nieuws

# IJzer en zink in namaakvlees is moeilijk opneembaar

nieuws

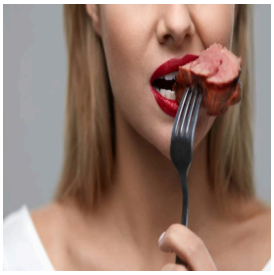
Vleesvervangers hebben niet dezelfde nutritionele waarde als de dierlijke producten die ze moeten vervangen, dat blijkt uit een studie van Zweedse onderzoekers.

11 DECEMBER 2022 – LAATST BIJGEWERKT OM 11 DECEMBER 2022 17:16



De onderzoekers analyseerden 44 verschillende vleesalternatieven die in de Zweedse winkels beschikbaar zijn voor consumenten. De meeste producten waren op basis van erwteneiwitten en sojastructuur, maar er waren ook gefermenteerde soja-producten zoals tempeh en mycoproteïnen van paddestoelen.

“Deze producten hadden een wijde variëteit aan nutritionele kwaliteiten vanuit gezondheidsperspectief. Als algemene regel is de opname van ijzer en zink uit vleesvervangers heel erg laag. De reden hiervoor is dat die producten phytaten bevatten, dat zijn antinutriënten die de opname van mineralen in het lichaam bemoeilijken”, zegt hoofdauteur van de studie Cecilia Mayer Labba. Phytaten komen van nature voor in bonen en granen, maar ze accumuleren bij extrusie van eiwitten. Phytaten binden zich met essentiële mineralen zoals ijzer en zink, waardoor die nutriënten niet kunnen opgenomen worden in de darmen. Eerdere studies wezen al uit dat ijzertekorten een groot probleem, vooral bij vrouwen. In Europa hebben tussen de 10 en de 32 procent van alle vrouwen onvoldoende ijzer.



Uitgelicht

## Helft van de jonge vrouwen gebaat bij meer rood vlees en zuivel

nieuws

Veel jonge vrouwen hebben tekorten aan essentiële nutriënten omdat ze weinig of geen rood vlees en zuivelproducten consumeren. Dat brengt hun gezondheid mogelijk in gevaar zeg...

12 JANUARI 2022

Lees meer

“Het is duidelijk dat de mineralen in vleesvervangers niet op dezelfde manier opneembaar zijn door het lichaam. Dat is een belangrijke overweging die ons verder moet doen kijken dan de declaratie van de ingrediënten. Sommige producten werden aangereikt met ijzer, maar zijn nog altijd belemmerd door de binding met phytaten. Alleen rekening houden met de voedingsstoffen die kunnen opgenomen worden door het lichaam zou de industrie aanmoedigen om hun producten te verbeteren”, zegt Ann-Sofie Sandberg, professor voedingsleer.

Zo komt uit het onderzoek ook naar voor dat tempeh, dat gemaakt wordt van gefermenteerde sojabonen, zich anders gedraagt op vlak van beschikbaarheid van ijzer. Door het fermentatieproces worden de phytaten afgebroken. Mycoproteïnen hebben dan weer hoge hoeveelheden beschikbaar zink. “Plantaardige vleesvervangers zijn belangrijk voor de transitie naar een meer duurzaam voedselsysteem, maar er is nog veel onontgonnen potentieel voor deze producten. De industrie moet over de voedingswaarde nadenken en zijn proces daarvoor op punt stellen, dat kan door fermentatie maar ook door nieuwe technieken te ontwikkelen”, besluit Mayer Labba.

Bron: studyfinds.org


## 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