nieuws

Veel veggieburgers doen gezondheid meer kwaad dan goed

nieuws

Nieuw onderzoek van consumentenorganisatie Testaankoop bevestigt conclusies van een eerdere test uit 2021: de meeste veggieburgers zijn ultrabewerkt en doen de gezondheid van de consument meer kwaad dan goed. Testaankoop raadt af ze meer dan één keer per week te eten en ze aan te vullen met voedingsmiddelen die alle noodzakelijke voedingsstoffen leveren.

27 JANUARI 2023 – LAATST BIJGEWERKT OM 27 JANUARI 2023 14:06

Lees meer over:
consument
vegetarisch



Vegetarisch en gezond: geen synoniemen

Uit het meest recente onderzoek naar veggieburgers van Testaankoop behaalden slechts drie van de twintig geteste burgers een hogere score dan 58 op 100. Die is voor elke burger berekend op smaak, samenstelling en verwerkingsgraad van de burgers. “Dat er slechts 3 burgers tot die categorie behoren is betreurenswaardig, zeker omdat in 2021 nog negen van de achttien geteste vegetarische burgers hoger scoorden”, aldus de consumentenorganisatie.
In meer dan de helft van de gevallen is het de samenstelling van de veggieburgers die de score onderuithaalt. "Fabrikanten voegen te vaak suiker, vet en additieven toe aan hun burgers om ze op smaak te brengen en de houdbaarheid te verlengen", aldus Laura Clays, woordvoerder van Testaankoop. "Als gevolg hiervan vallen vegetarische burgers onder de categorie van ultrabewerkt voedsel, dat in verband wordt gebracht met een hogere risico op kanker, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas.” Het onderzoek wijst uit dat 15 van de 20 geanalyseerde burgers in hoge mate werden bewerkt. Testaankoop vraagt producenten dan ook hun recepten te verbeteren. De organisatie merkt ook op dat bepaalde informatie, zoals het vezelgehalte, op het etiket ontbreekt. “Dat is geen wettelijke verplichting, maar voldoende vezels eten is wel van groot belang in een gezonde voedingsstijl”, aldus de consumentenorganisatie.

> **Fabrikanten voegen te vaak suiker, vet en additieven toe aan hun burgers om ze op smaak te brengen en de houdbaarheid te verlengen**
>
> Laura Clays - woordvoerder van Testaankoop

Hightech op je bord

In een eerder artikel van VILT legde UGent-professor Bruno De Meulenaer uit hoe veggievoeding tot stand komt en welke bestandsdelen ze bezitten. “Doorgaans starten ze met eiwitbronnen zoals soja. Daar voegen ze veel water, olie en bindmiddelen aan toe. Met die combinatie imiteren ze de structuur en beet van vlees of vis.” Dit betreft alleen nog maar de basis ingrediënten van de vegetarische producten, vervolgt De Meulenaer. “Water met olie en soja-eiwitten vormt een smaakloze massa. Daarom heb je ook nog een resem kruiden, specerijen en aroma's nodig om richting de typische smaak van het vlees of de vis te gaan. En ook nog eens kleurstoffen om het uitzicht te imiteren, en nog wat additieven voor een lange houdbaarheid en om verkleuring tegen te gaan. Wat ze doen is hightech en best wel straf, maar door al die toevoegingen om het originele te imiteren, is het toch zeer artificieel.” De onderzoeker had toen ook vragen bij de voedingswaarde. “De basis is niets meer dan een eiwitvervanger die niet het ijzer van vlees, de vitamines van vlees en vis of de typische vetzuren van vis bevat. Maar ze kunnen die soms wel toevoegen.”



Uitgelicht

Vleesvervangers: "Vaak meer een aardappelvervanger"

nieuws

Over de naamgeving wordt soms stevig gedebatteerd: moet het nu vegaburgers zijn of groentenröstis? In de Provinciale Zeeuwse Courant raadt de Vlaamse diëtiste Sanne Mouha aan...

17 FEBRUARI 2022

Lees meer

Bron: Test Aankoop, eigen berichtgeving

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 |