

Plantaardig eten: hoe doe je dat?

TIP 1

Ga zelf ook aan de slag met meer plantaardige voeding.



Voorbeelden van kleine, haalbare veranderingen voor jezelf en om met je patiënten te bespreken:

- Eet 1 keer per week of vaker peulvruchten, zoals linzen, kikkererwten of bonen.
- Vervang gehakt door plantaardig gehakt en/of peulvruchten, vervang kip door plantaardige kipstukjes, tofu en/of peulvruchten, zoals kikkererwten.
- Vervang yoghurt door ongezoete sojayoghurt.
- Eet minstens 2 keer per dag groente en eet bij elke maaltijd een stuk fruit.
- Neem een kleinere portie vlees, maximaal 100 gram.
- Eet pindakaas of een goede vleesvervanger op je boterham in plaats van kaas en vleeswaren.
- Kies bij de borrel (gedeeltelijk) voor noten in plaats van worst en kaas.

TIP 2

Maak gebruik van een gespecialiseerde diëtist.



Overwegend of geheel plantaardige voedingspatronen zijn gezond, veilig en geschikt voor alle levensfasen, ook tijdens de zwangerschap, kindertijd en het ouder worden.⁴³ Patiënten die willen overstappen naar een grotendeels of geheel plantaardig voedingspatroon verwijst je naar een gespecialiseerde diëtist. De diëtist biedt begeleiding bij het volwaardig vervangen van dierlijke producten, passend bij de situatie en doelen van de patiënt. Op pan-nl.org vind je een lijst met diëtisten gespecialiseerd in volwaardige meer plantaardige voedingspatronen.

TIP 3

Informeer jezelf, zoek gelijkgestemden op en maak gebruik van beschikbare kennis en tools.



- **PAN Nederland** (pan-nl.org) is een vereniging van zorgprofessionals en wetenschappers die zich inzet om voeding een structureel onderdeel te maken van duurzame preventieve en curatieve zorg, onder meer via evenementen, onderwijs en de ontwikkeling van praktische tools.
- **De Groene Huisarts** (degroenehuisarts.nl) is een netwerk van huisartsen voor het delen van kennis en expertise en biedt advies en ondersteuning bij het verduurzamen van je praktijk.
- **Vereniging Arts & Leefstijl** (artsenleefstijl.nl) heeft recent een geactualiseerde en praktische handreiking *Leefstijlroer & Duurzaamheid* gepubliceerd met praktische tips over het aangaan van gesprek over voeding.
- **Caring Doctors** (caringdoctors.org), onderdeel van de Caring Movement, is een netwerk van zorgprofessionals voor de transitie naar een Planetary Health Diet in de zorg.
- **Groene Zorg Alliantie** (groenezorgalliantie.com) is een platform met een overzicht van duurzame zorginitiatieven, evenementenkalender en een groot netwerk van aangesloten zorgveranderaars.
- Het boek **Plants for Health** (plants-for-health.nl) bevat veel praktische wetenschappelijk onderbouwde adviezen over meer plantaardig eten, meer bewegen, betere slaap en minder stress.
- De brochure **Eet je gezond!** (verkrijgbaar via pan-nl.org) helpt je tijdens het gesprek over voeding en om kleine concrete doelen te stellen samen met je patiënt. De brochure is ook geschikt voor anderstaligen, laaggeletterden en mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden.