



Bruine
Bonen
Bende

YNEKE KOOTSTRA BONEN VOOR JE BUIK

1 OKTOBER 2020



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

YNEKE KOOTSTRA

Voedingskundige – Wageningen Universiteit
Opleiding leefstijlcoach in 2008 bedacht en
Academie voor Leefstijl en Gezondheid opgericht.

Tien jaar geleden Bruine Bonenbende opgericht met Onno Kleyn
en Lizet Kruyff:

meer aandacht voor bonen, linzen en erwten –
omdat ze dat om heel veel redenen verdienen maar
vooral omdat ze zo lekker zijn!

In 2016: VN roept dit jaar uit tot Year of the Pulses
Voorzitter Bonenjaar 2016, campagne met HAK,
Bonduelle, AH, Voedingscentrum en
Economische Zaken.



WAT VERSTA IK ONDER BONEN

Peulvruchten zijn de zaden uit de peul en worden over het algemeen gedroogd.

Zoals bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen (borlotti), limabonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, kidneybonen, lupinebonen en sojabonen.

Pinda's zijn plantkundig peulvruchten maar qua gezondheidseffecten worden ze tot de noten gerekend.

Groene peulvruchten zoals sperziebonen, snijbonen, doperwtjes, sugarsnaps en kouseband zijn groente.



WAAROM ZIJN BONEN EEN GOED IDEE?

Vooral lekker –

Uit veel onderzoek onder consumenten blijkt ‘smaak’ de belangrijkste factor. Ook als wordt aangegeven dat men op gezondheid let.

Veel variatie in soort, kleur, bereiding, structuur.

Van Hummus tot salade, van chili tot erwtensoep, van wraps tot Burgers....

Geroosterde kikkererwten als snack en bonen in de brownies...



BONEN ZIJN LEKKER




AVLEG

 Bruine
Bonen
Bende

BONEN ZIJN LEKKER



AVLEG



Bruine
Bonen
Bende

BONEN ZIJN LEKKER



BONEN ZIJN LEKKER



BONEN ZIJN LEKKER



BONEN ZIJN LEKKER



BONEN ZIJN LEKKER



AVLEG



Bruine
Bonen
Bende

BONEN ZIJN LEKKER



BONEN ZIJN LEKKER



BONEN ZIJN LEKKER




AVLEG

 Bruine
Bonen
Bende



HOE VAAK ETEN JULLIE BONEN?

Of linzen of erwten?

En blijft het dan bij chili con carne?

WAAROM ZIJN BONEN EEN GOED IDEE?

1. Lekker – ongeloofelijk toch dat we gemiddeld maar 4 gram per dag eten?
2. Gemakkelijk – zelf weken is heel gemakkelijk, nog eenvoudiger: pot of blik
3. Goedkoop - armeluisvoedsel
4. Duurzaam – lage klimaatbelasting, nauwelijks kunstmest en bestrijdingsmiddelen nodig, bodemverbeteraars door stikstofbinding. Zeer duurzame eiwitbron.
5. Verzadigend – Een portie bonen verzadigt net zo als vlees.
6. Omdat de Schijf van Vijf het zegt 😊



WAAROM ZIJN BONEN EEN GOED IDEE?

Omdat de Gezondheidsraad het zegt:
Eet wekelijks peulvruchten

Voedingscentrum:

Het advies: Zet elke week peulvruchten op je menu!
(2-3 opscheplepels) Goed voor jezelf en het milieu.
Vlees is die dag dan niet meer nodig.

Een voorbeeld van een weekindeling kan zijn: 1 dag vis, 1 dag peulvruchten, 1 dag noten, 2 dagen rund- of varkensvlees en 2 dagen kip of ander gevogelte. In plaats van het vlees kun je ook tofu, tempé of ei nemen of nog een keer peulvruchten of een handje noten.



BONEN ZIJN GEZOND

Peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden:

Het gebruik van 130 gram peulvruchten per dag verlaagt het LDL-cholesterol met ongeveer 0,2 mmol/l ten opzichte van tarwe en groente.

Het gebruik van peulvruchten hangt samen met een lager risico op coronaire hartziekten.

Het gebruik van soja hangt samen met een lager risico op longkanker

Maar bewijskracht is vooralsnog gering.



BONEN ZIJN GEZOND

Peulvruchten zijn verder rijk aan:
Langzame koolhydraten,
Eiwitten,
B- vitamines,
Mineralen, zoals ijzer, calcium, molybdeen en fosfor.
Peulvruchten bevatten veel vezels.

Zijn peulvruchten een goede vleesvervanger?

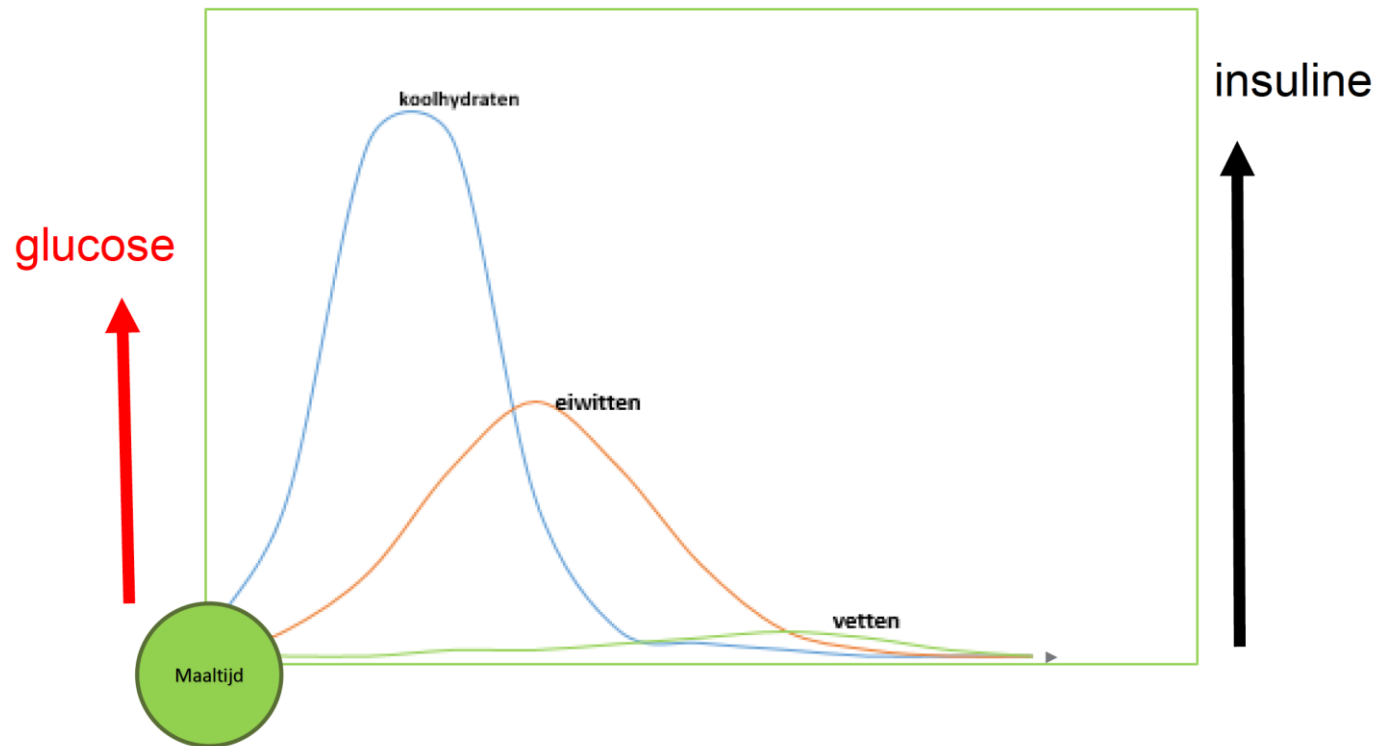
Ja. Peulvruchten zoals bonen, soja, kapucijners en linzen bevatten net als vlees ijzer, eiwit en B-vitamines. Ze staan in het vak Vis, peulvruchten, vlees, ei, zuivel en noten van de Schijf van Vijf.



BONEN ZIJN GEZOND - KOOLHYDRATEN



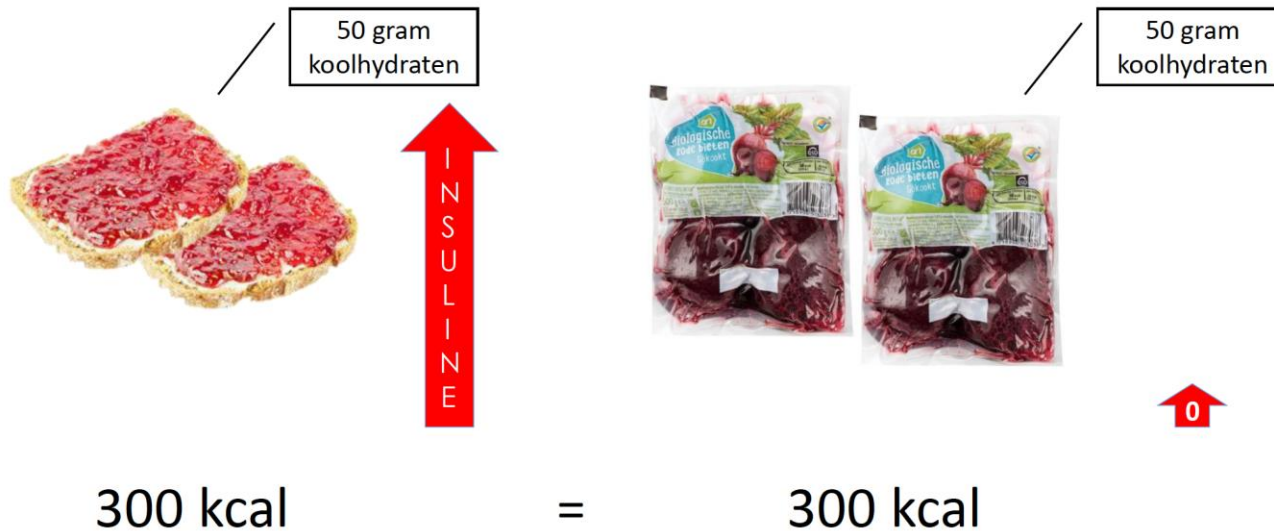
Verwerking van voedsel:



BONEN ZIJN GEZOND - KOOLHYDRATEN



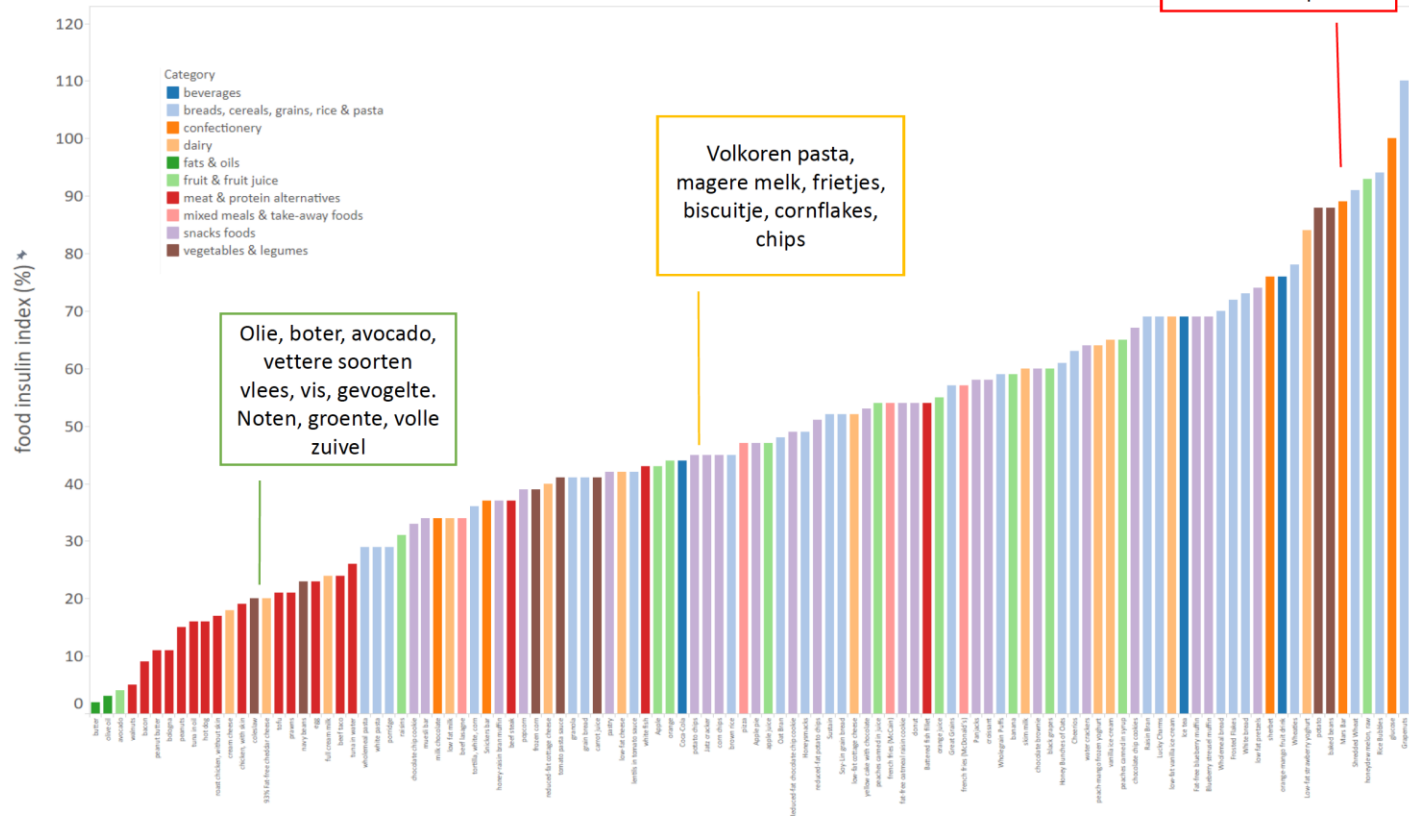
De ene koolhydraat is de andere niet



BONEN ZIJN GEZOND - KOOLHYDRATEN



Insuline index:



Bron: Brandt-Miller, Universiteit Sidney

BONEN ZIJN GEZOND – KOOLHYDRATEN

Iets meer over die langzame koolhydraten:

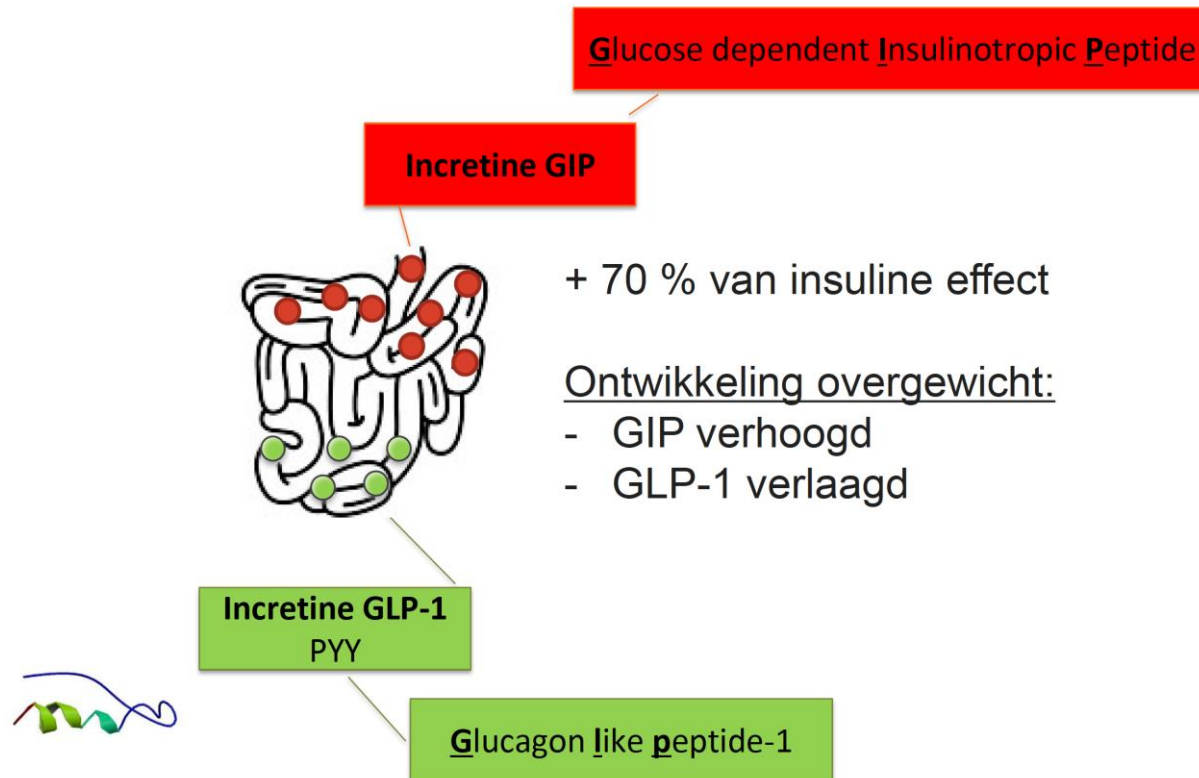
Bonen hebben een lage glycemische index



Peulvruchten				
Kidneybonen	24	16 g Kh per 120 g	2 opscheplepels	4
Linzen	32	13 g Kh per 50 g	1 bolletje	4
Bonen, gebakken	48	20 g Kh per 120 g	2 opscheplepels	10

<https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/eten-met-diabetes/glycemische-index>

BONEN ZIJN GEZOND - KOOLHYDRATEN



Incretines stimuleren de alveesklier tot afgifte van insuline.
Het incretine hormoon GLP-1 (glucagon-like peptide 1) remt de afgifte van glucagon, vertraagt het ledigen van de maag en vermindert de eetlust.

BONEN ZIJN GEZOND - KOOLHYDRATEN

Supermarkt
koolhydraten



'natuur'
koolhydraten



VEEL GIP

weinig GLP-1



weinig GIP

VEEL GLP-1

DE VEZELS IN BONEN

Vezels:

Advies 30 tot 40 gram vezels per dag.

Het is belangrijk om vezels uit verschillende typen voedingsmiddelen te eten zodat je veel verschillende typen vezels binnenkrijgt met verschillende goede eigenschappen.

Waarom veel vezels eten?

20 % lager risico op hart- en vaatziekten

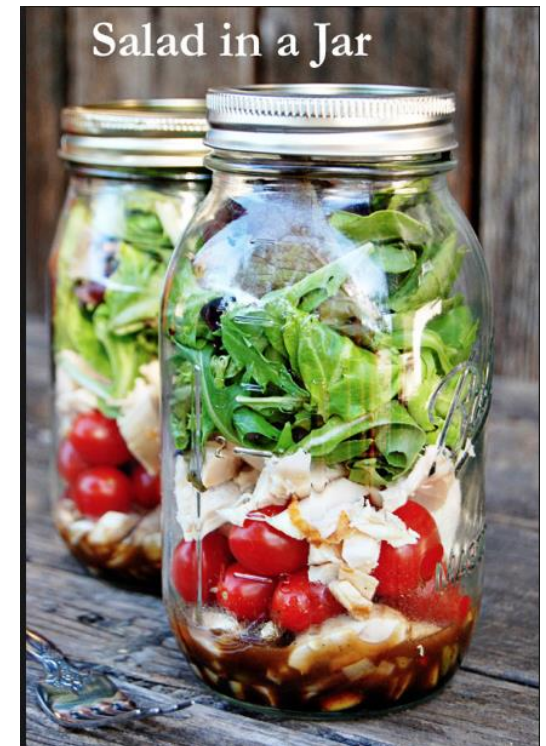
15 % lagere kans op diabetes type 2

15 % verlaagd risico op darmkanker

Goede darmfunctie en stoelgang

Gemakkelijker op gewicht blijven

Bron: Voedingscentrum



DE VEZELS IN BONEN

Niet fermenteerbare vezels:

Gaan onveranderd door de darmen. Ze versnellen de passage en vergroten de 'bulk'

Dit helpt een regelmatige en gemakkelijke stoelgang.

Onoplosbare vezels vind je in de schillen van fruit en groente maar ook in peulvruchten, volkorentarweproducten, zaden en noten.



DE VEZELS IN BONEN

Fermenteerbare vezels:

- Zijn in water oplosbaar.
- Worden door de bacteriën in de dikke darm afgebroken.
- Worden omgezet in bepaalde vetzuren, zoals butyraat en acetaat. Butyraat is een belangrijke energiebron voor de cellen in de darmwand.
- Houden de massa in de darm soepel en zorgen voor een goede doorstroom, wat de stoelgang bevordert.
- Kunnen het LDL-cholesterol verlagen.

Dit effect is aangetoond voor b-glucanen en pectine, soorten fermenteerbare vezels die onder andere voorkomen in haver, gerst en fruit.



DE VEZELS IN BONEN

Microbioom

In je darmen zitten veel verschillende bacteriën. Ze worden samen wel het microbioom genoemd.

Belangrijke functies van het microbioom zijn de bescherming tegen ziekteverwekkers en de vertering van vezels. Je microbioom speelt een belangrijke rol in je weerstand.

Om die reden wil je vooral 'goede' bacteriën in je darmen. Duidelijk is dat een vezelrijk dieet met voldoende groente, fruit, volkorenproducten, noten en peulvruchten de aanwezigheid van bacteriën die vezels fermenteren stimuleert. Dit wordt gezien als een gezond microbioom.

Fermenteerbare vezels zijn het voedsel van de 'goede' darmbacteriën.



DE VEZELS IN BONEN

Prebiotica

Fermenteerbare vezels worden ook wel prebiotica genoemd.

Dat betekent dat ze het voedsel zijn van de 'goede' darmbacteriën.

Voldoende prebiotica zorgt voor voldoende goede bacteriën.

Deze **prebiotica** of fermenteerbare vezels zitten in peulvruchten, haver, en sommige groente en fruitsoorten.



DE VEZELS IN BONEN



Peulvruchten vergeleken met andere vezelrijke producten:

Peulvruchten zijn vezelrijk. Maar dat niet alleen. Peulvruchten bevatten veel verschillende soorten vezels, zowel fermenteerbare als niet fermenteerbare voedingsvezels zoals cellulose, gommen, slijmstoffen en onverteerbaar zetmeel

Bron van vezels

Het vezelgehalte van het product is minimaal 3 gram/100 gram of 1,5 gram/100 kcal.

Vezelrijk

Het vezelgehalte van het product is minimaal 6 gram/100 gram of 3 gram/100 kcal.

BONEN VOOR JE BUIK

Langzame koolhydraten

Goede vleesvervanger door eiwit, ijzer en B-vitaminen

Veel vezels, fermenteerbaar en niet fermenteerbaar

Goede verzadiging

-> veel positieve effecten op de gezondheid

Gemakkelijk

Duurzaam

Goedkoop

En vooral erg lekker!

