nieuws

"Soja niet voor iedereen even gezond"

nieuws

"Soja wordt vaak als een mirakelproduct voorgesteld, terwijl het niet voor iedereen even gezond is", zegt Elisabeth Taupinart van de verbruikersorganisatie OIVO. Daarom waarschuwt de koepel in een folder samen met de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid voor de mindere kanten van soja. Dat soja tot de lijst van de veertien belangrijkste allergenen behoort die verantwoordelijk zijn voor meer dan negentig procent van de voedselallergieën, zetten de producenten zelf immers niet in de verf.

26 MEI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:03

"Soja wordt vaak als een mirakelproduct voorgesteld, terwijl het niet voor iedereen even gezond is", zegt Elisabeth Taupinart van de verbruikersorganisatie OIVO. Daarom waarschuwt de koepel in een folder samen met de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid voor de mindere kanten van soja. "We hanteren het voorzichtigheidsprincipe, vooral voor kinderen", klinkt het bij het OIVO.

'Soja doet de cholesterol dalen', 'soja verhoogt in combinatie met weerstandstraining spierweefsel en kracht', 'soja doet het risico op hersenbloeding en infarcten dalen', enzovoort. Er gaat geen week voorbij of de sojaproducenten sturen positieve berichten over nieuwe studies de wereld in. Bij ons doet op de eerste plaats Vandemoortele dat. Die is met Alpro de grote sojaroerganger in ons land, en ver daarbuiten. Dat soja tot de lijst van de 14 belangrijkste allergenen behoort die verantwoordelijk zijn voor meer dan 90 procent van de voedselallergieën, zetten ze niet in de verf. Dat er onduidelijkheid bestaat over de gevolgen van een verhoogde sojaconsumptie op de vruchtbaarheid en groei van kinderen brengen ze evenmin niet ter sprake.

"Er zijn geen studies die dat aantonen, maar evenmin zijn er die stellen dat er geen probleem is. Daarom hanteren wij het voorzichtigheidsprincipe", zegt Elisabeth Taupinart van het OIVO. In de sojafolder van het OIVO en de FOD Volksgezondheid staat te lezen dat kinderen die allergisch zijn voor koemelk een groter risico lopen om ook een soja-allergie te ontwikkelen. "Vandaar dat specialisten niet langer aan mensen met een koemelkallergie aanraden om melk door bereidingen op basis van soja te vervangen. Toch blijven veel mensen ernaar teruggrijpen".

Vul je in de allergiewijzer op de website van Alpro 'koemelkallergie', dan krijg je automatisch een hele lijst met sojaproducten van Alpro voorgeschoteld. De sojaproducent adviseert ook, op basis van "uitgebreide beschikbare literatuur", om kinderen vanaf zes maanden sojadrankjes te geven als aanvulling op hun basisvoeding, terwijl het OIVO en Volksgezondheid stellen dat de veertien allergieverwekkende voedingsproducten - waaronder soja - in het eerste levensjaar of zelfs langer best vermeden kunnen worden. Volgens specialiste Taupinart van het OIVO wacht je zelfs het best tot kinderen drie jaar zijn: "Wij baseren ons daarvoor op een Frans advies". Volgens Alpro klopt het dat soja niet voor iedereen altijd even gezond is. Dat ze daar weinig aandacht aan besteden op hun website, is echter evident want "dat mensen er allergisch voor zijn, komt ook niet zoveel voor". Nathalie Van Hal: "Zopas vond een rondetafelconferentie plaats met deskundigen over de rol van sojaproducten in een gezonde en evenwichtige voeding voor kinderen. Deze wetenschappers zijn het met elkaar eens dat sojaproducten een aanzienlijke bijdrage leveren tot de evenwichtige voeding van kinderen. Sojaproducten leveren hoogwaardige eiwitten, essentiële meervoudig onverzadigde vetzuren, vitaminen, mineralen en vezels". Behalve dus als je er allergisch voor bent.(KS)
Meer informatie: Voedselallergie: soja

Bron: Het Laatste Nieuws

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

𝕏 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