



Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Deze dierlijke producten vinden we terug in een vak van de voedingsdriehoek. Zij moeten dus dagelijks voorkomen in een gezond voedingspatroon. Dit vak is relatief klein in vergelijking met de andere vakken van de voedingsdriehoek die voornamelijk plantaardige producten bevatten.

Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere soyaproducten (zoals tofu, tempeh, ...), peulvruchten, noten en nog enkele anderen zoals schimmelwitten of mycoproteïnen (zoals qourn) en seitan (op basis van tarwe).

Vlees, vis, eieren en vervangproducten en gezondheid

Deze voedingsmiddelen zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals ijzer. Ons lichaam heeft deze producten nodig voor groei, opbouw en herstel. Binnen deze groep is afwisseling belangrijk. Niet alle producten bestaan immers uit dezelfde bestanddelen. Zo zal vlees nog steeds rijker zijn aan ijzer dan vis.

Grote lappen vlees maken ons echter niet sterker: per dag volstaat 100 g vlees of vleeswaren, voor kinderen 2 tot 3 g per kg lichaamsgewicht. Voor vis, eieren en soyaproducten geldt dezelfde portiegrootte. Om in een vegetarische voeding vlees op een goede manier te vervangen, is het nodig verschillende soorten plantaardige eiwitbronnen te combineren. Planten bevatten immers niet altijd alle voedingselementen. Een aan te bevelen dagelijkse hoeveelheid weergegeven is dan ook niet mogelijk.

De voedingsmiddelen uit deze groep bevatten vaak veel vetten. Vetten afkomstig van vlees zijn grotendeels van het verzadigde type wat nadelig is voor de vetsamenstelling in ons bloed en het risico verhoogt op hart- en vaatziekten. We kiezen dus bij voorkeur voor magere soorten.

Visvet is rijk aan onverzadigde vetten en we vinden er veel omega 3-vetzuren in terug. Het vet van vis heeft immers een "losser" aspect (lees: meer onverzadigd vet) dan het vet van vlees.

Eieren zijn een zeer goedkope bron van eiwitten. Omdat de eierdooier een belangrijke hoeveelheid cholesterol bevat, eet je best niet meer dan 3 eieren per week. Let wel: indien het cholesterolgehalte in je bloed te hoog is, moet je minder eierdooiers gebruiken. Pas op: je moet ook de eierdooiers tellen die voor de bereiding van andere producten (bvb. cake) gebruikt worden.



Vlees, vis, ... en bloedsuikerwaarde

Vlees, vis en eieren leveren van nature geen koolhydraten en doen op zichzelf de glycemie niet stijgen. De aanwezigheid van de eiwitten en de vetten hebben wel een invloed op de snelheid waarmee de koolhydraten van andere bestanddelen in het bloed worden opgenomen. Een boterham dik belegd met hesp zal de bloedsuikerwaarde trager doen stijgen dan een droge boterham.

Vlees of vis met een "jasje", dus gepaneerd, bevat wel koolhydraten en moet je meetellen wat de beïnvloeding van de glycemie betreft. Ook gemengde vleessoorten zoals bijvoorbeeld sommige worstsoorten (vb. bloedworst) kunnen zetmeel bevatten en hebben dus een effect op de glycemie. Let op de verpakking en bestudeer de analyse, indien mogelijk.

Vervangproducten van vlees bevatten vaak wel koolhydraten! Ze bevatten vaak peulvruchten die veel eiwitten bevatten maar ook voor een deel bestaan uit zetmeel. Eén koolhydraatportie omvat ongeveer 100 g gekookte linzen of kikkererwten en 75 g gekookte witte bonen. De glycemische index is wel vaak laag. Vleesvervangers zijn soms ook gepaneerd (bvb. vegetarische burgers) wat ook de koolhydraatinhoud verhoogt.

Tempeh en seitan bevatten een kleine hoeveelheid koolhydraten, 3 tot 4 g per 100 g.

Vlees, vis, ... en gewicht

Deze groep omvat voedingsmiddelen die mogelijk vet bevatten. Vet is onze grootste dikmaker want per gram levert het 9 kcal (ter vergelijking 1 g koolhydraten is goed voor slechts 4 kcal). We kiezen dus bij voorkeur magere producten. Let op: visvet bevat gezonde, onverzadigde vetten maar zorgt wel voor evenveel calorieën: voor het gewicht maakt dat dus geen verschil! De totale calorische aanbreng van vette vissoorten zoals bijvoorbeeld zalm, makreel, haring, ... is echter beduidend minder dan van vette vleessoorten. Vette vissoorten worden dan ook aangeraden, zelfs wanneer men wil vermageren.

Gepaneerd vlees of vis bevat vaak meer vet (vb. varkensschnitzel) en vraagt ook nog meer bereidingsvet. Het vet of de olie wordt opgeslorpt door het korstje.

Vegetarische producten zijn niet per definitie vetarm. Bekijk even de analyse. Let ook hier op gepaneerde afleidingen. Een eitje ter afwisseling zal best kunnen, zelfs als we willen vermageren.

De calorische aanbreng zal voor een belangrijk gedeelte bepaald worden door de bereidingswijze van vlees en vis. Kies gezonde alternatieven zoals bijvoorbeeld wokken, grillen of bereidingen "en papillote".

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, ... in de praktijk

Warme maaltijd

Kies een kleine portie bij voorkeur mager vlees of alle soorten vis. Weet je dat ongeveer 75 g reeds voldoende is voor een volwassene! Mager vlees kan omschreven worden als datgene waarbij je nog ziet wat je aan het eten bent. Indien er zichtbaar vet aanwezig is, kunnen we dit verwijderen. Worsten en gehaksoorten maar ook gepaneerde vleessoorten verbergen veel. Ook varkensvlees is mager en kan zonder probleem ingeschakeld worden. Indien je toch gehakt nodig hebt, weet dan dat gehakt en worsten van kip- en kalkoenvlees minder vet bevat. Rundsgenhakt (filet americain natuur) is relatief mager. Als je de helft filet americain natuur mengt met de helft gehakt wordt de spaghetti saus minder vet. Je kan ook vegetarische alternatieven zoals bijvoorbeeld quorn gebruiken voor dergelijke bereidingen.



Alle soorten vis kunnen ingeschakeld worden maar ook hier zijn grote hoeveelheden overbodig. Schaal en schelpdieren worden niet langer beschouwd als grote aanbrengers van cholesterol en bevatten ook weinig vetten. Ze horen dus zeker thuis in een gezond voedingspatroon. Vervang dus tweemaal per week vlees door vis en laat de vette vissoorten zeker aan bod komen.

Het gamma aan vegetarische producten wordt met de dag groter. Bekijk nauwkeurig de analyse op de verpakking om een idee te krijgen van de aanbreng van koolhydraten en calorieën. Groenteburgers zijn steeds gepaneerd, bevatten een belangrijke hoeveelheid energie en zijn, vanuit voedingsstandpunt, niet te beschouwen als vleesvervanger.

Broodbeleg

Gebruik hier bij voorkeur magere vleeswaren. Ook hier kunnen we deze herkennen door te zien wat we eten. Alle gemengde vleessoorten zoals salami, paté, ... waar we niet meer zien wat we eten, zijn vetrijk en spijtig genoeg vooral verzadigde vetten! De light-varianten van deze vleeswaren bevatten mogelijk minder vet dan het traditionele product maar zijn daarom niet vetarm. Kies dus liever voor magere hesp, kalkoenham, kippenwit, rookvlees, filet de sax, ... Magere vleeswaren zijn duurder dan de vette maar eigenlijk hebben we niet zo veel nodig. We moeten opnieuw leren om boterhammen met beleg te eten en geen beleg met boterhammen. Neem ook niet zomaar een rolletje vlees als tussendoortje. Waarschijnlijk geen koolhydraten maar wel extra calorieën. Vergeet niet dat fruit, groenten of soep ook bij brood kunnen gegeten worden.

Allerlei slaatjes zoals vleessla, kip curry, ... bevatten geen koolhydraten maar wel een belangrijke hoeveelheid vet en calorieën. Je kan ze ook zelf bereiden met magere dressing. Lekker, goedkoop en gezonder. Kaas wordt ook vaak gebruikt als broodbeleg en wordt besproken bij de melkproducten.

