



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

INFOBLAD:  
WAAR HAAL JIJ JE  
EIWITTEN VANDAAN?

Overschakelen naar WFPB

De eerste vraag die mensen stellen als ze horen dat je op een plantaardig dieet overschakelt is vaak: "Waar haal je je eiwitten vandaan?" Wegens zeer succesvol marketing van de vleesindustrie, is eiwit of proteïne synoniem geworden met vlees en dierlijke producten, waardoor veel mensen geloven dat vlees de enige bron is van proteïne. Dit infoblad is gemaakt om mensen te helpen die aan het overschakelen zijn op een plantaardig dieet en beantwoordt deze vraag: 'waar haal je je eiwitten vandaan?' Dit infoblad bevat een lijst met links naar voedingsinformatie en reacties van de experts om de 'eiwitmythe' te ontkrachten.

Volgens Dr. Alan Goldhamer, D.C., "Als er een gevarieerd dieet met voldoende calorieën wordt geconsumeerd, is onvoldoende eiwitname vrijwel onmogelijk. Zelfs een dieet zonder geconcentreerde eiwitbronnen zoals dierlijke producten, zoals noten en peulvruchten zullen in optimale eiwitbehoeften voorzien<sup>1</sup>.

Volgens Dr. Michael Greger, M.D., "zij die een plantaardig dieet eten, eten gemiddeld ongeveer twee keer zoveel Eiwit als vereist. Mensen hebben meer kans op een eiwitoverschot dan een eiwitgebrek<sup>2</sup>.

## Ten eerste - Enkele belangrijke feitelijke verklaringen:

- Eiwit is een belangrijke voedingsstof die nodig is voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van lichaam weefsels. Amino-zuren, de bouwstenen van eiwitten, kunnen door het lichaam worden aangemaakt of worden ingenomen met voedsel. Er zijn 20 verschillende amino-zuren in het voedsel dat we eten, maar ons lichaam kan er maar 11 maken. De negen essentiële amino-zuren, die niet door het lichaam kunnen worden aangemaakt, moeten worden verkregen door voeding<sup>3</sup>.
- Er zit meer eiwit per calorie in zwarte bonen<sup>4</sup> dan in kipfilet<sup>5</sup>.
- De meeste westerlingen eten veel te veel eiwitten, en in plaats van een eiwitgebrek hebben we last van een tekort aan vezels. Volgens een systematische review uit 2008<sup>6</sup> door The Cleveland Clinic Journal of Medicine, worden 63 miljoen Amerikanen elk jaar in het ziekenhuis opgenomen voor constipatie. Deze ziekenhuisopnames zijn grotendeels te wijten aan vezeltekort, terwijl een

1 <http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/how-can-i-get-enough-protein-the-protein-myth>

2 <http://tinyurl.com/y8w86qvx>

3 <http://tinyurl.com/yaberdx4>

4 <http://www.mdedge.com/ccjm/article/94849/gastroenterology/update-constipation-one-treatment-does-not-fit-all>

5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>

6 <http://www.pcrm.org/health/reports/five-protein-myths>



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

diagnose van eiwittekort bijna ongehoord is in Amerika.

- Het eiwitgehalte in menselijke moedermelk wordt soms omschreven als “extreem laag” in vergelijking met dierlijke melk, maar is niet te laag. Het is precies de juiste hoeveelheid - het is het natuurlijke niveau voor mensen. Er is geen redelijk wetenschappelijke consensus om eiwitconsumptie aan te bevelen boven de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid<sup>7</sup>.

- Alle natuurlijke voedingsmiddelen - van sla tot noten - bevatten verschillende hoeveelheden proteïne<sup>8</sup>.
- Eiwitcombinatie is niet nodig - Het is niet nodig om maaltijden te plannen rondom complementaire eiwitten (dat is een oude mythe gebaseerd op het idee dat sommige planten bepaalde aminozuren missen die ze bestempelen als ‘onvolledige’ eiwitten). In 2009 heeft de Academie voor Voeding en Diëtetiek (AND) een artikel uitgegeven<sup>9</sup> waarin staat dat het eten van een verscheidenheid aan plantaardig voedsel gedurende de dag alle vereiste aminozuren biedt<sup>10</sup>



- Eiwitrijke diëten helpen u niet om af te vallen. Calorieën zijn calorieën, of ze nu uit koolhydraten komen of eiwit. Overtollige eiwitcalorieën zullen niet op magische wijze in spieren veranderen of vet verbranden<sup>11</sup>.
- Uit een onderzoek uit 2016 bleek dat degenen die de meeste dierlijke eiwitten consumeerden een hoger risico hadden om te overlijden in vergelijking met plantaardig eiwit, met name aan hart- en vaatziekten<sup>12</sup>.

## How Much Protein Do We Need?

- De door de Voedingcentrum aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor eiwitten suggereert 0,80 gram eiwit per kilogram gezond lichaamsgewicht <sup>13</sup>, wat neerkomt op ongeveer 8-10% van de totale calorieën uit eiwitten.

7 <http://www.pcrm.org/health/reports/five-protein-myths>

8 <http://nutritionstudies.org/animal-protein-linked-to-death/>

9 [https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic\\_uploads//energy\\_full\\_report.pdf](https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads//energy_full_report.pdf)

10 <http://www.pcrm.org/health/reports/five-protein-myths>

11 <http://www.pcrm.org/health/reports/five-protein-myths>

12 <http://nutritionstudies.org/animal-protein-linked-to-death/>

13 [https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic\\_uploads//energy\\_full\\_report.pdf](https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads//energy_full_report.pdf)



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- Een volledig plantaardig dieet van groenten, fruit, peulvruchten, granen en knollen kan gemakkelijk voorzien in de ADH van ongeveer 8-10% voedingseiwit.
- De meeste Westerlingen consumeren aanzienlijk meer eiwitten dan de ADH en krijgen 12-20% van hun calorieën binnen van eiwitten. Dit komt grotendeels door overconsumptie van dierlijk voedsel en dit hoge eiwitgehalte inname verhoogt het risico op onze meest lastige chronische ziekten<sup>1</sup>.

## Resources:

- The Great Protein Fiasco (5:35 min) - In deze video legt Dr. Greger, MD uit hoe voedingsexperts de menselijke eiwitbehoeften spectaculair verkeerd interpreteerde, wat leidde tot een enorme herberekening. <https://nutritionfacts.org/video/the-great-protein-fiasco/>
- Waar haalt u uw eiwitten vandaan? - In dit artikel staat alles wat u wilt weten over deze veel gestelde vraag. <https://nutritionstudies.org/get-protein-where/>
- De mystiek van proteïne en de implicaties ervan - Dit artikel van Dr. T. Colin Campbell, PhD., Legt uit hoeveel eiwitten we zouden moeten consumeren en wat de negatieve gezondheidseffecten van consumptie van teveel proteïne uit dierlijke bronnen. <https://nutritionstudies.org/mystique-of-proteinimplications/>
- The Protein Juggernaut heeft diepe wortels - In dit artikel belicht Dr. T. Colin Campbell, PhD, de geschiedenis toe van proteïne en hoe de aandacht van de samenleving op deze ene specifieke voedingsstof de publieke perceptie vertroebeld heeft over wat voeding betekent. <https://nutritionstudies.org/protein-juggernaut-deeproots/>
- Hoeveel proteïne hebben we eigenlijk nodig? ADH vs. voedingsrichtlijnen - In dit artikel beschrijft Micaela Karlsen, MSPH, dat Amerikanen eiwitten consumeren in hoeveelheden die de aanbevolen hoeveelheid overschrijden, en hoe in die eiwitbehoefte kan worden voorzien met een volledig plantaardig dieet. <https://nutritionstudies.org/how-much-protein-do-we-need-rda-vs-dietary-guidelines/>
- Eiwit en ziekte, zuivel versus soja en voedingsmythen en meer - Een interview van 40 minuten met Dr. T. Colin Campbell, PhD, over proteïne en ziekte, zuivel versus soja, voedingsmythen en meer. <https://nutritionstudies.org/protein-disease-dairy-vs-soy-and-nutritional-myths-and-more-guilt-free-tv/>
- The Protein Myth (PCRM) - Deze webpagina geeft algemene informatie over proteïne en het negatief gezondheidsgevolgen van het consumeren van dierlijke eiwitten. Het bevat ook een plantaardig eiwit checklist en voorbeeldrecepten. <http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/how-can-i-get-enoughprotein-the-protein-myth>
- The Protein Combining Myth (4:19 min) - In deze video ontkracht Dr. Greger, MD, de mythe dat plantaardige eiwitten onvolledig zijn, waardoor eiwitcombinatie nodig is, wat werd ontkracht door de wetenschappelijke voedingsgemeenschap decennia geleden. <https://nutritionfacts.org/video/>

1 <http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/how-can-i-get-enough-protein-the-protein-myth>



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- The Protein Combining Myth (4:19 min) - In deze video ontkracht Dr. Greger, MD, de mythe dat plantaardige eiwitten onvolledig zijn, waardoor eiwitcombinatie nodig is, wat werd ontkracht door de wetenschappelijke voedingsgemeenschap decennia geleden. <https://nutritionfacts.org/video/the-proteincombining-mythe/>
- Dierlijk eiwit gekoppeld aan de dood - In dit artikel worden de bevindingen van een onderzoek uit 2016 toegelicht dat degenen die meer dierlijke eiwitten consumeerden een verhoogd risico op overlijden hadden, met name van hart-en vaatziekte. <https://nutritionstudies.org/animal-protein-linked-to-death/>
- Dierlijk versus plantaardig eiwit - In dit artikel legt Dr. T. Colin Campbell de verschillen uit tussen eiwit van dieren, en eiwit van planten, en hoe het menselijk lichaam hier anders op reageert. <https://nutritionstudies.org/animal-vs-plant-protein/>

*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 een andere gekwalificeerde zorgverlener met alle vragen die u heeft over een medische aandoening. Als u medicijnen gebruikt en overschakelt naar een volledig plantaardig dieet, dient u de veranderingen die u in uw dieet aanbrengt met uw zorgverlener te bespreken en hoe deze veranderingen mogelijk een aanpassing van de medicatiedosering vereisen. Het is belangrijk dat u met uw arts samenwerkt om uw toestand en medicatiedosering tijdens uw behandeling te controleren bij verandering van voedingsgewoonten.*

*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.*