


### 5.3 Vegetarisch - soorten vegetariërs

In het woord herken je vegetatie, en vegetable (Engels), wat 'groente' betekent. Tussen 400 voor en 200 na Chr. leefde in India praktisch iedereen vegetarisch. Vegetariërs leven doorgaans gezonder, met een lagere BMI, bloeddruk en cholesterolspiegel. Dit komt door minder verzadigd vet, cholesterol en calorieën te eten.



Een vegetariër  is iemand die geen vlees eet.


Een lacto vegetariër eet ook geen eieren, wel melk- en kaasproducten.

Een ovo-vegetariër eet ook geen kaas en melkproducten, maar wel eieren.

Een lacto-ovo vegetariër eet geen vlees, vis of gevogelte, wel eieren, melk en kaas.

Een pescotariër eet geen vlees, gevogelte en zuivel, maar wel vis.

Een pollotariër eet geen vlees, vis en zuivel, maar wel gevogelte, voornamelijk kip.

Een veganist  eet en gebruikt geen dierlijk product of bijproduct, dus ook geen voedsel waarin dit verwerkt is, geen leer of wol.

Een Ethical Vegan is veganist om hoofdzakelijk ethische redenen.

Een fruitariër eet enkel fruit en noten, dingen waarvoor geen plant gedood wordt.

Raw Food aanhangers eten enkel rauw voedsel.

Paleo vegetariër is een vegetariër die eet als onze verre voorouders. Vooral natuurlijk en (industriële) onbewerkt voedsel, geen suiker, peulvruchten, granen of gluten.


Paleo veganist eet ook geen (vlees en vis) zuivel, eieren, honing.



Figuur 54  
Vegan logo

De twijfelgevallen of starters: de flexitariër of parttime vegetariër eet vaak vegetarisch vb. een dag of meerdere per week.


Het origineel: de omnivoor, of 'alleseter' eet plantaardig en dierlijk. In westerse ogen is het verst gevorderde specimen de Chinees.

Een ecotariër  is een flexitariër die eetkeuzes maakt met oog op duurzaamheid en een gezonde planeet en -(consu)mens. Hij kiest voor lokaal, zo veel mogelijk biologisch en fairtrade, korte keten, dierenwelzijn en bio-afbrekbare verpakking.

Er bestaan er nog, voor elk wat wils: mono-islands, Freegan, Low FODMAP Vegan, glutenvrije vegan, Paleo Vegan / Pegan, Starch Solution Vegan, High Carb Low Fat Vegan, Raw Till 4 Vegan, Whole Foods, Plant-based Vegan,..

Ik zou er zelf nog wel wat kunnen verzinnen. Een mens zou door het bos de vegetariër niet meer zien.

Belangrijk is dat je bij iedere dieetvorm voldoende van alle noodzakelijke mineralen, vitamines en sporenelementen (als ijzer) binnenkrijgt, ook die normaal via vlees opgenomen worden. Gebruik dus een gevarieerd en aangepast dieet.

Vitamine B12  is cruciaal voor de correcte en adequate aanmaak van rode bloedcellen uit stamcellen in het beenmerg. Wie een tekort heeft krijgt bloedarmoede met als eerste

symptomen vermoeidheid en hartkloppingen. Wie vegetarisch eet, krijgt vitamine B12 binnen via zuivel en eieren.

↳ Zie ook Vitamine B12, en Eendenkroos

♪ *Rode bloedcellen: folterkamers. Erno Sourbron*

♪ *Pechvogel: veganist zijn in het land van melk en honing*

In 2015 verscheen *How Not to Die* van Dr. Michael Greger over de impact van voeding en plantaardig dieet op diverse ziekten. Veel info is ook te vinden op zijn website [NutritionFacts.org](http://NutritionFacts.org)

♪ *Denken is loochenen wat men gelooft. Alain*

### 5.3.1 Waaronder zonder (of minder) vlees?

Minder of geen vlees eten wint aan populariteit.

We gebruiken 88 kilo vlees per persoon per jaar, inclusief slachtafval en verspilling (Nederland, 2020). Vleeseters eten gemiddeld 1.167 dieren in hun leven (exclusief vissen en schelpdieren).

Er zijn redenen om naar een vleesarm of vleesloos dieet om te schakelen.

#### Gezondheid

Een dieet met veel vlees is ongezond. Vooral roodvlees (van herkauwers en varkens) is een boosdoener, door de verzadigde vetten die te hoge cholesterol veroorzaken, en heemijzer dat het risico op darmkanker doet toenemen. Ook bereide vleeswaren, vlees roken en bereidingen boven de 200° (bakken, wokken, bbq,...) leiden tot de vorming van kankerverwekkende stoffen.

Vleeseters hebben doorgaans meer overgewicht, en eten minder gevarieerd dan vleesdervers.

Er zijn aanwijzingen dat de massa soortgelijke dieren die op elkaar gepropt in megastallen zit (voor vee, nerts, fish farms, hoenders..) het risico op uitbraken van ziekten door virussen en bacteriën vergroot, evenals de kansen om te muteren en mensen te besmetten (zoönose 📖). Het aantal klachten voor aandoeningen van de luchtwegen in de omgeving stijgt door fijn stof, endotoxinen, ammoniak e.a. uitstoot.

#### Milieu

Vegetarisch eten zorgt voor minder gebruik van water. Op dit vlak is alleen chocola, met 17.000 liter water per kilo nog slechter dan vlees. ↳ Zie Water, Verbruik/product

Minder ontbossing voor de aanleg van akkers om soja, maïs e.a. veevoer te telen, weiden en hooilanden aan te leggen en (mega)stallen te bouwen. De productie van een kilo rundvlees kost ongeveer vijftientig kilo voer. Volgens Mark Post (Universiteit Maastricht) werd anno 2013-2015 tot 70% van alle vruchtbare gronden (📖 arable land) op aarde gebruikt voor vleesproductie.