

Suppletieadvies Vegetarisch/veganistisch voedingspatroon

Beknopte beschrijving

Het aantal mensen dat kiest voor het vermijden van vlees, vis (vegetariërs) of zelfs alle dierlijke producten (veganisten) is groeiende. Dierlijke producten zijn echter ook een voedingsbron van belangrijke nutriënten die moeilijk of helemaal niet uit plantaardige voeding zijn te verkrijgen. Het weglaten van een of meerdere van deze voedingsgroepen leidt dan ook tot een mindere of ontoereikende voorziening van essentiële nutriënten. Meer variatie in de overige voedselgroepen en het gebruik van verrijkte voedingsmiddelen en/of voedingssupplementen zijn nodig om toch een adequate voorziening van belangrijke nutriënten te bereiken.

Nutriënten

Advies dagdosering

Vitamine B₁₂

200-400 µg

*Tekorten bij vegetariërs/veganisten komen zeer veelvuldig voor.
Belangrijk voor de energievoorziening en het cognitief functioneren.*

Vitamine D₃ uit korstmos

1.000-3.000 IE

Vaak tekort bij vegetariërs/veganisten. Zorgt voor een betere opname van calcium in de botten. Kan de kans op botbreuken verkleinen.

Omega-3 (EPA, DHA) vetzuren uit algenolie

150-200 mg EPA +
300-400 mg DHA

*Vaak tekort bij vegetariërs/veganisten. Verbeteren de vetzuurbalans.
Goed voor het hart, de bloedvaten en de weerstand.*

IJzer

14 mg

Vaak tekort bij vegetariërs/veganisten. Noodzakelijk voor de vorming van hemoglobine en de zuurstofvoorziening van weefsels en organen.

Zink

10-15 mg

Vaak tekort bij vegetariërs/veganisten. Belangrijk voor de weerstand en de botmineraaldichtheid.

Jodium uit kelp

150 µg

Vaak tekort bij vegetariërs/veganisten. Zeer belangrijk voor de schildklier.

Opmerkingen

- Speciale combinatiepreparaten als aanvulling op een vegetarisch/veganistisch voedingspatroon bevatten meerdere van bovenstaande nutriënten.
- Gevarieerd eten is belangrijk.
- Geef extra aandacht aan de consumptie van calciumrijke voedingsmiddelen om een verhoogd risico op botbreuken te voorkomen.
- De voeding eventueel aanvullen met een plantaardig eiwitpreparaat om de eiwit- en aminozuurvoorziening op peil te houden (of een aminozurencomplex).