

De voordelen van Alpro® GO ON



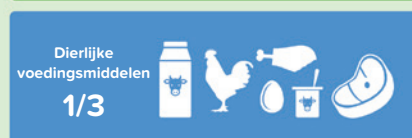
- ✓ Rijk aan eiwitten
- ✓ Arm aan verzadigde vetten
- ✓ Rijk aan onverzadigde vetten
- ✓ Bron van calcium
- ✓ Bron van vitamine B12
- ✓ Bron van vitamine D
- ✓ Bron van vezels
- ✓ 100% plantaardig
- ✓ Van nature lactosevrij
- ✓ Vrij van zuivel en gluten

PER 100G	Alpro® GO ON
Energie (kJ/kcal)	298/71
Vetten (g)	3.6
Waarvan verzadigd (g)	0.6
Koolhydraten (g)	2.5
Suikers (g)	2.5
Vezels (g)	1.5
Eiwitten (g)	6.2
Zout (g)	0.36
Vit D (µg)	0.75
Vit B12 (µg)	0.38
Calcium (mg)	120
Verpakking	400 g



Voedzaam en bron van hoogwaardige soja-eiwitten. Eiwitten dragen bij tot spierbehoud. Een gevarieerd, evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levensstijl zijn aanbevolen voor een goede gezondheid.

Vandaag bevat het gemiddelde voedingspatroon te veel dierlijke voedingsmiddelen en onvoldoende plantaardige voedingsmiddelen. Er is een algemene overeenstemming dat een gezond en evenwichtig voedingspatroon voor **twee derde uit plantaardige en voor een derde uit dierlijke voedingsmiddelen** zou moeten bestaan⁽¹⁰⁾. Over het algemeen zijn plantaardige voedingsmiddelen (inclusief plantaardige variaties op zuivel) beter voor de planeet, gezien de productie ervan doorgaans **minder water** en land vergt, en **minder broeikasgassen** uitstoot in vergelijking met dierlijke voedingsmiddelen⁽¹¹⁾.



REFERENTIES : (1) Wolfe RR, Miller SL, Miller KB. *Optimal protein intake in the elderly*. Clin Nutr 2008;27:675-84. (2) Tieland M, Borgonjen-Van den Berg KJ, van Loon LJ, de Groot LC. *Dietary protein intake in community-dwelling, frail, and institutionalized elderly people: scope for improvement*. Eur J Nutr 2012;51:173-9. (3) Leidy HJ, Hoertel HA, Douglas SM, Higgins KA, Shafer RS. *A high-protein breakfast prevents body fat gain, through reductions in daily intake and hunger, in "Breakfast skipping" adolescents*. Obesity (Silver Spring) 2015;10. (4) Leidy HJ, Bossingham MJ, Mattes RD, Campbell WW. *Increased dietary protein consumed at breakfast leads to an initial and sustained feeling of fullness during energy restriction compared to other meal times*. Br J Nutr. 2009;101(6):798-203. (5) Leidy HJ, Todd CB, Zino AZ et al. *Consuming High-Protein Soy Snacks Affects Appetite Control, Satiety, and Diet Quality in Young People and Influences Select Aspects of Mood and Cognition*. J Nutr 2015;120. pii: jn212092. jn212092 (6) Visvanathan R, Chapman I. *Preventing sarcopenia in older people*. Maturitas 2010;66:383-8. (7) Paddon-Jones D, Rasmussen BB. *Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia*. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009;12:86-90. (8) Hughes GJ, Ryan DJ, Mukherjee R, Schasteen CS. *Protein digestibility-corrected amino acid scores (PDCAAS) for soy protein isolates and concentrate: Criteria for evaluation*. J Agric Food Chem 2011;59:12707-12. (9) Slavin M, Kenworthy W, Yu LL. *Antioxidant properties, phytochemical composition, and antiproliferative activity of Maryland-grown soybeans with colored seed coats*. J Agric Food Chem 2009;57:1174-85. (10) American Institute for Cancer Research (AICR): *The New American Plate*: http://www.aicr.org/new-american-plate/reduce_diet_new_american_plate_portion.html (11) Scarborough, P., et al., *Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK*. Clim Change, 2014. 125(2): p. 179-192.

Nieuw: Alpro® GO ON, plantaardige variatie op kwark



Alpro® GO ON. Rijk aan soja-eiwitten, van nature arm aan verzadigde vetten.

Uw cliënten kunnen Alpro® GO ON gebruiken als onderdeel van een **gezond ontbijt** of als een **gezonde snack** tussendoor.

- Veel voedingsdeskundigen benadrukken het belang van een **gespreide inname van voedingseiwitten** over de dag, wat het tegenovergestelde is van ons huidige voedingspatroon waarbij de meeste eiwitten 's avonds als onderdeel van de hoofdmaaltijd gegeten worden.
- Alpro's nieuwe eiwitrijke plantaardige variatie op kwark kan helpen de **eiwitinname over de dag te spreiden**.
- Een **gezonde manier** om de eiwitinname te verhogen is om plantaardige voedingsmiddelen op **basis van soja** aan het voedingspatroon toe te voegen. Voedingsmiddelen op basis van soja leveren hoogwaardige eiwitten. Bovendien helpen voedingsmiddelen op basis van soja om over te stappen van een dierlijke naar een meer plantaardige voeding.



Eiwitten - Deel van een gezond en evenwichtig voedingspatroon



Eiwitten vervullen verschillende functies in het lichaam. Ze zijn noodzakelijk voor de **groei en het herstel van alle lichaamscellen**, inclusief organen, spieren, lichaamswefsels, huid en haar. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) eiwitten bedraagt voor volwassenen 0,8 g per kg lichaamsgewicht per dag. Er wordt echter geopperd dat die ADH voor sommige bevolkingsgroepen, zoals tiener meisjes en oudere volwassenen, niet toereikend zou kunnen zijn. Deskundigen bevelen daarom een dagelijkse eiwitinname van 1,25 tot 1,5 g per kg lichaamsgewicht aan voor oudere volwassenen⁽¹⁾⁽²⁾.

Eiwitten - Een goede start van de dag

De wetenschap bewijst dat een eiwitrijk ontbijt aantoonbare voordelen met zich meebrengt op verschillende vlakken:



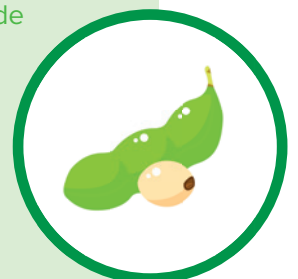
De dagelijkse consumptie van een **eiwitrijk ontbijt** (35 g eiwitten) brengt, in vergelijking met een eiwitarm ontbijt (13 g eiwitten) of het ontbijt simpelweg overslaan, een **betere controle over het lichaamsgewicht** met zich mee, dit komt door **de preventie van een toename in lichaamsvetten, een spontane vermindering van de dagelijkse voedselinname en een verminderd hongergevoel**⁽³⁾.



Een tweede voordeel van eiwitten eten bij het ontbijt is dat het **langer een gevoel van verzadiging** geeft. De proefpersonen die eiwitten bij hun ontbijt aten, gaven aan dat ze zich **langer voldaan** voelden dan degenen die dezelfde hoeveelheid eiwitten aten op andere tijdstippen van de dag⁽⁴⁾.

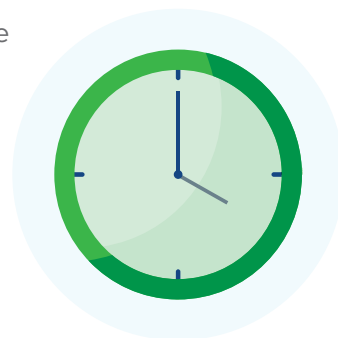


Een studie die de consumptie van een eiwitrijke snack op basis van soja in de namiddag vergeleek met de consumptie van een vetrijke snack, toont aan dat de eiwitrijke snack op basis van soja de **controle over het hongergevoel, verzadiging en de kwaliteit van het voedingspatroon** helpt verbeteren bij adolescenten. Bijkomend werd ook een gunstig effect beschreven op aspecten van **humeur en cognitie**⁽⁵⁾.



Eiwitten - Een gespreide inname over de dag

Niet alleen de totale eiwitinname is belangrijk, deskundigen leggen ook de nadruk op het belang van een gespreide inname door de dag heen om de **eiwitsynthese in de spieren te behouden**⁽⁶⁾⁽⁷⁾. De aanbeveling van Paddon-Jones en Rasmussen⁽⁷⁾ is om **25 tot 30 g hoogwaardige eiwitten bij iedere maaltijd** (i.e. ontbijt, middag- en avondmaal) in te nemen. Ons huidige voedingspatroon, waarbij de meeste eiwitten 's avonds als onderdeel van de hoofdmaaltijd gegeten worden, gaat regelrecht in tegen deze benadering.



Eiwitten zijn noodzakelijk voor het **behoud van spieren**, maar als men niet genoeg eiwitten over de dag opneemt, is het spierbehoud niet maximaal. Daarom kan een eiwitrijke plantaardige variatie op kwark tussen de maaltijden door de **eiwitinname door de dag heen helpen spreiden**.

Soja - Een bron van hoogwaardige plantaardige eiwitten

Voedingseiwitten worden onderverdeeld in kwaliteit naarmate de hoeveelheid essentiële aminozuren ze bevatten.

Eiwitten in dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, gevogelte, eieren, vis en zuivelproducten bevatten alle essentiële aminozuren. Over het algemeen bevatten plantaardige voedingsmiddelen zoals bonen, linzen, noten, zaden en granen veel aminozuren, maar niet alle essentiële aminozuren in toereikende hoeveelheden.

Soja daarentegen is een van de weinige bronnen van plantaardige eiwitten die alle essentiële aminozuren in toereikende hoeveelheden bevatten voor het menselijk lichaam. Daarom worden soja-eiwitten beschouwd als **hoogwaardig en evenwaardig aan dierlijke eiwitten**.

Naast de kwaliteit van de eiwitten, dient ook de voedselbron in acht genomen te worden. Het is belangrijk dat de voornaamste eiwitbronnen geschikt zijn binnen een gezonde voeding. Dierlijke voedingsmiddelen mogen dan wel een goede bron van eiwitten zijn, ze kunnen ook de totale vetinname verhogen, en daarbij ook de totale inname van verzadigde vetten.

Een gezonde manier om je eiwitinname te verhogen is om meer **voedingsmiddelen op basis van soja** te eten, gezien ze **hoogwaardige eiwitten** leveren⁽⁸⁾ en beschikken over een uitstekende vetzuursamenstelling⁽⁹⁾, arm aan verzadigde vetten, maar met meervoudig onverzadigde vetten.

