat hun creatinegehalte al hoog genoeg is.  
In de onderzoeken die er met vegetariërs zijn gedaan, is een significant verschil in responders en non-responders te zien. Er zijn aanzienlijk meer responders in de vegetarische groep, wat betekent dat het wijs is voor vegetariërs of veganisten om creatinesupplementen te gebruiken. Creatine heeft bewezen spier- en psychosociale prestaties te verbeteren. Creatinesupplementen worden daarom zeker aanbevolen wanneer je veel aan sport doet, vooral bij hoog intensieve belastingen<sup>1</sup>.  
Vraag je diëtist hierover voor meer info.

Om het meeste uit de challenge te halen, wordt persoonlijke coaching aanbevolen. Plan online een afspraak in of start een chatboxsessie.

Neem contact met ons op via [kije@kijfit.nl](mailto:kije@kijfit.nl) of bel + 31 6 11 32 30 68. Of kijk op de website voor meer informatie: [www.kijfit.nl](http://www.kijfit.nl).

Geniet en leer van alle geweldige nieuwe ervaringen! Vergeet niet bij het delen van ervaringen @thesustainablephysio te taggen op Instagram.

Pro-claimer:

Alle challenges zijn gratis en beschikbaar voor iedereen. KijFit kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor gezondheidsklachten of problemen in deze kwestie. KijFit probeert u de meest eerlijke en recente kennis over elke challenge te bieden. Maar blijf altijd kritisch, doe je eigen onderzoek en wees verantwoordelijk.

## Sources:

1. Beyond sports: Efficacy and safety of creatine supplementation in pathological or parapsychological conditions of brain and muscle. Balestrino M, Adriano E. *Med Res Rev.* 2019 Nov;39(6):2427-2459. doi: 10.1002/med.21590. Epub 2019 Apr 23.
2. Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B<sub>6</sub>, Folate, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes and its Panel on Folate, Other B Vitamins, and Choline. Washington (DC): National Academies Press (US); 1998.
3. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Walter Willett, Johan Rockström, Brent Loken, Marco Springmann, Tim Lang, Sonja Vermeulen, Tara Garnett, David Tilman, Fabrice DeClerck, Amanda Wood, Malin Jonell, Michael Clark, Line J Gordon, Jessica Fanzo, Corinna Hawkes, Rami Zurayk, Juan A Rivera, Wim De Vries, Lindiwe Majele Sibanda, Ashkan Afshin, Abhishek Chaudhary, Mario Herrero, Rina Agustina, Francesco Branca, Anna Larrey, Shenggen Fan, Beatrice Crona, Elizabeth Fox, Victoria Bignet, Max Troell, Therese Lindahl, Sudhvir Singh, Sarah E Cornell, K Srinath Reddy, Sunita Narain, Sania Nishtar, Christopher J L Murray. *Lancet* 2019; 393: 447–92 Published Online January 16, 2019 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
4. Global, Regional, and National Cancer Incidence, Mortality, Years of Life Lost, Years Lived With Disability, and Disability-Adjusted Life-years for 32 Cancer Groups, 1990 to 2015: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study. Fitzmaurice C, Allen C et al. *JAMA Oncol.* 2017 Apr 1;3(4):524-548. doi: 10.1001/jamaoncol.2016.5688.
5. Role of ingested amino acids and protein in the promotion of resistance exercise muscle protein anabolism. Paul T reidey, S Rasmussen 2016 Feb;146(2):155-83.
6. *Int Orthop.* 2019 Jul;43(7):1755-1771. doi: 10.1007/s00264-019-04334-w. Epub 2019 Apr 29. Vitamin D history part III: the "modern times"-new questions for orthopaedic practice: deficiency, cell therapy, osteomalacia, fractures, supplementation, infections. Hernigou P1, Sitbon J2, Dubory A2, Auregan JC3.
7. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers J. Poore1, T. Nemecek. Department of Zoology, University of Oxford, New Radcliffe House, Oxford OX2 6GG, UK. School of Geograp
8. School of Geography and the Environment, University of Oxford, South Parks Road, Oxford OX1 3QY, UK. Agroscope, Agroecology and Environment Research Division, LCA Research Group, CH-8046 Zürich, Switzerland. *Science* 01 Jun 2018: Vol. 360, Issue 6392, pp. 987-992
9. The effects of plant-based diets on the body and the brain: a systematic review. Medawar E1,2,3, Huhn S4, Villringer A5,6,7, Veronica Witte A5. *Transl Psychiatry.* 2019 Sep 12;9(1):226. doi: 10.1038/s41398-019-0552-0.