

Gezonde voeding op basis van wetenschap

Wil je meer weten over plantaardige voeding, hoe je het kunt toepassen in je eigen leven en wie jou hierbij kan helpen? Lees dan verder voor uitleg en tips.

Voeding heeft invloed op je gezondheid. Gezonde voeding kan ontstekingen verminderen, terwijl ongezonde voeding juist ontstekingen kan veroorzaken.

Plants for Joints onderzoek krijgt vervolg met Plants for Health
Onderzoekers van Reade hebben met het Plants for Joints onderzoek aangetoond dat een programma op basis van onbewerkte en plantaardige voeding samen met meer beweging, stressreductie en beter slapen mensen met reumatische aandoeningen kan helpen om pijn en vermoeidheid te verminderen en het risico op hart- en vaatziekten en diabetes te verlagen. Het kan een grote stap zijn, maar betekent veel voor je gezondheid!

Het onderzoek is afgerond en de onderzoekers werken nu aan het concreet aanbieden van dit leefstijlprogramma onder de naam Plants for Health. Lees meer op plants-for-health.nl.

Meer over Plants for Joints

Plantaardig en onbewerkt

Groente en fruit
Het is goed om veel groenten en fruit te eten. Ongeveer de helft van je bord moet uit groenten en fruit bestaan. Probeer elke dag minimaal 3 porties groenten en 2-3 porties fruit te eten. Het is nog beter als je 400 gram groente per dag eet, maar minimaal 250 gram is ook al goed.

Groenten en fruit bevatten vezels, mineralen en vitamines. Je kunt fruit bijvoorbeeld aan sojayoghurt of havermout toevoegen en bij de lunch nog wat fruit nemen. Zo krijg je makkelijk je dagelijkse portie fruit binnen.

Eet minstens twee keer per dag groente, bijvoorbeeld in de middag bij een rijke salade of als beleg op je brood. Door 's avonds groentesoep te maken, krijg je al snel veel groente binnen. Ook is het goed om bij de lunch of avondmaaltijd een kleine salade of rauwkost te serveren. Rauwkost is ook een prima tussendoortje.

Volkoren granen
Volkoren granen zijn belangrijk voor een gezond dieet. Je zou ongeveer een kwart van je bord moeten vullen met granen zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkoren couscous, quinoa en havermout, en ook aardappelen.

Eet elke dag 2-3 porties van deze producten en probeer verschillende soorten granen te eten voor een gezonde darmflora. Volkoren granen bevatten complexe koolhydraten, vezels, eiwitten, B-vitamines, ijzer, zink en magnesium.

Je zou ook een kwart van je bord moeten vullen met plantaardige eiwitten, zoals peulvruchten, sojaproducten, paddenstoelen en noten en zaden. Het is goed om 1-2 porties peulvruchten per dag te eten, zoals bonen, linzen en sojaproducten (tofu, tempeh, edamame). Af en toe kun je vegetarisch rul gehakt of roerbakstukjes eten als vleesvervanger. Peulvruchten zijn een goede bron van eiwitten, vezels, vitamines, mineralen en bioactieve stoffen.

Aanbevolen supplementen

Supplement betekent letterlijk: aanvulling. Dit is dan ook wat voedingssupplementen zijn: een aanvulling op je dagelijkse voeding.
Wekelijks
2000 mcg of dagelijks 50 mcg vitamine B12 (bij methyl- of adenosylcobalamine 1000-1500 mcg per dag).
Dagelijks
2000 IE(50 mcg) vitamine D3.
Eventueel dagelijks
450 mgDHA/ EPA omega 3-vetzuren van algen olie. (sterk aanbevolen voor kinderen en zwangere vrouwen).



Schijf for life
De plantaardige versie van de Schijf van Vijf. De Schijf for Life is een non-profit initiatief om Nederland te voorzien van een voedingsadvies dat aansluit op de klimaat-, milieu-, en gezondheidsdoelen.

Op de website staan praktische handvatten, zoals boodschappenlijstjes, dagmenu's en recepten.

Lees verder

Bewegen, slapen en ontspannen

Om gezond te blijven is het belangrijk om genoeg te bewegen, goed te slapen en regelmatig te ontspannen.

Het wordt aangeraden om

- 2,5 uur per week matig intensief te bewegen.
- 2 keer per week oefeningen te doen om je spieren en botten te versterken.
- Ervoor te zorgen dat je regelmatig en voldoende slaapt.
- Minstens een uur voordat je gaat slapen geen televisie te kijken of je computer / telefoon te gebruiken.
- Elke dag tijd te maken om te ontspannen.
- Als je vaak last hebt van stress, is het belangrijk om daar iets aan te doen.

De vergoeding

De zorgverzekeraars vergoeden 3 uur diëtetiek per jaar vanuit het basispakket. Het eigen risico geldt wel. Meestal heb je geen verwijzing nodig, maar sommige zorgverzekeraars vereisen dit wel. Reumatologen en huisartsen kunnen je doorverwijzen. In veel aanvullende verzekeringen krijg je extra uren voor diëtetiek vergoed.

Aanbevolen bronnen

Schijf for life

Praktische informatie (Engels)

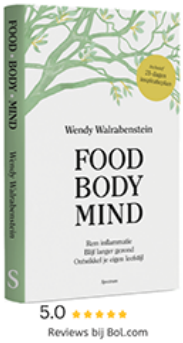
Praktische en onderbouwde informatie

Goede adviezen voor een eerste stap

Informatie, filmpjes en recepten.

Food Body Mind

Het boek van Plants for Joints onderzoeker Wendy Walrabenstein.



Bestel het boek



Drs. A. Kretova (Anna)
Diëtist-onderzoeker



Drs. W. Walrabenstein (Wendy)
Diëtist-onderzoeker

Partner praktijken

Hier zijn enkele websites van diëtisten die ervaring hebben met reumatische aandoeningen:

De eerste twee praktijken zijn goed bekend bij Reade. Zij hebben ervaring met reumatische aandoeningen en kunnen je ook helpen als je nog niet klaar bent voor een volledig plantaardig voedingspatroon.

- www.dietistenpraktijkroots.nl: Michelle Bisschops, Anna Kretova, Marieke van de Put, en Alie Toonstra hebben gewerkt als stagiaires bij Plants for Joints en hebben nu hun eigen praktijk in Haarlem en Amsterdam.
- www.de-eetmevrouw.nl: Pauline Kortbeek werkt deels in het project Plants for Joints en heeft ervaring met reuma en darm aandoeningen.

- www.voedingplusadvies.nl: Gaby Herweijer is een gezondheidswetenschapper en bekend bij enkele reumatologen. Matthijs Cikot Roos, voormalig stagiair bij Plants for Joints, werkt ook bij Voeding+Advies.
- www.sistersaboutfood.com: Dit is een praktijk met diëtisten die gespecialiseerd zijn in plantaardige voeding, kinder- en sportdiëtetiek. Ze zijn zeer geschikt voor gezinnen.



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.
T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl