



Veganisme



De veganistische levensstijl is een levensstijl, die uit het veganisme afkomstig is. Veganisten vermijden dierlijke levensmiddelen (zoals vlees, melk, eieren of honing) en producten die daarvan geproduceerd worden (bijvoorbeeld yoghurt of kaas). De beweegredenen van het veganisme kunnen verschillende redenen hebben, zoals bescherming van het milieu, dierenwelzijn of letten op de eigen gezondheid.

Veganisten moeten zich zo evenwichtig mogelijk voeden en ervoor zorgen dat ze voldoende calorieën binnen krijgen, omdat ze vaak een tekort aan eiwitten hebben. Dit omdat vooral in vlees, zuivel en eieren veel belangrijke stoffen aanwezig zijn. Veganisten moeten deze stoffen uit andere voedingsmiddelen binnen zien krijgen.

Peulvruchten zoals bonen, erwten, sojabonen, linzen, kikkererwten of noten en zaden bevatten bijzonder veel eiwit.

Tofu is een sojaproduct en wordt gebruikt als vegetarische vleesvervanger.

Alternatieven voor dierlijke melk zijn: sojamelk, rijstmelk, kokosmelk, hazelnootmelk en nog veel meer.

Zonder deze essentiële voedingsstoffen kan het menselijk lichaam niet groeien en heeft geen energie.

Daarom is het voor een veganist erg belangrijk om aandacht te besteden aan de juiste voeding en de noodzakelijke vervangende voedingsmiddelen.

Maar niet alleen veganisten gaan over op plantaardige melk, maar ook mensen die lijden aan lactose-intolerantie.

