nieuws

Test Aankoop: “Vleesvervangers zijn niet per se voedzaam”

nieuws

Experts maakten er naar aanleiding van de veggiemaand al gewag over, maar nu wordt het ook bevestigd door onderzoek van Test-Aankoop: vleesvervangers zijn niet altijd gezond en niet altijd vlees vervangend. “In 11 van de 37 geanalyseerde producten lag het vetgehalte te hoog”, klinkt het. “En bij 18 van de onderzochte producten stelden we een te hoog zoutgehalte vast.”

18 MAART 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 18 MAART 2021 17:40

Lees meer over:
onderzoek
vegetarisch



Veggie staat niet alleen voor de minder bewerkte producten zoals soja, tempé, tofu, quorn, seitan of peulvruchten. Er is ook een enorm aanbod aan kant-en-klare vleesvervangers in de vorm van gehakt, worsten en balletjes. Gebruiksvriendelijk, maar zijn ze ook voldoende voedzaam? En vervangen ze ook écht vlees? Test Aankoop analyseerden de etiketten van 37 vleesvervangers om daar een antwoord op te geven. “Zo konden we hun voedingswaarde beoordelen, zowel vanuit het standpunt van vegetariërs en veganisten, als vanuit het oogpunt van flexitariërs.”

Eiwit-, zout- en vetgehalte in het oog houden

“Veel kant-en-klare vleesvervangers hebben een Nutri-Score A of B, maar velen situeren zich toch in de rode bol naast de voedingsdriehoek”, klinkt het bij Test Aankoop. “Voor de producten in die bol is het advies dat je ze zo weinig mogelijk eet. Daarenboven moet je als vegetariër of veganist extra aandacht hebben voor het eiwit-, ijzer- en vitamine B12-gehalte om aan je extra noden te voldoen.”

Ben je flexitariër? Kijk dan vooral naar de Nutri-Score en ook naar het totaal vet en zout in de voedingswaardetabel, adviseert Test Aankoop. “Kies van die producten best de balletjes, het gehakt of de worsten met een vetgehalte dat maximaal 10g per 100g blijft. Zelfs de gezonde vetten maken vleesvervangers namelijk erg calorierijk, dus is het belangrijk om ze te beperken als je gezond wilt eten of vermageren.”

Flexitariërs kiezen best een vleesvervanger waarvan het zoutgehalte kleiner is dan, of gelijk aan, 1,3g per 100g. “We zijn hier trouwens minder streng dan de aanbeveling rond zoutgehalte in vleesvervangers, die uitgaat van max. 1,1g per 100g”, aldus Test Aankoop. “Als we de lat te hoog leggen, blijven er namelijk te weinig producten over voor een positief oordeel. We gaan ervan uit dat de hogere drempel kan omdat je de producten maar sporadisch eet.”



Uitgelicht

Uitdijend veggie-aanbod door multinationals roept vraagtekens op

nieuws

Maart is veggiemaand. De vegetarische organisatie EVA organiseert dezer dagen de Veggie Challenge, waarbij ze mensen oproept een maand lang geen vlees te eten. Ook de retailer...

16 MAART 2021

Lees meer

Vegetariërs en veganisten moeten nog strenger toekijken op wat ze eten. “Omdat plantaardige eiwitten over het algemeen - soja uitgezonderd - een lagere kwaliteit hebben dan dierlijke eiwitten, moeten vegetariërs en veganisten tussen 20 en 30 procent meer eiwitten innemen dan mensen met een gemengde voeding”, aldus Test Aankoop. “Op die manier voorzien ze perfect in hun behoefte aan eiwitten en essentiële aminozuren.”
Vegetariërs en veganisten moeten ook letten op vitamine B12, dat ontbreekt in plantaardige producten. “En ze moeten erover waken voldoende ijzer binnen te krijgen, want ijzer uit plantaardige producten wordt minder goed opgenomen dan ijzer in vlees en vis (25% tegenover 5 tot 15%)”, klinkt het. “Kies daarom voor eiwitrijke vleesvervangers. De vuistregel is: bij meer dan 12g eiwit per 100g heb je een goede vleesvervanger.”

Aanbevelingen voor producenten

“Uit ons onderzoek blijkt dat men vaak onverzadigde vetten toevoegt”, aldus Test Aankoop. “Deze vetten zijn gezond, op voorwaarde dat je ze met mate eet. Vandaar ons criterium voor een gezonde keuze: maximaal 10g totaal vet per 100g. Daarnaast bevatten vleesvervangers jammer genoeg nog te veel zout. Consumptie voor af en toe kan natuurlijk, maar het blijft onze taak om hierop streng te waken in het kader van een goede gezondheid. Bovendien zou een verrijking van ijzer en vitamine B12 in kant-en-klare vleesvervangers een pluspunt zijn voor vegetariërs en veganisten.”

> **“We hebben contact opgenomen met de fabrikanten om hen op de hoogte te brengen van de resultaten van onze analyse en hen aan te moedigen hun recepten te wijzigen**
>
> Test Aankoop

Test Aankoop laat weten dat het de commercialisering van vegetarische alternatieven voor vlees steunt. “Ze spelen in op de wens van de consument om zijn vleesconsumptie te beperken, zowel voor zijn gezondheid als voor de impact op het milieu”, klinkt het. “Daarom hebben we contact opgenomen met de fabrikanten om hen op de hoogte te brengen van de resultaten van onze analyse en hen aan te moedigen hun recepten te wijzigen.”
Meer weten? Lees het volledig onderzoek van Test Aankoop hier.

Bron: Eigen verslaggeving / Belga

Beeld: EVA vzw

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