





# Een gezonde toekomst is plantaardig

1 jun. 2022

"Een gezonde toekomst is plantaardig." Een duidelijke conclusie van het eerste [PAN Nederland](#) Congres afgelopen zaterdag. Het was een inspirerende dag waar Reade goed vertegenwoordigd was.

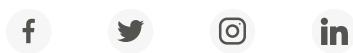
[Anna Kretova](#) benadrukte dat er meer mogelijk is dan medicatie: "Jicht wordt voor 25% aangezet door genetische factoren, wat betekent dat 75% bestaat uit leefstijl. In de wetenschap is er geen verwarring: het meest optimale voedingspatroon om zo lang mogelijk gezond te blijven is een voedingspatroon gebaseerd op onbewerkte voeding, volkoren granen, verse groenten en fruit." Howard Krompoe bevestigt dit uit eigen ervaring: "Na een plantaardig voedingspatroon te hebben aangenomen heb ik geen last meer gehad van mijn jicht."

[Wendy Walrabenstein](#) deelde de eerste uitkomsten van het [Plants for Joints onderzoek](#): "Plantaardige voeding verlaagt de ziekteactiviteit van mensen met Reuma. Het kan laaggradige ontsteking verlagen en pijn drastisch verminderen."

De ambitie van Plants for Health is met één leefstijlprogramma de gezondheid van alle mensen met een chronische aandoening verbeteren. [Carlijn Wagenaar](#): "Mensen willen zelf de regie in handen hebben en weten hoe ze klachten kunnen verminderen. De deelnemers hebben het programma beoordeeld met een 9,2! Waar we nu richten op aandoeningen, richten we straks op preventie."

Plants for Joints onderzoek

DIEGO studie



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | [klantenservice@reade.nl](mailto:klantenservice@reade.nl)