nieuws

Samenstelling vleesvervangers laat soms te wensen over

nieuws

Vegetarisch is niet automatisch gezond. Vleesvervangers bevatten soms veel zout en vet, en weinig eiwit. Dat staat in het populair wetenschappelijk tijdschrift Eos. Hanne Swaegers verzamelde voor haar bachelorproef in de opleiding Voedings- en Dieetkunde aan de Hogeschool Gent informatie over de samenstelling van bijna 300 vleesvervangers en vegetarische producten. Op basis daarvan stelde de redactie een ‘veggiewijzer’ samen die vanaf donderdag bij het tijdschrift zit.

17 FEBRUARI 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:34

Lees meer over:
culinair



Vegetarisch is niet automatisch gezond. Vleesvervangers bevatten soms veel zout en vet, en weinig eiwit. Dat staat in het populair wetenschappelijk tijdschrift Eos. Hanne Swaegers verzamelde voor haar bachelorproef in de opleiding Voedings- en Dieetkunde aan de Hogeschool Gent informatie over de samenstelling van bijna 300 vleesvervangers en vegetarische producten. Op basis daarvan stelde de redactie een ‘veggiewijzer’ samen die vanaf donderdag bij het tijdschrift zit.

De redactie van Eos stelde een 'veggiewijzer' samen met de verschillende voedingstoffen in vleesvervangers, voor wie het bos door de bomen niet meer ziet. Steeds meer mensen laten vlees links liggen. Waar vegetariërs lange tijd aangewezen waren op tofu, seitan en peulvruchten, is het aanbod burgers, worsten, balletjes, schnitzels en andere vleesanalogen vandaag niet meer te overzien. Maar even divers als het aanbod, is de samenstelling van die producten, zegt Eos.

Het tijdschrift verzamelde informatie over de samenstelling van ruim 240 vleesvervangers en kwam tot de volgende vaststellingen. Over het vetgehalte: een vleesvervanger bevat idealiter niet meer dan 10 gram vet per 100 gram. Toch blijkt ongeveer de helft van de onderzochte producten meer te bevatten. Wat zout betreft: de norm voor vers vlees - maximaal 100 milligram natrium per 100 gram - wordt maar door vier producten gehaald. Volgens VIGeZ, het Vlaams expertisecentrum voor gezondheidspromotie en ziektepreventie, bevat een goede vleesvervanger idealiter geen toegevoegd zout. Dat is vrijwel nooit het geval. Ongeveer een kwart van de producten in de veggiewijzer haalt de streefwaarde voor eiwitgehalte van de voedingsdriehoek niet.

Bron: Eos / Belga

Beeld: Dagen zonder vlees

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