

VOEDING

Bij aanhoudende pijn en herstel



INHOUD

1

INTRODUCTIE

Voeding en aanhoudende pijn	3
Eiwitten	4
De voordelen van plantaardige eiwitten	5
De voordelen van vezels	7
De Schijf For Life	10
Ultrabewerkte voeding	11
Tarwe	12
Kernboodschappen	15

2

MAALTIJD SAMENSTELLEN 16

PRODUCTLIJSTEN

3

Ontbijt	18
Lunch en diner	23

4

VEEL GESTELDE VRAGEN

Vragen	30
Is suppletie zinvol?	31
Literatuur	36

Voeding en aanhoudende pijn

Voeding speelt een belangrijke rol bij het omgaan met aanhoudende pijn. Wat je dagelijks eet en drinkt, beïnvloedt niet alleen je energieniveau en herstelvermogen, maar ook ontstekingsprocessen in het lichaam en daarmee hoe je pijn ervaart.

Je kunt voeding zien als de brandstof voor je lichaam. Net als een benzineauto die niet goed meer functioneert als je er diesel in gooit, heeft ook jouw lichaam de juiste brandstof nodig om goed te kunnen werken. Als we ons lichaam langdurig de verkeerde voeding geven, raakt het uit balans. Dat kan bijdragen aan vermoeidheid, trager herstel en het verergeren van pijnklachten. Een voedingspatroon dat rijk is aan vezels, gezonde vetten, voldoende eiwitten en weinig toegevoegde suikers helpt om je lichaam in balans te houden en klachten te verminderen. Door bewuste keuzes te maken in wat je in huis haalt en eet, kun je zelf bijdragen aan je herstel en je dagelijkse functioneren verbeteren.

Gezonde voeding is onderdeel van goed voor jezelf zorgen. Juist bij aanhoudende pijn is het belangrijk om vriendelijk en ondersteunend voor je lichaam te zijn. Door jezelf dagelijks te voeden met voedzame producten, geef je jouw lichaam de beste voorwaarden om te herstellen en sterker te worden. Tegelijkertijd is eten meer dan alleen brandstof. Het is ook iets om van te genieten. Smaak, gezelligheid en samen eten zijn belangrijke aspecten van welzijn en herstel.

In dit document lees je meer over de invloed van dierlijke eiwitten, tarwe, vezels en ultrabewerkte voeding op pijnklachten. Je vindt er informatie over de Schijf for Life, tips om een gebalanceerde maaltijd samen te stellen, productlijsten voor ontbijt, lunch en diner, en antwoorden op veelgestelde vragen over soja, vleesvervangers en supplementen.

Dit document is bedoeld als praktische ondersteuning. Het helpt je om voeding te kiezen die past bij een gezond en haalbaar eetpatroon, met oog voor pijnklachten, energiebehoud en eetplezier.

Dit document is geschreven door Esmée Borgts (diëtist), in samenwerking met dr. Kees Hein Woldendorp.
Vragen? Mail naar: e.borgts@topzorggroep.nl



*Disclaimer: Dit document is bedoeld ter algemene informatie en vervangt geen persoonlijk advies van een (gespecialiseerde) diëtist, arts of andere zorgprofessional. Heb je specifieke medische aandoeningen, allergieën of gebruik je medicijnen of suppletie, overleg dan altijd eerst met je behandelend arts of diëtist voordat je veranderingen in je voeding aanbrengt.

Eiwitten

De eiwitten zijn tegenwoordig ongeloofelijk populair. Je loopt de supermarkt in en de marketing vliegt je gelijk om de oren met “high protein” producten. Het ene product ziet er dan nog aantrekkelijker uit dan het andere. Er wordt letterlijk tegen elkaar op geconcentreerd tussen de merken om ons te laten geloven dat we al die producten nodig hebben. Maar waarom is eiwit zo'n hype geworden? Marketing speelt in op de steeds grotere focus op gezondheid en fitness, waarin bepaalde fysieke doelen behaald moeten worden. Eiwitten worden gepromoot als de oplossing voor alles, van spiergroei tot gewichtsverlies. Dit is zeker niet het geval. Zelfs als je veel sport, hebben we die producten niet per se nodig.

Inderdaad zijn eiwitten belangrijk. Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor het herstel van spieren, de opbouw van cellen en weefsels, en voor het functioneren van ons immuunsysteem. Eiwitten spelen een belangrijke rol in ons lichaam, maar dat betekent niet dat we ze in enorme hoeveelheden moeten consumeren, of dat we afhankelijk moeten zijn van speciale, vaak dure eiwitproducten die de supermarkt overspoelen.

Sterker nog, de meeste mensen kunnen de benodigde hoeveelheid eiwitten uit hun reguliere voeding halen, zonder dat ze shakes of eiwitrepen nodig hebben. In dit document leg ik uit hoe je eiwitten uit voeding kunt halen die je gewoon in de supermarkt kunt kopen.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) eiwit voor een gezonde volwassene is:

0,83 gram per kilogram gezond lichaamsgewicht per dag

→ Voor iemand van 70 kg is dat ongeveer 58 gram eiwit per dag.

Maar tijdens revalidatie bij chronische pijn heeft het lichaam meer eiwit nodig voor herstel van spieren en weefsels.

Aanbevolen hoeveelheid tijdens revalidatie:

1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram gezond lichaamsgewicht per dag

→ Voor iemand van 70 kg is dat 84 tot 105 gram eiwit per dag.

Belangrijk: Voor de meest optimale berekening ga je uit van de vetvrije massa. De berekening gaat altijd uit van een gezond lichaamsgewicht. Heeft iemand overgewicht, dan reken je eerst terug naar het gewicht dat past bij een gezonde Body Mass Index (BMI). Reken je op basis van het huidige (te hoge) gewicht, dan valt de eiwitbehoefte al snel te hoog uit.



De voordelen van plantaardig eiwit

Plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten, tofu, tempeh, noten, zaden en volkoren granen leveren niet alleen eiwitten maar ook vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten die het lichaam ondersteunen. Ze bevatten geen cholesterol, weinig verzadigd vet en dragen bij aan een gezonde spijsvertering, een stabiel energieniveau en een sterk immuunsysteem. Door vaker voor plantaardige eiwitten te kiezen, geef je je lichaam voedingsstoffen die het helpen herstellen en in balans houden.

Hoewel dierlijke eiwitten voor veel mensen nog steeds een groot onderdeel van het voedingspatroon vormen, zoals vlees op brood, kip bij het avondeten of zuivel tussendoor, zijn ze niet altijd de beste keuze voor de gezondheid. Zeker bij aanhoudende pijnklachten kunnen dierlijke eiwitten een aantal nadelen met zich meebrengen. Enkele nadelen van dierlijke eiwitten:

1. Ze bevatten relatief veel verzadigd vet

Veel dierlijke producten bevatten verzadigd vet. Dit type vet, net als transvetten, kan ontstekingsprocessen in het lichaam aanwakkeren of in stand houden. Aanhoudende pijn gaat vaak samen met lichte, voortdurende ontstekingsreacties. Door veel verzadigd vet te eten, krijgt het lichaam minder kans om tot rust te komen en kan het langzaam maar zeker ontregeld raken.

2. Ze zijn vaak hoog in calorieën

Dierlijke eiwitten gaan vaak samen met een relatief hoog vetgehalte, wat de totale hoeveelheid calorieën in een maaltijd flink verhoogt. Denk aan spek, volle zuivel, bewerkt vlees of kazen. Een hoge inname van deze producten, vooral in combinatie met weinig beweging of een lage vezelinname, wordt in onderzoeken in verband gebracht met een verhoogd risico op overgewicht en een ongunstige lichaamssamenstelling.

3. Ze bevatten ontstekingsbevorderende vetzuren

Sommige dierlijke producten bevatten arachidonzuur, een vetzuur dat ontstekingsreacties in het lichaam kan versterken. Een teveel hieraan, vooral in combinatie met te weinig beschermende vetzuren zoals omega-3, kan het evenwicht in het lichaam verstoren.

4. Er komen afvalproducten vrij

Bij de vertering van dierlijke eiwitten komen afvalproducten vrij die het lichaam moet afvoeren. Een hoge belasting hiermee kan het herstel vertragen en de algemene belasting op organen zoals lever en nieren vergroten.

5. Ze hebben geen vezels

Dierlijke producten bevatten geen vezels. Daardoor blijven ze langer in het spijsverteringskanaal en vragen ze meer van het lichaam om te verwerken. Dit kan zorgen voor een zwaar gevoel na het eten, een opgeblazen buik of vermoeidheid. Bij aanhoudende pijn kan dit extra belastend zijn. Daarnaast is het zo dat het ontbreken van vezels belastend is voor je darmflora. Deze darmflora, bestaande uit miljarden bacteriën, heb je nodig om belangrijke voedingsstoffen zoals bepaalde vitaminen en mineralen op te kunnen nemen. Bij het eten van dierlijke producten verdwijnen sommige van deze belangrijke bacteriën, en is het dus wachten op tekorten in je lichaam. Dat helpt niet bij je herstel en kan nieuwe klachten veroorzaken.

Steeds meer mensen kiezen daarom vaker voor plantaardige eiwitbronnen. Deze zijn niet alleen makkelijk te verteren, maar leveren ook vezels, vitamines en andere stoffen die het lichaam ondersteunen in plaats van belasten. Denk aan peulvruchten, tofu, tempeh, noten, zaden en volkoren granen. Zo wordt jezelf voeden in plaats van vullen een bewuste manier van zelfzorg.



De voordelen van vezels

Vezels spelen een belangrijke rol in een gezond voedingspatroon, maar toch krijgt bijna niemand voldoende van deze belangrijke voedingsstof binnen. Vezels zijn een soort koolhydraten die ons lichaam niet kan verteren, maar die wel essentieel zijn voor een goede spijsvertering en een gezond lichaam. Ze komen alleen maar voor in plantaardig voedsel, zoals groenten, fruit, peulvruchten, noten, zaden en volkoren granen. De aanbevolen hoeveelheid vezels ligt rond de 30 tot 40 gram per dag, maar de gemiddelde Nederlander komt niet verder dan ongeveer 20 gram. Dat is flink minder dan optimaal en kan gevolgen hebben voor de darmgezondheid, energie en algehele balans in het lichaam

Voordelen van een vezelrijk voedingspatroon:

- ▶ Bevordert een gezonde en regelmatige stoelgang
- ▶ Verlaagt het LDL-cholesterolgehalte
- ▶ Helpt bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel
- ▶ Draagt bij aan het verlagen van het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2
- ▶ Ondersteunt gewichtsbeheersing door een langdurig verzadigd gevoel
- ▶ Draagt bij aan het verminderen van laaggradige ontstekingen in het lichaam
- ▶ Ondersteunt de darmgezondheid en daarmee het immuunsysteem en algeheel welzijn
- ▶ Kan bijdragen aan een betere nachtrust bij stabiele bloedsuikerwaarden

Gelukkig is het niet moeilijk om voldoende vezels binnen te krijgen. Veel plantaardige voedingsmiddelen, zoals groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen en noten, zijn van nature rijk aan vezels. Door deze voedingsmiddelen regelmatig in je dieet op te nemen, kun je eenvoudig aan je dagelijkse vezelbehoefte voldoen. Zo kun je bijvoorbeeld kiezen voor volkorenbrood in plaats van wit brood, peulvruchten in je (maaltijd) salade (tussen de middag) of havermout als ontbijt.



Weetjes over vezels

Weetje 1 – Vezeltekort is de norm

Wist je dat meer dan 80% van de Nederlanders te weinig vezels eet?

De aanbeveling is tussen de 30-40 gram per dag voor volwassenen, maar de gemiddelde inname blijft vaak steken rond de 20 gram.

Weetje 2 – Elke 5 gram telt!

Wist je dat elke 5 gram extra vezels per dag je gezondheid op meerdere manieren ondersteunt?

- ▶ Je verlaagt je cholesterol
- ▶ Je bloeddruk zakt licht
- ▶ Je bloedsuikerspiegel blijft stabiel (minder energiedips)
- ▶ Je risico op vroegtijdig overlijden daalt

Weetje 3- Vezels helpen ontstekingen verlagen

Een vezelrijk eetpatroon is gelinkt aan minder laaggradige ontsteking in het lichaam.

Dat is gunstig voor mensen met blessures, na operaties of bij chronische aandoeningen zoals reuma.

→ Goede darmgezondheid = minder ontstekingsreactie = betere herstelomgeving!

Weetje 4- Vezels voeden je darmen en je brein

Wist je dat vezels niet alleen goed zijn voor je stoelgang, maar ook je mentale welzijn kunnen ondersteunen?

Ze voeden de goede darmbacteriën, die op hun beurt stoffen maken (zoals butyraat en serotonine) die je stemming en herstel ondersteunen.

5 tips om meer vezels te eten

✓ Eet groenten bij elke maaltijd:

Voeg rauwkost toe bij ontbijt of lunch, en kies voor een dubbele portie groenten bij het avondeten.

✓ Kies volkoren in plaats van wit:

Ga voor volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst of havermout. Zo krijg je automatisch meer vezels binnen.

✓ Eet dagelijks peulvruchten:

Voeg linzen, kikkererwten of bonen toe aan salades, soepen of warme maaltijden. Ook als hummus of spread op brood.

✓ Gebruik diepvriesgroenten:

Diepvriesgroenten zijn net zo vezelrijk als verse, een stuk goedkoper en handig om altijd in huis te hebben. Voeg ze toe aan pasta, soep of wokgerechten.

✓ Eet fruit mét schil en voeg zaden toe:

Kies voor fruit met schil (zoals appels of peren) en voeg dagelijks lijnzaad of chiazaad toe aan je ontbijt of yoghurt.



Schijf for Life

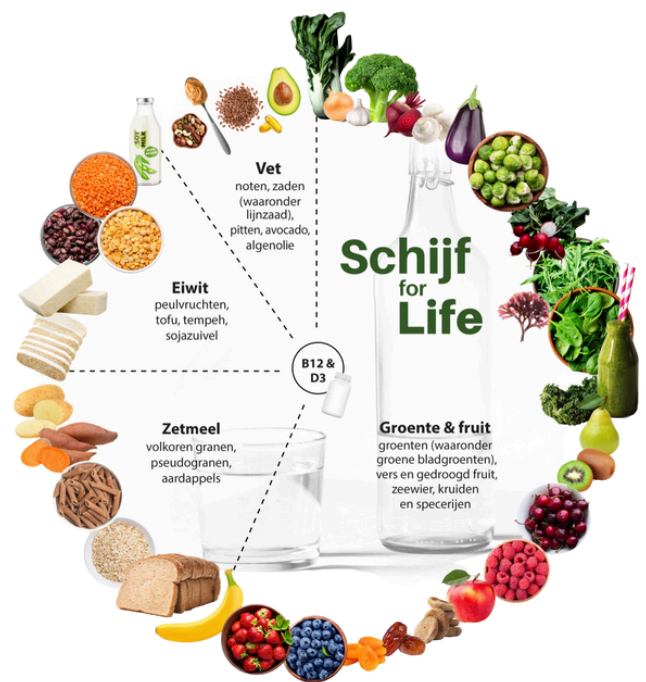
De Schijf for Life is een wetenschappelijk onderbouwd voedingsmodel dat laat zien hoe je gezond, volwaardig én plantaardig kunt eten. Het is ontwikkeld als antwoord op de groeiende behoefte aan een voedingspatroon dat niet alleen goed is voor je lichaam, maar ook voor de planeet.

Waar de traditionele Schijf van Vijf nog ruimte laat voor dierlijke producten, draait de Schijf for Life volledig om volwaardige plantaardige voeding. Denk aan groenten, fruit, peulvruchten, volle granen, noten, zaden en kruiden, zonder bewerkte producten, toegevoegde suikers of geraffineerde oliën.

Deze schijf helpt mensen op een laagdrempelige manier om:

- ▶ Ontstekingen te verminderen
- ▶ Zich energiever te voelen
- ▶ Bij te dragen aan een duurzame toekomst

De Schijf for Life is gebaseerd op het whole food plant-based (WFPB) principe. Dit richt zich voornamelijk op plantaardig en onbewerkt voedsel. Dat betekent niet dat dierlijke producten verboden zijn, maar dat je deze in beperkte mate gebruikt. Onbewerkte voeding houdt in dat er geen toevoegingen aan zijn gedaan, zodat je goed weet wat je eet. Het laat zien dat plantaardig eten niet moeilijk is, maar juist heel lekker als je weet hoe je het in balans houdt. Deze benadering wordt inmiddels ondersteund door verschillende professionals in de zorg, zoals diëtisten, artsen en leefstijlcoaches.



Er is een handige app gemaakt over de Schijf for Life. Je kan de app downloaden op: <https://www.schijfforlife.nl/onze-app>

Ultrabewerkte voeding

Ultrabewerkte producten, ook wel ultra-processed foods genoemd, zijn voedingsmiddelen die sterk industrieel bewerkt zijn en vaak een lange lijst aan ingrediënten bevatten. Het gaat hierbij niet om puur koken of snijden, maar om vergaande bewerking waarbij natuurlijke ingrediënten nauwelijks meer herkenbaar zijn.

Deze producten bevatten vaak weinig tot geen voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. In plaats daarvan zijn ze rijk aan toegevoegde suikers, zout, geraffineerde oliën, kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen en conserveermiddelen. Ze zijn zo ontworpen dat ze extra lekker en aantrekkelijk zijn, waardoor je er makkelijk (en vaak onbewust) te veel van eet.

Voorbeelden van ultrabewerkte producten zijn:

- ▶ Kant-en-klaarmaaltijden
- ▶ Frisdrank en energiedrank
- ▶ Chips, koek, snoep, ijs
- ▶ Ontbijtgranen met veel suiker
- ▶ Wit brood en andere producten van wit meel
- ▶ Smaakrijke vleesvervangers met veel toevoegingen

Wat is het effect op je gezondheid?

Ultrabewerkte voeding wordt in verband gebracht met verschillende gezondheidsproblemen, zoals overgewicht, bloedsuikerschommelingen, vermoeidheid, een verstoorde darmflora en ontstekingsreacties in het lichaam. Bij mensen met aanhoudende klachten of een vertraagd herstel kan dit het lichaam extra belasten. Ook leidt deze voeding vaak tot een tekort aan vezels, wat nadelig is voor de spijsvertering en verzadiging.

Omdat deze producten snel te eten zijn, lang houdbaar en vaak goedkoop, vormen ze voor veel mensen een groot deel van het dagelijkse voedingspatroon, vaak zonder dat ze het doorhebben.

Het doel is niet om ultrabewerkte producten volledig te vermijden, maar wel om je bewuster te worden van wat je lichaam echt nodig heeft. Met andere woorden 'weet wat je eet!' Door vaker te kiezen voor onbewerkte of minimaal bewerkte voeding, zoals verse groenten, fruit, peulvruchten, noten en volkorenproducten, voorzie je je lichaam van waardevolle bouwstoffen en energie die bijdragen aan herstel, balans en vitaliteit.

Tarwe

Door veredeling en grootschalige productie is tarwe aangepast om hogere opbrengsten te leveren, sneller te groeien en beter bestand te zijn tegen ziektes. Dat heeft ook geleid tot lichte veranderingen in de samenstelling van het gewas. De tarwe die we tegenwoordig eten, is dus niet identiek aan die van een paar generaties geleden. Er is discussie over of ons lichaam daar anders op reageert, maar overtuigend wetenschappelijk bewijs ontbreekt op dit moment.

Wat doet tarwe in je lichaam?

- ▶ Sommige mensen ervaren na het eten van tarweproducten, vooral producten gemaakt van wit meel, klachten zoals een opgeblazen gevoel, vermoeidheid of darmklachten. Dit kan te maken hebben met een gevoeligheid voor gluten, een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge en gerst. Ook zonder coeliakie, een auto-immuunziekte waarbij gluten schade aanrichten in de darm, kunnen deze klachten optreden. De precieze oorzaak is nog niet volledig bekend. Mogelijk spelen andere stoffen in tarwe ook een rol.
- ▶ Tarweproducten, vooral die gemaakt van wit meel, werken in het lichaam als een soort super suiker (Amylopectine; hoge glycemische index). Ze laten je bloedsuiker snel stijgen, wat je even een energiek gevoel geeft. Maar kort daarna volgt een snelle daling, waardoor je in een energiedip terechtkomt. Je lichaam krijgt dan een seintje dat het opnieuw iets nodig heeft, vaak iets zoets of iets met snelle koolhydraten. Zo ontstaat er een patroon waarin je blijft grijpen naar eten, ook als je eigenlijk geen echte honger hebt.



De nadelen van moderne tarwe:

1

Veranderde samenstelling en weinig vezels

Bewerkte tarweproducten, zoals wit brood of koekjes, bevatten minder vezels en micronutriënten dan volkorenvarianten. Ze verzadigen minder goed en leveren vooral snelle koolhydraten en calorieën..

2

Laaggradige ontstekingen

Bepaalde onderzoeken laten zien dat tarwe de darmwand kan irriteren en zo bijdraagt aan laaggradige ontstekingen, wat mogelijk invloed heeft op chronische klachten. Ook gaat je cholesterol omhoog, een belangrijke stof om die minuscule gaatjes in je darm weer dicht te plakken. Hoog cholesterol is een belangrijke oorzaak van hart- en vaatziekten. Deze theorie wordt onder andere geopperd door cardioloog Dr. William Davis. Verder onderzoek zal hier nog naar gedaan moeten worden om dit goed genoeg te kunnen onderbouwen.

3

Gluteomorfinen en eetgedrag

Bij de afbraak van gluten kunnen stoffen ontstaan die lijken op opioïden (gluteomorfinen). In theorie zouden deze stoffen het beloningssysteem in de hersenen kunnen activeren, wat tijdelijk een gevoel van rust of genot kan geven. In gezonde mensen worden deze stoffen echter meestal afgebroken in de darm. De invloed van gluteomorfinen op eetgedrag en verslavingsachtig eten is nog niet overtuigend aangetoond in wetenschappelijk onderzoek.



Tarwe zit in veel bewerkte producten

Tarwe zit in veel meer producten dan je misschien denkt. Naast de bekende graanproducten komt het ook voor in paneermeel, soep, sauzen, snacks en kant-en-klaarmaaltijden. Vaak gaat het dan om sterk bewerkte vormen van tarwe, zoals wit tarwemeel. Deze producten vallen onder de zogenaamde ultrabewerkte voeding. Dat zijn industrieel samengestelde producten die veel suiker, zout, vet en kunstmatige smaakstoffen bevatten, maar weinig vezels en voedingsstoffen.

De voedingsindustrie voegt tarwe niet alleen toe omdat het goedkoop is en zorgt voor een prettige structuur, maar ook omdat het net als suiker ons beloningssysteem in de hersenen activeert. Dit geeft een kort gevoel van genot en kan ervoor zorgen dat we meer gaan eten dan ons lichaam eigenlijk nodig heeft. Die combinatie van snelle koolhydraten, weinig vezels en extra smaakmakers maakt het voor het lichaam moeilijker om in balans te blijven. Het kan leiden tot overeten, bloedsuikerschommelingen, vermoeidheid, overgewicht en lichte ontstekingsreacties. Al deze processen kunnen het lichaam extra belasten, vooral bij mensen met aanhoudende pijn of een herstel dat niet goed op gang komt.

En nu?

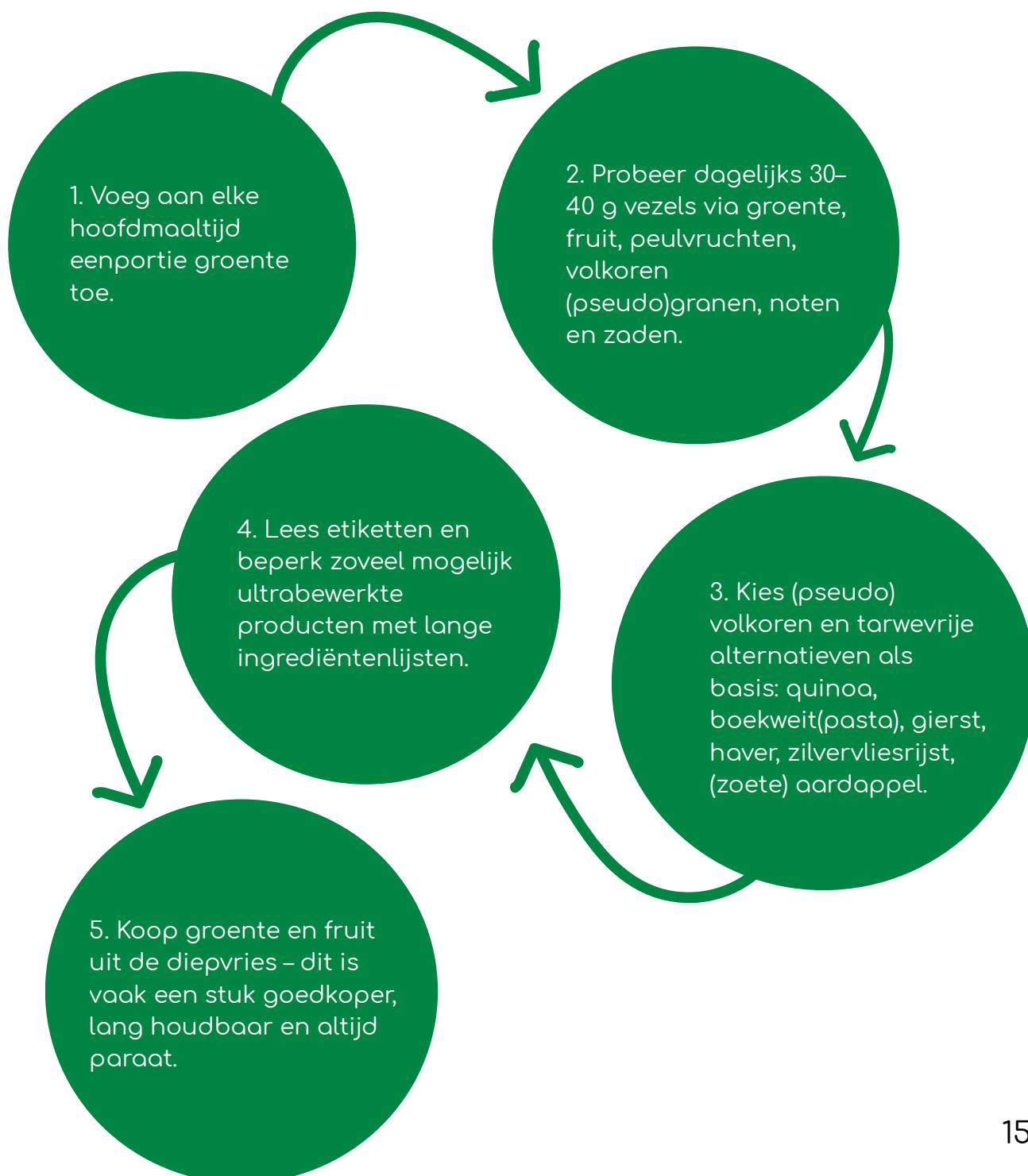
Tarwe is al eeuwenlang een belangrijk voedingsmiddel. Toch is de tarwe van nu niet meer hetzelfde als vroeger. Door intensieve veredeling is de samenstelling veranderd. Veredeling betekent dat boeren planten kruisen en selecteren. Ze doen dit om meer opbrengst te krijgen of om betere eigenschappen te maken. De hoeveelheid gluten, vezels en sommige vitaminen en mineralen in tarwe is hierdoor anders geworden. Voor de meeste mensen is dit geen probleem. Toch groeit de aandacht voor de invloed van moderne tarwe op de spijsvertering en op de energie in het lichaam. Dit geldt vooral voor mensen met een verhoogde gevoeligheid.

Het is belangrijk om hierbij nuance te houden. Tarwe is op zichzelf geen verkeerd product. Vaak eten we tarwe in sterk bewerkte producten. Deze bevatten weinig vezels en worden in grote hoeveelheden gegeten. Dit kan ervoor zorgen dat het voor sommige mensen minder goed te verdragen is. Bij klachten zoals chronische vermoeidheid, laaggradige ontstekingen of aanhoudende pijn kan het zinvol zijn om tarwe eens zes weken weg te laten uit je voeding. Zo kun je zien of je je beter voelt. Dit hoeft geen definitieve verandering te zijn. Je kunt ook volkoren alternatieven proberen, zoals boekweit, quinoa, zilvervliesrijst of havermout.

Kernboodschappen

- ▶ Kies vooral voor volwaardige, plantaardige en vezelrijke voeding; dat ondersteunt herstel, energiebalans en vermindert laaggradige ontstekingen.
- ▶ Ga zoveel mogelijk voor volkoren en (pseudo)granen (quinoa, boekweit, gierst, haver, zilervliesrijst).
- ▶ Beperk dierlijke eiwitten en ultrabewerkte producten.
- ▶ Overweeg een tarwevrije proefperiode van ±6 weken om te zien of klachten verminderen.

5 praktische tips



Hoe stel ik een maaltijd samen?

1. Kies een zetmeel-/koolhydraatbron:

Ga voor een graanvrije of volkoren basis (ca. 75 g ongekookt p.p.). Begin met graanvrije opties zoals quinoa, boekweit(pasta), gierst, haver, zilvervliesrijst, haverrijst, aardappel of zoete aardappel.

2. Voeg 200-250 gram (=5 opscheplepels) groenten toe:

Combineer rauwe (zoals komkommer, wortel, spinazie) en geroosterde of gestoomde groenten (zoals broccoli, courgette, paprika) voor kleur, vezels en volume.

3. Voeg een plantaardige eiwitbron toe:

Kies uit linzen, kikkererwten, zwarte bonen, tempeh, tofu, edamame en/of een mix van noten/zaden.

4. Voeg gezonde vetten toe:

Denk aan avocado, tahin, hummus of een handje ongezouten noten of zaden zoals hennep- of pompoenpitten.

5. Maak het af met een simpele en lekkere dressing:

Bijv. tahin met citroen en water, mosterd met azijn of een plantaardige yoghurtdressing met kruiden.

6. Breng op smaak & varieer:

Gebruik verse kruiden, specerijen, citroenrasp of knoflook. Denk aan extra toppings zoals gefermenteerde groenten of zongedroogde tomaat.





Producten ontbijt



Producten ontbijt



Muesli



Meelsoorten



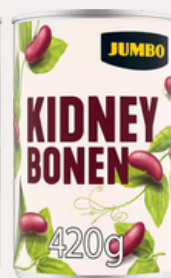
Beleg



Zuivelvervangers



Producten lunch/diner



Producten diepvries



Pasta



Verse kruiden



Smaakmakers



Lang houdbaar/gemak



Dressings



Tarwevrije alternatieven



*Deze producten niet op dagelijkse basis consumeren.

Volkoren granen



*speltbrood



Veelgestelde vragen

1. Maar vleesvervangers zijn toch ook ongezond?

Niet alle vleesvervangers zijn hetzelfde. Sommige zijn sterk bewerkt en bevatten veel zout of toevoegingen, terwijl andere juist goede voedingsstoffen leveren zoals eiwitten, ijzer en B12. Kies bij voorkeur voor varianten met zo min mogelijk toevoegingen, voldoende eiwit en een herkenbare basis zoals peulvruchten, tofu of tempeh. Zelfs de meer bewerkte vleesvervangers zijn over het algemeen nog altijd gezonder dan de dierlijke variant. Dat komt doordat ze minder verzadigd vet, minder ontstekingsbevorderende stoffen en geen cholesterol bevatten, zoals eerder uitgelegd. Als je gevarieerd eet en let op de kwaliteit, passen vleesvervangers prima in een gezond voedingspatroon.

2. Is soja ongezond?

Nee, soja is niet ongezond. Integendeel, onbewerkte sojaproducten zoals tofu, tempeh en edamame zijn voedzaam en rijk aan plantaardige eiwitten, ijzer en vezels. Soja bevat ook fyto-oestrogenen, plantaardige stoffen die vaak onterecht als hormoonverstorend worden bestempeld. Uit onderzoek blijkt echter dat soja in normale hoeveelheden veilig en gezond is, ook voor vrouwen en mensen met hormonale klachten. Sterker nog, het kan juist een positief effect hebben.

3. Heb ik eiwitverrijkte producten nodig?

Voor de meeste mensen is het niet nodig om eiwitverrijkte producten te gebruiken, zolang je gevarieerd en voldoende eet. De meeste westerse mensen krijgen juist eerder te veel eiwitten binnen. Dit is belastend voor onder andere de nieren. Ook in een overwegend plantaardig voedingspatroon kun je gemakkelijk genoeg eiwitten binnenkrijgen via bijvoorbeeld peulvruchten, tofu, tempeh, noten, zaden, volkoren granen en sojaproducten. Streef daarbij naar ongeveer 1,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht bij een gezond gewicht. Eiwitverrijkte producten zoals shakes of repen kunnen handig zijn in specifieke situaties, zoals bij intensieve sportbeoefening, ondergewicht of verhoogde eiwitbehoefte tijdens herstel. Maar voor dagelijks gebruik zijn ze meestal niet nodig.

4. In onderstaande lijst staan toch ook ultrabewerkte voedingsmiddelen?

Ja, dat klopt. Sommige producten in de lijst zijn licht tot matig bewerkt. Als diëtist kijk ik niet alleen naar wat gezond is, maar ook naar wat haalbaar is in het dagelijks leven. Gemak in de keuken speelt daarin een belangrijke rol. Het uitgangspunt blijft om zo veel mogelijk onbewerkt en volwaardig te eten, maar soms kan een iets bewerkter product helpen om een gezonde keuze makkelijker vol te houden. Denk bijvoorbeeld aan een goede vleesvervanger of een kant-en-klare linzensoep zonder onnodige toevoegingen. Balans, bewustwording en haalbaarheid staan centraal.

Zijn supplementen zinvol?

Ja en nee..

Supplementen zijn producten die je gebruikt om extra voedingsstoffen binnen te krijgen. Ze bestaan vaak in de vorm van pillen, capsules, poeders of druppels. Supplementen kunnen vitamines, mineralen, eiwitten of andere stoffen bevatten, zoals omega 3 of kruidenextracten. Soms zijn supplementen nodig, bijvoorbeeld als je via voeding niet genoeg binnenkrijgt of bij een verhoogde behoefte. Ze zijn geen vervanging voor gezonde voeding, maar kunnen wel een aanvulling zijn.

Vitamine B12: Er wordt vaak gedacht dat je met een plantaardig eetpatroon sneller tekorten oploopt aan vitamines en mineralen. In de praktijk is dat meestal niet het geval, zolang je gevarieerd en volwaardig eet. Vitamine B12 is hierop de belangrijkste uitzondering en verdient extra aandacht.

Vitamine B12 komt van nature alleen voor in dierlijke producten. Dieren maken deze vitamine niet zelf aan, maar verkrijgen het via bacteriën in hun spijsverteringsstelsel. Omdat deze bacteriën tegenwoordig minder voorkomen in de bodem en in het voer, wordt het mineraal kobalt vaak toegevoegd aan veevoer. Runderen zetten dit om in vitamine B12, die wij vervolgens binnenkrijgen via vlees of zuivel.

Door veranderingen in landbouw en bodemkwaliteit bevatten plantaardige producten zoals soja tegenwoordig geen B12 meer. Daarom is het belangrijk om een supplement te nemen als je weinig tot geen dierlijke producten eet. Een langdurig tekort aan vitamine B12 kan leiden tot bloedarmoede, verminderde conditie, trager herstel en blijvende schade aan het zenuwstelsel, wat kan zorgen voor aanhoudende pijnklachten.

Zijn supplementen zinvol?

Vitamine D3: Dit is een andere belangrijke vitamine in relatie tot aanhoudende pijnklachten. Maar liefst 90% van de kinderen en volwassenen met aanhoudende pijnklachten heeft vitamine D3 (de actieve vorm van vitamine D) tekort. Dat is ook niet zo verwonderlijk want bij aanhoudende pijn en stress is er een verhoogd gebruik aan vitamine D. Vitamine D3 ondersteunt allerlei lichaamsfuncties zoals botten, spieren maar ook het afweersysteem en het herstellvermogen. Het kan zijn dat je lichaam vitamine D niet goed opneemt via de dunne darm, omdat bij het eten van dierlijke producten de darmflora verandert en daarmee als eerste een bepaalde bacterie – nodig om vitamine D op te nemen- uit je darmflora verdwijnt. Als je door aanhoudende pijnklachten minder buiten komt, kan je minder vitamine D via de huid (met behulp van uv-licht uit de zon) opnemen. Dat kan een andere reden zijn om vitamine D3 tekort op te lopen. Drie maanden hoge dosering van vitamine D3 (1x3000 IU/dag) kan een enorme boost aan je lichaam en mentaal geven. Het mooie is dat er niet makkelijk overdosering kan plaatsvinden, het is dus een veilig middel.

Omega- 3: Omega-3 vetzuren zijn essentieel voor het lichaam en hebben een ontstekingsremmende werking. Er zijn drie belangrijke vormen:

- ▶ ALA (alfa-linoleenzuur): komt vooral voor in plantaardige producten zoals lijnzaad, chiazaad, hennepzaad, walnoten en koolzaadolie.
- ▶ EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur): deze vormen zijn direct actief in het lichaam en zitten van nature in vette vis (zoals zalm, haring, makreel en sardines), schaal- en schelpdieren en in mindere mate in vlees en eieren van dieren die met omega-3-rijk voer zijn grootgebracht.

Het lichaam kan ALA slechts beperkt omzetten naar EPA en DHA. Daarom krijgen mensen die geen vis of andere dierlijke producten eten vaak te weinig van deze actieve vormen binnen. Voor een vegetarisch of plantaardig voedingspatroon is het daarom belangrijk om altijd te suppleren, bijvoorbeeld in de vorm van algenolie. Algen zijn de oorspronkelijke bron van EPA en DHA, en een supplement op basis hiervan kan helpen om het lichaam in balans te houden en ontstekingsprocessen te verminderen die vaak samengaan met aanhoudende pijnklachten.

Multivitaminen: Multivitaminen lijken een makkelijke manier om extra voedingsstoffen binnen te krijgen. Toch is het belangrijk om te weten dat sommige vitamines in te hoge hoeveelheden schadelijk kunnen zijn. Dit geldt vooral voor vitamine B6. Als je langdurig meer binnenkrijgt dan de veilige bovengrens, kan dit leiden tot klachten zoals tintelingen, gevoelloosheid of moeite met coördinatie. Deze klachten verdwijnen soms niet helemaal. Voor vitamine B1 is er geen bewijs dat het kan stapelen of schade veroorzaakt bij een normale inname.

Multi-preparaten: Er zijn steeds meer multi-preparaten op de markt, waarin meerdere vitamines en mineralen tegelijk zitten. Handig, maar vaak krijg je de meeste van deze stoffen al voldoende binnen via een gevarieerd voedingspatroon. Extra slikken is meestal niet nodig en kan soms zelfs tot te hoge innames leiden. Voor mineralen, zoals zink en selenium, is het lichaam vaak goed in staat om ze uit voeding op te nemen. Supplementen kunnen nuttig zijn bij een verhoogde behoefte of een tekort, maar gebruik ze liever gericht en in overleg met een deskundige.

Jodium: Jodium is, net als vitamine D3, belangrijk voor veel processen in het lichaam. Het meest bekend is de rol van jodium bij de werking van de schildklier. Ook de botstofwisseling, het afweersysteem en het herstellvermogen hebben voldoende jodium nodig.

Jodium komt van nature weinig voor in de Nederlandse bodem. Daarom wordt het in Nederland toegevoegd aan bakkerszout en aan brood. Mensen die weinig brood of zeeproducten eten, kunnen daardoor eerder een tekort krijgen. Dit geldt vooral voor vegetariërs en veganisten die geen zeevis eten.

Jodium zit vooral in:

- ▶ Zeevis zoals kabeljauw, schelvis, wijting en schol
- ▶ Zeevruchten zoals mosselen en garnalen
- ▶ Zeewierproducten zoals kelp en nori
- ▶ Zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas (in kleinere hoeveelheden)
- ▶ Eieren
- ▶ Brood gebakken met bakkerszout

Bij sommige mensen met aanhoudende klachten, zoals chronische vermoeidheid of pijn, kan een tekort aan jodium bijdragen aan de klachten. Het is dan belangrijk om te kijken of de jodiuminname voldoende is.

Sommige therapeuten gebruiken een zogenaamde jodium huidtest, waarbij je de huid (bijvoorbeeld de elleboogplooï) insmeert met povidonjodium of betadine. Aan de hand van hoe snel de kleur verdwijnt, wordt dan geprobeerd iets te zeggen over de jodiumstatus. Het is belangrijk om te weten dat deze methode volgens de reguliere geneeskunde niet betrouwbaar is, omdat verdamping en huidopname het resultaat beïnvloeden. De meest betrouwbare manier om jodium te meten is via urineonderzoek.

Het is niet verstandig om zelf te experimenteren met hoge doseringen jodium. Een te hoge inname kan de schildklier juist ontregelen, met klachten zoals hartkloppingen, overmatig zweten, diarree of een gejaagd gevoel. Zeker als je medicijnen gebruikt voor een traag werkende schildklier, kan extra jodium invloed hebben op je dosering.

Belangrijk: gebruik jodiumsupplementen alleen in overleg met een arts of diëtist. Medische begeleiding is altijd noodzakelijk om een veilige en passende dosering te bepalen. Begeleiding is altijd noodzakelijk om een veilige en passende dosering te bepalen.

IJzer: Veel vrouwen in de vruchtbare leeftijd hebben te maken met bloedarmoede, waarbij soms het advies wordt gegeven om ijzersupplementen te slikken. Rood vlees bevat inderdaad veel ijzer in een vorm die het lichaam gemakkelijk opneemt: het zogeheten heem-ijzer. Toch heeft deze vorm ook nadelen. Een hoge inname van heem-ijzer kan het risico verhogen op een verstoring in het lichaam en chronische ontstekingen, en wordt in verband gebracht met een grotere kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en sommige vormen van kanker, zoals darmkanker.

Plantaardige producten bevatten non-heem-ijzer. Dit wordt wat langzamer opgenomen, maar heeft die gezondheidsnadelen niet. Door slim te combineren met vitamine C-rijke producten (zoals groente en fruit) kan de opname van non-heem-ijzer bovendien flink worden verbeterd, zonder de risico's die aan rood vlees kleven.

Samengevat:



Vitamine B12:

Nodig voor zenuwen, bloedaanmaak & energie
Alleen in dierlijke producten
Altijd supplementeren bij veganisme
Voorbeeld: 1000 mcg per dag



IJzer:

Nodig voor zuurstoftransport & energie
Zit in: peulvruchten, bladgroenten, noten, volkoren granen
Combineer met vitamine C (bijv. paprika, sinaasappel)
Beperk koffie/thee bij de maaltijd



Jodium (alleen bij tarwe vrij):

Nodig voor een goed werkende schildklier
Zit in: gejodeerd zout, zeewier (zoals nori), brood met bakkerszout
Let op: zee- en Himalayazout bevatten géén jodium
Kelp-supplement: alleen in lage dosering (kan snel te veel zijn)

*Raadpleeg altijd een arts/diëtist over suppletie vragen.

Meer lezen?

1. Ahmad, S. R. (2022). Plant-based diet for obesity treatment. *Frontiers in Nutrition*, 9, 952553. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.952553>
2. Araya, M., Sjöberg, V., Ahola, S., Barone, M. V., Bennett, C. M., Bhatnagar, S., ... & Saponi, A. (2015). Effect of gliadin on permeability of intestinal biopsy explants from celiac disease patients and patients with non-celiac gluten sensitivity. *Nutrients*, 7(3), 1565–1576. <https://doi.org/10.3390/nu7031565>
3. Davis, W. (2011). *Wheat belly: Lose the wheat, lose the weight, and find your path back to health*. Rodale Books.
4. Innes JK, Calder PC. Omega-6 fatty acids and inflammation. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.plefa.2018.03.004>
5. Kjeldsen-Kragh, J. (1999). Rheumatoid arthritis treated with vegetarian diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 70(3), 594S–600S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/70.3.594s>
6. Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970–1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
7. Mozaffarian, D., Hao, T., Rimm, E. B., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2011). Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *The New England Journal of Medicine*, 364(25), 2392–2404. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1014296>
8. Physicians Association for Nutrition (PAN International). (2021). Evidence-based effects of plant-based diets on chronic diseases. <https://pan-int.org/science/plant-based-diets/>
9. Physicians Association for Nutrition (PAN International). (n.d.). Nutrition in medical education: A brief guide for medical students and doctors. <https://pan-int.org/education/medical-education/>
10. Reynolds, A., Mann, J., Cummings, J., Winter, N., Mete, E., & Te Morenga, L. (2019). Carbohydrate quality and human health: A series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*, 393(10170), 434–445. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)
11. Schijf for Life. (z.j.). Plantaardig voedingsadvies. Geraadpleegd op 11 juni 2025, van <https://www.schijfforlife.nl/>
12. Volynets, D., Werner, F., Högenauer, C., Hammer, H. F., Čipáková, T., Mowat, A. P., ... & Scherbaum, P. (2020). Non-celiac wheat sensitivity in patients with functional gastrointestinal disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Gastroenterology*, 20, Article 160. <https://doi.org/10.1186/s12876-020-01333-8>
13. Walrabenstein, W. (2023). *Plants for Joints: Een leefstijlprogramma voor mensen met reuma, artrose of het metabool syndroom*. Kosmos Uitgevers.
14. Walrabenstein, W., van der Leeden, M., Weijs, P., Terwee, C., van Tulder, M., van Schaardenburg, D., & de Roos, N. (2021). The effect of a multidisciplinary lifestyle program for patients with rheumatoid arthritis, an increased risk for rheumatoid arthritis or with metabolic syndrome-associated osteoarthritis: The “Plants for Joints” randomized controlled trial protocol. *Trials*, 22(1), 715. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05682-y>
15. World Health Organization. (2005). *Preventing chronic diseases: A vital investment: WHO global report*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9241563001>