

Eet eens een dag geen vlees: Goed voor je hart & huid



SCHRIJF
JE IN VOOR DE
**NATIONALE WEEK
ZONDER VLEES**

Van 5 tot 11 maart vindt de Nationale Week Zonder Vlees plaats in Nederland. Schrijf je in vóór 23 februari en ontvang gratis én op tijd het Week Zonder Vlees-magazine bij jou op de deurmat. Kijk op www.weekzondervlees.nl.

Eten moet volgens Isabel Boerdam ook leuk blijven, want het moet ook op de lange termijn vol te houden zijn.

Je cliënt krijgt vaak tegenstrijdige voedingsadviezen. Dat merkt professor Leonard Hofstra dagelijks in zijn praktijk als zijn patiënten vragen stellen over welke voeding beter is voor een gezonder hart. In het vorige nummer van ESTHÉ vertelde de hoogleraar dat vlees gezond is, vooral vanwege eiwitten, bepaalde mineralen en vitaminen. **Toch weet ook hij dat minder vlees eten beter is, zowel voor je lijf als voor het milieu.**

Consumptie van (te) veel vlees verhoogt de kans op vroegtijdig overlijden, onder meer doordat aders hard worden en verkalken(1). Vleeseters blijken in vergelijking met vegetariërs een groter risico te lopen op hart- en vaatziekten en daardoor ook op een minder stralende huid. Zowel dermatoloog Monia Kharfi als onder meer Isabel Boerdam, ook bekend als De Hippe Vegetariër, pleiten er eveneens voor om minder vlees te eten.

WAT IS GEZOND ETEN?

Het is schokkend dat vrijwel niemand in Nederland volledig volgens alle Richtlijnen goede voeding eet. Zo haalt maar iets meer dan tien procent van de volwassenen de aanbevolen hoeveelheid van 200 gram groente en 200 gram fruit, zo staat te lezen in het rapport 'Wat ligt er op ons bord? Veilig, gezond en duurzaam eten in Nederland'(2) van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) uit 2017. Dokter Hofstra vertelt dat het belangrijk is dat als je vlees eet dit zo puur en onbewerkt mogelijk moet zijn: "Eet liever geen bewerkte vleesvarianten als worst, slavinke en hamburgers. Hierin zitten veel zouten en nitraten verwerkt. Dat kan bijdragen aan het ontstaan van hart- en vaatziekten." Daarnaast kunnen de verzadigde vetten in rood vlees het cholesterolgehalte verhogen. Het vlees van varkens, schapen, geiten, paarden, herten en hazen valt allemaal onder rood vlees. In het rapport van het RIVM valt te lezen dat een vegetarisch voedingspatroon zonder vlees of zonder dierlijke producten het risico op coronaire hartziekten(3) verkleint. En de benodigde voedingsstoffen als eiwitten, ijzer en de vitaminen A, B1, B2 en B12 kun je ook uit onbewerkt mager vlees halen of uit andere producten als groente, fruit, bonen en granen. De cardioloog vult aan: "Een gezond voedingspatroon verlaagt de bloeddruk en het risico op onder meer hart- en vaatziekten met zo'n vijftien tot twintig procent en de kans op vroegtijdig overlijden met ongeveer twintig procent(4). Af en toe een dag geen vlees is daarom een goede maatregel voor een gezonder hart en daarmee ook een stralende huid."

KIES VOOR MINDER VLEES

De hippe vegetariër Isabel Boerdam pleit er zeker niet voor dat iedereen stopt met vlees eten. Zij wil bewustwording creëren: "Ik wil inspireren om een dag per week geen vlees te

LEZERSAANBIEDING
Win het boek
de hippe
vegetariër

“Eten moet leuk blijven”, zo betoogt Isabel Boerdam: “Want het moet ook op de lange termijn vol te houden zijn.” Vandaar dat zij een inspirerend boek schreef met heerlijke recepten en andere informatie zoals lekkere vegetarische restaurants. Uitgeverij Brandt stelt – speciaal voor de abonnees van ESTHÉ – een exemplaar van het boek ‘de hippe vegetariër, een dagje zonder vlees’ beschikbaar. Wil je daarvoor in aanmerking komen, mail dan je naam en adresgegevens aan actie@estheonline.nl.

Voor meer informatie:
www.dehippevegetarier.nl.



eten. Dat is niet alleen gezonder, ook lever je een enorme bijdrage aan het milieu.” Op de site die zij startte om de Nationale week zonder vlees te promoten(5), valt te lezen dat als je een week geen vlees eet, je zeven maanden douchewater bespaart, 111 kilometer autorijden, een kip en zeven maanden werk voor een boom. “Natuurlijk is het ook gezonder: vlees bevat meer verzadigde vetten dan plantaardige producten met eenzelfde energiewaarde. Als flexitariër (een vegetariër die af en toe vlees en vis eet; red.) hoef je je geen zorgen te maken dat je niet voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. En als vegetariër krijg je genoeg binnen als je daarnaast wel zuivelproducten, kaas en eieren eet. Voor veganisten is overigens het in voldoende mate binnenkrijgen van vitamine B12 het belangrijkste risico. Suppletie ervan is dan

“Vermijd varkensvlees zoveel als mogelijk en eet maximaal tweemaal per week rood vlees, liefst van de biologische slager”

een goede optie.” Isabel vertelt dat vegetariërs vaak bewustere eters zijn en meer kiezen voor gezonde voeding, zoals peulvruchten, groente en fruit. Dokter Hofstra vult aan: “Maak groenten lekker door ze te bakken in een scheutje olijfolie of doe gerust een klontje roomboter door je sperziebonen. Vetten zorgen ervoor dat je de vitaminen en mineralen uit groenten goed kunt opnemen.”

MEER GROENTE EN FRUIT

De van oorsprong Tunesische en Franse dermatoloog Monia Kharfi, die in Tunis en Parijs als hoogleraar dermatologie werkte is nu aan Parkstad Klinieken in onder meer Amsterdam verbonden: “In mijn praktijk zie ik dat de huid van patiënten die veel groente en fruit eten gezonder is. Het blijkt ook uit onderzoek(6) dat dit een veilige en gezonde methode is om je huid gezond en jong te houden.” Daarnaast komen in haar praktijk patiënten met huiduitslag door het eten van varkensvlees: “Pas als je dat niet meer eet, verdwijnen de allergische reacties die daardoor zijn ontstaan.” Daarnaast bleek pas na intensief onderzoek dat een patiënt met ernstig eczeem allergisch was voor de penicilline: “In vlees zit tegenwoordig steeds vaker antibiotica en hormonen. Consumeer je veel vlees, dan kun je daarvoor allergie ontwikkelen.” De dermatoloog adviseert om varkensvlees zoveel mogelijk te vermijden en ander rood vlees niet meer dan tweemaal per week te eten. “En dan het liefst van de biologische slager.”

Bronnen:

- 1) www.nature.com/articles/nm.3145
- 2) www.rivm.nl/dsresource?objectid=7de89598-78f1-4f4d-bab4-e7089d3bc1fd&type=pdf&disposition=inline
- 3) Verzamelnaam voor aandoeningen in de kransslagaders van het hart die het gevolg zijn van verminderde doorbloeding van het hart via de kransslagaders (= coronaire arteriën).
- 4) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22412075

EEN GEZOND VEGETARISCH MENU

speciaal voor ESTHÉ samengesteld door de hippe vegetariër Isabel Boerdam:



Dermatoloog Monia Kharfi.



een



Diverse hummusvarianties en uitgebreide recepten staan beschreven in het boek De Hippe Vegetariër.

Ontbijt:

- Granenpap van boekweitgrutten, gojibessen, gedroogde abrikozen, rozijnen en lijnzaad.
- Een kopje thee en een glas lauwwarm water met wat limoen.

Tussendoortje:

- Een gezonde koek met havervlokken, kaneel, banaan, dadel en rozijnen.
- Een kopje koffie en een glas water.

Lunch

- Een volkoren boterham met hummus van kikkererwten, olijfolie, Citroensap, knoflook, tahini, komijnpoeder, paprikapoeder, peper, zout en chilivlokken.
- Een kopje kruiden thee en een glas water.

Tussendoortje:

- Een cracker met zelfgemaakte notenpasta.
- Een kopje (kruiden)thee en een glas water.

Diner:

- Courgetteslierten met een saus van cashewnoten, tofu, knoflook, citroen, peper en zout met geblancheerde verse doperwten, avocado, geroosterde tomaatjes, verse basilicum en zonnebloempitten. En met als topping falafel: balletjes op basis van kikkererwten, peterselie, ui, knoflook en kruiden.
- Een glaasje rode wijn die gemaakt is zonder bestrijdingsmiddelen of chemische toevoegingen met daarnaast een glas water.
- Drink per dag minimaal twee liter water en/of (kruiden)thee.