

Bewerkte vleesvervangers vaak minder gezond dan dierlijke variant

nieuws

Veel nieuwe bewerkte plantaardige producten die als vleesvervanger op de markt worden gebracht, bevatten minder eiwitten, calcium, kalium, magnesium, zink en vitamine B12 dan dierlijke producten, terwijl ze na bereiding een hoger vet- en natriumgehalte hebben. Traditionele plantaardige vervangmiddelen zoals peulvruchten, noten en groenten kunnen wel de vergelijking met dierlijke producten doorstaan.

1 SEPTEMBER 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 1 SEPTEMBER 2021 20:24

Lees meer over:
gezondheid
vleesvervanger



Een plantaardig voedingspatroon is al een tijdje in opmars. Consumenten maken die keuze vaak om ecologische of om gezondheidsredenen. Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van nieuwe plantaardige alternatieven voor vlees die op de markt worden gebracht als duurzame en gezonde vervangmiddelen voor vlees. Onderzoekers uit Singapore stelden zich de vraag of dit ook effectief zo is. Ze publiceerden hun bevindingen in het wetenschappelijke tijdschrift *Nutrients*.

Ze vergeleken een omnivoor dieet met een dieet waarbij de dierlijke producten gedeeltelijk of helemaal vervangen werden door ofwel traditionele plantaardige ofwel nieuwe plantaardige voedingsmiddelen. Met uitzondering van het traditionele veganistische dieet, waarbij alle voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong worden geweerd, voldeden alle diëten met traditionele plantaardige vervangingsmiddelen aan de dagelijkse vereisten voor calcium, kalium, magnesium, fosfor, zink, ijzer en vitamine B12. Bovendien waren ze lager in verzadigd vet, natrium en suiker dan het referentiedieet.



Wanneer die traditionele plantaardige vervangers in het dieet ingeruild worden voor nieuwe bewerkte vleesvervangers, dan gaat die conclusie niet meer op. Deze bewerkte producten bevatten vaak onvoldoende essentiële vitamines en mineralen, terwijl ze na bereiding te veel vet en natrium bevatten. Op vlak van calorieën zijn ze wel vergelijkbaar met producten van dierlijke oorsprong. Volgens de onderzoekers betekent dit dat consumenten die deze producten in hun dieet opnemen, toch een tekort aan voedingsstoffen kunnen hebben, terwijl het eigenlijk mensen zijn die gemotiveerd zijn om gezondere, meer duurzame diëten te volgen.

“Onze casestudy laat zien dat traditionele plantaardige voedingsmiddelen, zoals peulvruchten, groenten of noten, consumenten kunnen helpen om gezonder en duurzamer te eten”, zeggen de onderzoekers. “Maar voor de ongeïnformeerde consument is de kans groot dat hij teruggrijpt naar bewerkte vleesvervangers die meer vet, natrium en suiker bevatten en bovendien een aantal essentiële voedingsstoffen ontbreken.”

Volgens de onderzoekers is er in het verleden te veel aandacht gegaan naar de textuur, smaak en het uiterlijk van deze vleesvervangers en te weinig naar de voedingswaarde. “Er moet meer onderzoek gebeuren naar de verbetering van het voedingsprofiel van bewerkte vleesvervangers. Ook moeten consumenten beter begeleid worden bij het kiezen van een nutriëntenrijk plantaardig dieet.”

Bron: Eigen verslaggeving / Food&Agribusiness

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra