



## E-book Voordelen van veganistisch eten

Praktijk META  
**Voordelen van veganistisch eten** (dr. Neal D. Barnard)

Veel mensen zijn bang voor voedingstekorten als ze horen over 'going vegan', of ze denken dat dit weinig keus biedt in hun eetpatroon.

Steeds meer wetenschappelijke onderzoeken (bv van Dr. Ornish, Dr. Fraser, Dr. Jenkins) wijzen echter uit dat een voedingspatroon zonder (of met een stuk minder) dierlijke vetten, vele gezondheidsvoordelen biedt ten opzichte van het gangbare voedingspatroon. En steeds meer heerlijke recepten verschijnen om 'smaakvol' en 'gezond' te combineren tot een traktatie die je hart- en bloedvaten zuivert van overtollig vet.

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat het eten van vlees in verband staat met gewichtsproblemen, hartaandoeningen, suikerziekte\* (diabetes), kanker, hoge cholesterolwaarden, hoge bloeddruk (hypertensie), hoofdpijn, botontkalking\*\*, gewrichtspijnen\*\*\*, nierproblemen en menstruatiespijn (zie wetenschappelijk tijdschrift "Obstetrics & Gynecology").

En: hoe meer lichaamsvet u heeft, hoe meer oestrogenen uw lichaam produceert, welke in verband worden gebracht met borstkanker en baarmoederhalskanker (extra lichaamsvet leidt ook tot een grotere kans op darm-, slokdarm-, alvlees- en nierkanker).

Wist u dat twee Harvardstudies hebben uitgewezen dat mannen die twee of meer porties zuiver per dag consumeren, een 30-60% grotere kans hebben op prostaatcancer dan zij die zuivel mijden?

In landen waar veel vlees en zuivel wordt gegeten, begint het ontstaan van 'plaques' (kleine bobbel in de bloedbaan die het bloed de doorgang belemmeren) al vroeg in het leven.

Probeer daarom o.b.v. voedselkracht (i.p.v. wilskracht) een betere controle over uw eetlust te krijgen. Groenten, vruchten, gezonde granen en peulvruchten bevatten nauwelijks vet (zo'n 4%, i.t.t. kip, waarvan 50% van de calorieën bepaald wordt door puur vet, ookal is het vel eraf, en kaas, dat uit 70% vet bestaat), en zitten vol krachtige antioxidanten, gaan overgewicht tegen, en verminderen de kans op kanker en andere degeneratieve ziekten.

Een verandering in het soort voeding dat u eet, maakt het tellen van calorieën overbodig. En als u een normale variatie aan plantaardige voeding eet, krijgt u alle essentiële aminozuren binnen (bv quinoa) alle essentiële vetten (bv lijnzaadolie), en alle essentiële suikers (bv aloë vera, linzen, etc.).

Daarbij geldt ook dat hoe sneller uw stofwisseling is, hoe sneller u calorieën verbrandt en hoe minder vet u opslaat. Kies dus voor voeding die uw stofwisseling verhoogt i.p.v. verlaagt (groenten, kelp, gember, etc.). Er zitten geen vezels in vlees, eieren, kaas en melk, terwijl vezelrijk voedsel uw honger stilt met minder calorieën.

Zie voedsel dus niet als vijand in uw streven naar meer gezondheid en gewichtsverlies, maar als uw vriend, die uw stofwisseling kan versnellen, u voorziet van belangrijke voedingsstoffen, en u helpt te ontgiften. Door u in voeding te verdiepen kunt u een opbouwende relatie met voeding aangaan.

\*Als de hoeveelheid vetdruppels zich te veel in uw cellen ophoopt, hindert dit vet de insuline bij het inbrengen van glucose in de cellen. Dit kan tot insulineresistentie leiden (diabetes type 2). De mitochondriën (vetbranders en energiecentrales in uw cellen) kunnen bovendien minder vet verbranden, waardoor er nog meer vet in de cellen komt. Afvallen helpt dus de kans op suikerziekte te verkleinen.

\*\*Dierlijk eiwit zorgt ervoor dat de nieren calcium verliezen via de urine.

\*\*\*Bepaald voedsel veroorzaakt ontstekingen rond de gewrichten.