



7 oktober
2026

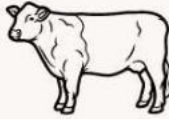
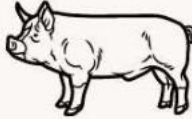
Plantaardig eten

Thema-avond
georganiseerd door de
Spinazie-academie
o.l.v. Anna Pietersma en
Hemke de Weijs

Programma vanavond

- 20:00 Welkom
- 20:10 Presentatie door Anna en Hemke
 - Wat is plantaardig eten?
 - Waarom zou je (meer) plantaardig eten?
 - Hoe eet je gezond plantaardig?
 - De praktijk
- 20:40 In twee groepjes in gesprek
- 21:15 Plenaire terugkoppeling
- 21:30 Einde avond

Wat is plantaardig eten?

Plantaardig	Dierlijk
 Bonen	 Eieren
 Granen	 Zuivel van dieren
 Groente	 Kaas
 Noten	 Rundvlees
 Fruit	 Varkensvlees
 Zuivel van planten of noten	 Kippenvlees
 Vleesvervangers	 Vis
	 Schelp- of schaaldieren

- Geen: dierlijke producten. Dus weglaten of vervangen van: vlees, vis, ei, en zuivelproducten zoals: koemelk, boter, room, kaas
- Wel: bonen, granen, groente, fruit, plantaardige zuivelproducten, vleesvervangers.
- Vegetarisch = geen vlees en vis, maar wel ei, zuivel en kaas. Dus deels plantaardig.
- Vegan = 100% plantaardig (ook geen dierlijke bijproducten zoals honing, wol, leer)
- Cijfers volgens de Vegetariërsbond: 860.000 mensen met een vegetarische of veganistische levensstijl. Bijna de helft van de Nederlanders eet flexitarisch.

Waarom zou je (meer) plantaardig eten?

- Vermindering klimaat- en milieu impact van voeding
- Dierenwelzijn
- Gezondheid
- Financiën
- Overig?

Vermindering klimaat- en milieu impact van voeding

	Klimaatimpact per kg product (1 wolkje = 1 kg broeikasgassen)
 Rundvlees	
 Varkensvlees	
 Kaas	
 Vis	
 Wit vlees (kip)	
 Eieren	
 Vleesvervangers	
 Noten en zaden	
 Melk(producten)*	
 Peulvruchten	

De productie van vlees is erg belastend voor het milieu, o.a.:

- Veel land, water en voer nodig voor het houden van vee
- Veel land en water nodig voor verbouwen van veevoer
- Productie en vervoer veevoer zorgen voor CO2 uitstoot
- Uitstoot van broeikasgassen door scheten, boeren en mest (in de natuur gevolgen voor o.a. biodiversiteit)

Cijfers over vlees eten:

- Mannen eten nu gemiddeld 750 gram vlees per week
- Vrouwen eten gemiddeld 500 gram vlees per week.
- Schijf van Vijf-advies volgen met het maximum van 300 gram vlees per week, waarvan maximaal 100 gram rood vlees leidt tot verlaging van de klimaatimpact van eten met ong. 16% voor vrouwen en 30% voor mannen.
- Dus als mensen vegetarisch of veganistisch eten nog grotere verlaging van klimaatimpact.

Bronnen van tabel en getallen in de tekst: Voedingscentrum.nl

Gezondheid



‘Aanbevelingen: de commissie ziet de eiwittransitie als een verandering van het voedingspatroon die de gezondheid van de meeste Nederlanders ten goede komt en milieuwinst oplevert. Daarom adviseert ze om in te zetten op beleidsmaatregelen gericht op de gehele bevolking om de huidige beleidsdoelen (verhouding 50:50) te behalen en daarna in te zetten op een verdere verschuiving naar 40% dierlijke en 60% plantaardige eiwitten.

Uit het advies Gezonde eiwittransitie 2023 van de Gezondheidsraad

‘Op basis van de evaluatie van de wetenschappelijke literatuur adviseert de commissie een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon. Ten opzichte van het huidige Nederlandse voedingspatroon betekent dit vooral een verlaging van de consumptie van rood vlees (zoals rund- en varkensvlees) en bewerkt vlees (zoals vleeswaren) en een verhoging van de consumptie van peulvruchten (zoals bruine bonen, sojabonen, linzen, kikkererwten) en ongezouten noten (inclusief pinda's). Dit is gunstig voor de volksgezondheid, omdat dit het risico op chronische ziekten verlaagt.’

Uit de Richtlijnen goede voeding: eiwitbronnen en voedingspatronen 2025 van de Gezondheidsraad

‘En door niet te veel rood en bewerkt vlees te eten en vaker te kiezen voor peulvruchten, ei en ongezouten noten verlaag je het risico op chronische ziekten.’

Bron: Voedingscentrum.nl

 Menu

Research

 Amsterdam UMC

Search 

 Research  News Events Grants  Education  Committees About



 September 19, 2023

Plants for Joints: The Impact of Plant-Based Nutrition on Your Joints

Research from Amsterdam UMC researchers, Dirkjan van Schaardenburg, Wendy Walravenstein and Carlijn Wagenaar indicates that a plant-based diet may be just as effective as painkillers and anti-inflammatories in alleviating symptoms for patients suffering from rheumatoid arthritis (RA) or osteoarthritis.

Rheumatic conditions encompass gout, osteoporosis (bone loss), and osteoarthritis (joint degeneration), totaling over 2 million affected individuals in the Netherlands. Symptoms like pain, stiffness, and joint swelling typically manifest in women around menopause, though some experience them much earlier.

Rheumatoid arthritis (RA) is an autoimmune condition where the body's immune system mistakenly targets its own cells, resulting in painful joint inflammation. In 2021, nearly 170,000 women and over 100,000 men in the Netherlands were diagnosed with rheumatism, with the condition affecting more women than men.

Share this

Researchers
[Dirkjan van Schaardenburg](#)
[Carlijn Wagenaar](#)
[Wendy Walravenstein](#)

Research Institutes
[Amsterdam institute for Immunology and Infectious diseases](#)



Praktisch programma dat hierbij hoort, heet: **Plants for Health**. Zie: www.plants-for-health.com

Hoe eet je gezond plantaardig?



ANNA

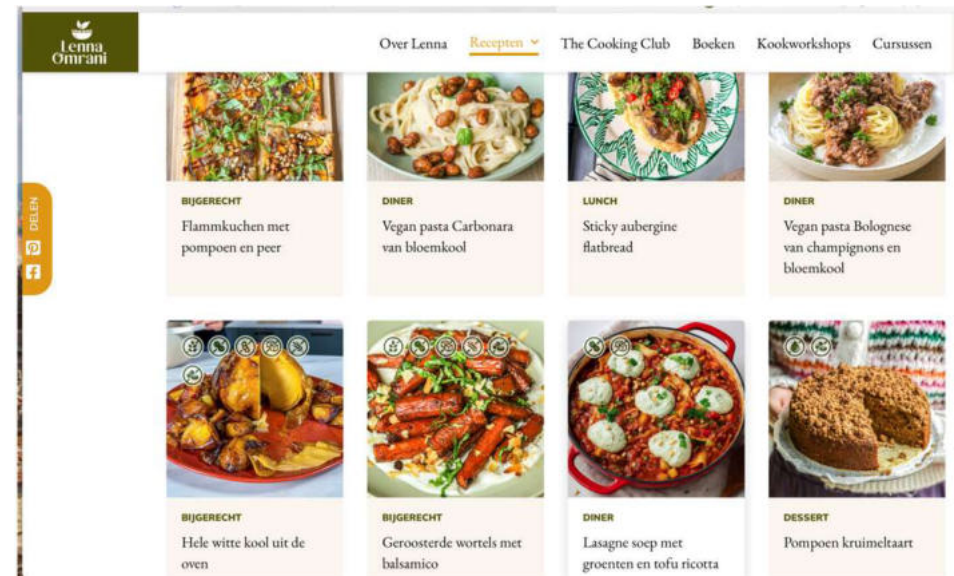
De praktijk



De Schijf for Life voorziet Nederland van een voedingsadvies dat aansluit op de klimaat-, milieu- én gezondheidsdoelen.

Bezoek www.schijfforlife.nl

Lobke Faasen 
20202 plantenrijk eten & duurzame voeding



The screenshot shows the 'Lenna Omran' website with a navigation bar at the top: 'Over Lenna', 'Recepten' (selected), 'The Cooking Club', 'Boeken', 'Kookworkshops', and 'Cursussen'. The main content area displays a grid of recipe cards, each featuring a photo of the dish, a category label, and the recipe name:

- BIJGERECHT**: Flammkuchen met pompoen en peer
- DINER**: Vegan pasta Carbonara van bloemkool
- LUNCH**: Sticky aubergine flatbread
- DINER**: Vegan pasta Bolognese van champignons en bloemkool
- BIJGERECHT**: Hele witte kool uit de oven
- BIJGERECHT**: Geroosterde wortels met balsamico
- DINER**: Lasagne soep met groenten en tofu ricotta
- DESSERT**: Pompoen kruimeltaart

De praktijk

- **Vlees** → vleesvervangers (soms heel bewerkt), peulvruchten (linzen, bonen), tempeh, tofu, seitan, noten, jackfruit, paddenstoelen/oesterzwammen, aubergine, rijstvellen
- **Ei** →
 - lijnzaad of chiazaad (binding in baksels)
 - aquafaba (kikkererwtenvocht) (luchtigheid bijv in merengue)
 - appelmoes of bananenpuree
 - zijde tofu (bijv. in hartige taart)
 - mung bonen
 - vegan egg mixen
 - azijn plus bakpoeder (luchtigheid in baksels)
 - tofu ipv roerei
- **Melk** → plantaardige melk, bijv. havermelk, amandelmelk, sojamelk, kokosmelk
- **Kaas** → vegan kaas, edelgistvlokken (kaasachtige smaak)

De praktijk

- **Room** → vegan kookroom, cashewroom, kokosmelk
- **Boter** → plantaardige botervarianten, margarine, olijfolie, zonnebloemolie, kokosolie, avocado
- **Mayonaise** → vegan mayonaise zonder ei
- **Yoghurt** → plantaardige varianten, bijv. kokos-yoghurt, soja-yoghurt
- **Vis** → visvervangers, zeewier, tofu
- **Gelatine** → agar-agar, arrow root, pectine
- **Honing** → agave- of ahornsiroop

Mijn toppers: tahin, peulvruchten, noten, zelf burgers maken, zelf spreads maken, groenten in de hoofdrol.

In twee groepjes in gesprek

Twee vragen, bespreken in een half uur. Ongeveer een kwartier per vraag.

- Waarom zou jij wel of niet meer plantaardig willen eten?
- Waarover zou jij tips zou willen krijgen en welke tips zou jij anderen willen geven?

Na afloop korte terugkoppeling van bijv. inzichten, tips of discussiepunten.

Plenaire afsluiting

Korte terugkoppeling van bijv. inzichten, tips of discussiepunten.

Als je iets wil doen voor de Spinazie-academie, laat het ons weten.

Op info@doeswatt.nl

Als je op de mailinglijst of in de Signal groep wil, vul je naam in op de lijst.

Dank voor je komst!