



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

## INFOBLAD: WFPB DIEET UITLEG VOOR HET INDIVIDU

Overstappen op WFPB

Gefeliciteerd met je reis naar een betere gezondheid via een onbewerkt plantaardig dieet (WFPB). Dit infoblad legt enkele basisprincipes uit van wat een WFPB-dieet is, hoe het verschilt van vegetarisch en veganistisch diëten, en biedt links naar aanvullende voedingsinformatie. Dit infoblad is de perfecte bron voor nieuwe Pod-leden en degenen die zijn geïnteresseerd in meer informatie over een volledig plantaardig dieet.

### Onbewerkt plantaardig dieet:

Mensen die WFPB eten hebben een overvloed aan keuzes! Er is een overvloed aan ingrediënten, waaronder groenten, fruit, volle granen, knollen, wortels, noten, peulvruchten / bonen, en paddenstoelen. Er is een enorme regenboog van onbewerkte voedingsmiddelen, kruiden en specerijen die de natuur heeft gemaakt om de smaakpapillen tevreden te stellen en het menselijk lichaam optimaal van brandstof te voorzien. Veel mensen die overstappen van het standaard Westers dieet (in Amerika ook bekend als SAD) naar meer plantaardig eten zijn verrast door het brede aanbod van smaken, kruiden, specerijen, groenten, fruit, die allemaal het lichaam voeden. Er is ook een hele wereld van smakelijke WFPB-recepten die ontdekt kunnen worden bij het begin van deze gezondheidsreis.

### De verzameling van diëten die verschillende soorten dierlijke producten uitsluiten:

(Het is belangrijk om te herkennen waar u zich bevindt op het continuüm en waar u zou willen zijn, zodat u een doel voor uzelf kunt stellen.)

- **Veganistische diëten:** voor het grootste deel heeft de term 'veganistisch dieet' betrekking op wat niet is inbegrepen: dierlijke producten - terwijl een WFPB-dieet is gericht op wat moet worden geconsumeerd om het lichaam te voeden voor optimale gezondheid. Hoewel veganistische diëten dierlijke producten uitsluiten, is dat alleen niet genoeg om ze gezond te maken. Veganistische diëten kunnen veel bewerkte voedingsmiddelen en grote hoeveelheden suiker, zout, olie en andere vetten bevatten, dat diabetes type II, hartaandoeningen, en veel andere voedsel gerelateerde ziekten kan veroorzaken en verergeren<sup>1</sup>.
- **Vegetarische diëten:** hoewel vegetarische diëten vlees en vis uitsluiten, bevatten ze meestal eieren en zuivelproducten (zoals koemelk, yoghurt en kazen). Ze bevatten meestal ook zeer bewerkte voedingsmiddelen met grote hoeveelheden suiker, zout, oliën en ander vet.
- **Pescotarisch:** terwijl pescotariërs vlees en gevogelte, zuivelproducten en eieren over het algemeen uitsluiten, staan ze wel vis toe<sup>2</sup>.
- **Lacto-vegetarisch:** deze diëten sluiten vlees, vis, gevogelte en eieren uit, evenals voedingsmiddelen die het bevatten. Zuivelproducten, zoals melk, kaas, yoghurt en boter, zijn inbegrepen<sup>2</sup>.
- **Ovo-vegetarisch:** deze diëten sluiten vlees, gevogelte, zeevruchten en zuivelproducten uit, maar

1 <https://www.youtube.com/watch?v=1IMkIpWlO3k&t=642s>

2 <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

laten eieren toe<sup>2</sup>.

- **Lacto-ovo vegetarisch:** deze diëten sluiten vlees, vis en gevogelte uit, maar staan zuivelproducten toe en eieren<sup>2</sup>.
- **Semi-vegetarisch / flexitarisch:** deze diëten zijn voornamelijk plantaardig, maar omvatten vlees, zuivelproducten, eieren, gevogelte en vis bij gelegenheid of in kleine hoeveelheden<sup>2</sup>. Semi-vegetariërs kunnen ervoor kiezen om één keer per week vlees te eten of een paar keer per maand.

## Waarom het belangrijk is om bepaalde voedingsmiddelen te verminderen of te vermijden:

- **Dierlijk voedsel**, zoals: vis en zeevruchten, gevogelte en vlees: diëten met veel dierlijke eiwitten zijn gecorreleerd met een verhoogd risico op obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten<sup>3</sup>. Uitstekende alternatieven die veel eiwitten bevatten zijn: tofu, bonen, tempeh en seitan. Veel van deze voedingsmiddelen kunnen worden gekocht bij lokale supermarkten en er zijn duizenden heerlijke recepten die deze voedingsmiddelen gebruiken. *Raadpleeg de webpagina "Bronnen" van PlantPure Communities voor infobladen met tips over het bereiden van eenvoudige plantaardige maaltijden en bezoek PlantPure Chef, CNS en Forks Over Knives voor meer plantaardige recepten.*
- **Eieren** - Eieren zijn de belangrijkste bron van cholesterol in het Westers dieet en worden geassocieerd met een verhoogd risico op diabetes en hartaandoeningen<sup>4</sup>. Alternatieven voor eieren bij het bakken en koken zijn onder meer: Ei vervangers zoals 1 eetlepel gemalen lijnzaad of chiazaad met 3 eetlepels heet water), 50 gr appelmoes of 40 gr gepureerde banaan. *Bekijk deze video voor meer informatie over eieren en waarom ze niet bevorderlijk zijn voor uw gezondheid van Nutritionfacts.org.*
- **Zuivelproducten**, zoals: koemelk of geitenmelk, en kaas, yoghurt, boter en room. Er is aangetoond dat deze producten correleren met een verhoogd risico op ziekte en kanker<sup>5</sup>. Melk, yoghurt en room alternatieven zijn onder meer: amandel-, soja-, cashew-, rijst- en hennepmelk en -room.
- **Boter** alternatieven zijn onder meer water of natriumarme groentebouillon om te sauteren, gepureerde bananen of appelmoes om mee te bakken en voor toast gebruik je jam (zonder toegevoegde suiker) of notenpasta.
- **Geraffineerde en bewerkte voedingsmiddelen**, zoals geraffineerd meel, suikers en bewerkte producten in een dieet correleren met chronische ziekte, en het risico op insulineresistentie, darmkanker, hartkwalen en gewichtstoename<sup>6</sup>. Kies volkorenproducten boven wit, en plantaardig voedsel boven hun bewerkte opties. Probeer als zoetstoffen dadels of rozijnen.
- **Olie** - Ondanks de ongelooflijk effectieve marketinginspanningen van producenten van olijfolie, kokosolie en canola olie en anderen, zegt Dr. Caldwell Esselstyn, Jr, M.D., "er is wetenschappelijk bewijs dat olie de endotheelcellen beschadigt, zoals alles met een moeder of een gezicht - vlees,

3 <http://nutritionstudies.org/top-10-plant-based-research-and-news-stories-2016/>

4 <http://www.pcrm.org/health/eggs/egg-facts>

5 <http://nutritionstudies.org/provocations-dairy-protein-causes-cancer/>

6 <http://nutritionstudies.org/whole-food-plant-based-diet-guide/>



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

vis, kip, gevogelte, kalkoen en zuivel.<sup>7</sup> Olie is niet nodig voor het maken van heerlijke maaltijden; het is mogelijk om een geweldige smaak te creëren zonder olie. Zoals uitgelegd door Dr. Esselstyn, bevat Olie bestaat uit 100% vet en bevat geen vezels en mineralen. Zowel het enkelvoudig onverzadigde als het verzadigde vet in oliën is schadelijk voor het endotheel, het binnenste slijmvlies van de slagader, en dat letsel is de toegangspoort tot vaatziekten<sup>8</sup>. Bezoek Dr. Esselstyn's website voor meer informatie over olie en waarom het belangrijk is om deze te vermijden. Olievervangers omvatten: rijstazijn, groentebouillon of water om te bakken; en gepureerde bananen, appelmoes, tofu, lijnzaadmeel, enz. voor olievrij bakken. Bakpapier (verkrijgbaar bij de supermarkt) evenals bakplaten met antiaanbaklaag, zijn uitstekend geschikt voor bakken zonder olie.

## Resources:

- Raadpleeg deze websites voor voorbeelden van WFPB-diëten: [www.thecampbellplan.com](http://www.thecampbellplan.com), [www.drncdougall.com/health/programs/](http://www.drncdougall.com/health/programs/), <http://www.dresselstyn.com/site/>, en [www.ornish.com](http://www.ornish.com).
- Raadpleeg de PlantPure Communities (PPC) "[Resources](#)" webpagina voor meer informatie, zoals WFPB-boeken en kookboeken en minimale kookideeën.
- Voor tips over het eten van plantaardige maaltijden in restaurants, raadpleegt u het PPC-actieblad: uit eten gaan - Een restaurant kiezen en Bestellen (in de PPC Dining Out Toolkit). Om toegang te krijgen tot deze toolkit, klikt u op op de pagina "[Bronnen](#)" bovenaan onze website. In de app 'the happy cow' staan bijna alle voorkomende veganistische restaurantjes in wereldwijd.
- De website van [T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies](http://www.tccn.org) biedt uitstekende informatie over WFPB-diëten en de wetenschap achter het eten op deze manier. [Zie dit artikel](#) voor meer informatie over het etikettering van WFPB-diëten.
- [NutritionFacts.org](http://www.nutritionfacts.org) - bevat video's van 5 minuten over verschillende onderwerpen, door Michael Greger, MD.

*Disclaimer: de informatie die wordt gedeeld door PlantPure Communities (PPC) is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Vraag altijd advies aan uw arts of andere gekwalificeerde zorgverlener met eventuele vragen die u heeft over een medische aandoening. Als je op medicatie bent en wilt overschakelen naar een volledig plantaardig dieet, dient u met uw zorgverlener te bespreken welke veranderingen du in uw dieet aanbrengt en of door deze veranderingen mogelijk de dosering van medicatie moet worden aangepast. Het is belangrijk dat u met uw arts samenwerkt om uw toestand en dosering van uw medicatie te controleren tijdens uw verandering van voedingsgewoonten.*

7 <https://www.youtube.com/watch?v=1IMkIpWlO3k&t=642s>

8 <http://www.dresselstyn.com/site/faq/>

*We verwelkomen uw suggesties en ideeën! Stuur ze naar [info@plantpurecommunities.org](mailto:info@plantpurecommunities.org). Dit materiaal mag niet buiten de context worden gebruikt. Raadpleeg de algemene voorwaarden van PPC voor meer informatie. Bijgewerkt Maart 2021.*