Opinie

Gezocht: nuance in de berichtgeving over vleesvervangers

Opinie

In de nasleep van de berichtgeving over de vermeende gezondheidsrisico's van vleesvervangers, pleiten Marin Vandamme en Katrien Martens van The Protein Project in dit opiniestuk voor meer nuance en evenwicht in het debat. "De feiten liggen immers complexer dan de headlines doen vermoeden – en een constructieve dialoog over voeding verdient beter dan zwart-witdenken en klikbevorderende oneliners", klinkt het.

12 MEI 2025

Lees meer over:
vleesvervanger
gezondheid

"Kaas- en vleesvervangers bevatten vaker schadelijke stoffen dan dierlijke producten", kopte VILT afgelopen week. Ook De Standaard, HLN en VTMNieuws kwamen met vergelijkbare berichtgeving. Wie zulke alarmerende titels leest, zou haast denken dat een vegetarische burger het ongezondste voedingsmiddel op aarde is.

Nochtans wijst het grootste deel van het wetenschappelijke onderzoek precies in de andere richting. Een recente uitgebreide metastudie toonde bijvoorbeeld aan dat plantaardige vleesvervangers gemiddeld leiden tot een verlaging van LDL-cholesterol, totale cholesterol en lichaamsgewicht bij consumenten. Al deze factoren zijn sterk verbonden met een verminderd risico op hart- en vaatziekten. Plantaardige alternatieven blijken daarmee doorgaans gezonder dan hun dierlijke tegenhangers.

Maar eigenlijk hoeven we zelfs geen extra studies te raadplegen om de nuance te vinden. Het originele artikel zelf vermeldt, zij het pas in de laatste alinea: "Een direct risico voor je gezondheid loop je niet door het eten van deze plantaardige producten". Het geciteerde onderzoek van de UAntwerpen ging namelijk slechts over de aanwezigheid van twee specifieke stoffen waarvan de schadelijkheid niet werd aangetoond. Ook waren de concentraties van deze stoffen in geen van de producten zo hoog dat een impact te vrezen viel. Zelfs niet in de kaasvervangers, die de hoogste concentraties bevatten.

> **Berichtgeving over vlees, zuivel en vervangers wordt structureel gepresenteerd als een gepolariseerd spektakelstuk, waarbij nuance ondergeschikt raakt aan sensatie**

De kloof tussen de werkelijke inhoud en de clickbait-titels is alarmerend. Nog problematischer wordt het wanneer die inhoud zich bij sommige nieuwspagina's achter een betaalmuur bevindt, waardoor velen enkel de misleidende kop te zien krijgen.
Hier schuilt het echte probleem. Berichtgeving over vlees, zuivel en vervangers wordt structureel gepresenteerd als een gepolariseerd spektakelstuk, waarbij nuance ondergeschikt raakt aan sensatie. De ene dag worden vleesvervangers afgeschilderd als vergif en juichen vleesliefhebbers triomfantelijk. De andere dag blijkt elk stukje vlees zowat garant te staan voor hartfalen, tot vreugde van veganisten.
De doorsnee consument, die oprecht wil begrijpen hoe het nu écht zit, voelt zich onder druk gezet om kant te kiezen maar raakt hierdoor volledig het spoor bijster. Zwart-wit denken is misschien net waartoe we onszelf en anderen níet moeten aanzetten. Het is juist een gebalanceerd en divers voedselpatroon - waarin ieder bewust en binnen eigen mogelijkheden vlees, zuivel, peulvruchten, granen, zaden én vervangers combineert - dat keer op keer het meest haalbaar, gezond en duurzaam blijkt te zijn.
Toch verdient de toekomst van ons voedselsysteem aandacht in het politieke én publieke debat. Ons voedsel raakt immers aan bijna alle grote maatschappelijke thema's: landbouw, klimaat, dierenwelzijn, biodiversiteit, volksgezondheid en economie. Tegelijkertijd is het een belangrijk en complex thema, dat vraagt om samenwerking en constructieve dialoog, niet om polarisatie en sensatiezucht.
Daarom hierbij een warme oproep aan media en lezers: Laat ons focussen op een positieve dialoog in plaats van polariserende titels. Laat ons gaan voor professionele inhoud boven sensatie. En laat ons inclusief en nieuwsgierig blijven via genuanceerde berichtgeving, die recht doet aan de complexiteit van dit belangrijke onderwerp.

Met dit opiniestuk willen de auteurs een bijdrage leveren aan het maatschappelijk debat. De auteurs schrijven in eigen naam en zijn verantwoordelijk voor de inhoud van de tekst.

De auteurs

Marin Vandamme en Katrien Martens zijn oprichters en directeurs van The Protein Project. Dat project werkt aan een duurzamer Europees voedselsysteem door eiwitdiversificatie te versnellen. Als bruggenbouwer tussen stakeholders en beleid depolariseert het project het eiwitdebat met een verenigend verhaal ten voordele van mens, dier, landbouw en planeet.

Uitgelicht

Kaas- en vleesvervangers bevatten vaker schadelijke stoffen dan dierlijke producten

nieuws

Plantaardige voeding, die vaak als alternatief voor dierlijke producten zoals vlees, vis en kaas in de winkelrekken ligt, kan meer schadelijke stoffen bevatten dan dierlijke p...

8 MEI 2025

Lees meer

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
Crafted by Brigada