nieuws

"Veganisme wordt mainstream"

nieuws

Nu zelfs grote voedingsbedrijven als Unilever eiervrije mayo en andere veganistische producten op de markt brengen, is het voor trendwatchers duidelijk dat veganisme steeds meer aan het opschuiven is richting mainstream. “De komende jaren gaan we een kentering zien”, voorspelt EVA-oprichter Tobias Leenaerts. “Niet door de veganisten, wel bij de groeiende groep die af en toe veganistisch gaat eten, omdat zij met veel meer zijn.”

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

Lees meer over:
consument



Nu zelfs grote voedingsbedrijven als Unilever eiervrije mayo en andere veganistische producten op de markt brengen, is het voor trendwatchers duidelijk dat veganisme steeds meer aan het opschuiven is richting mainstream. “De komende jaren gaan we een kentering zien”, voorspelt EVA-oprichter Tobias Leenaerts. “Niet door de veganisten, wel bij de groeiende groep die af en toe veganistisch gaat eten, omdat zij met veel meer zijn.”

Meer dan 15 procent van de Vlamingen laat vlees af en toe bewust links liggen. Ruim vijf procent zegt (bijna) nooit vlees te eten, en waar we in 2002 nog 27,1 kilo vlees per capita aten (thuisverbruik) was dat in 2014 volgens GFK-cijfers slechts 20,8 kilo.

Vegetarisme of het bewust minder vlees eten is met andere woorden al lang geen taboe meer, en ook veganisme – waarbij ook zuivel en eieren worden gemeden – lijkt meer en meer ingeburgerd te geraken.

Naar aanleiding van de vastencampagne Dagen Zonder Vlees, dat dit jaar op het recordaantal van bijna 75.000 deelnemers kan rekenen, lijkt een groeiende groep mensen te kiezen voor 40 dagen veganistisch. Die optie wordt ook door Netwerk Bewust Verbruiken (NVB) aangereikt. “Voor het milieu, tegen dierenleed, want de nadelen van de veehouderij vind je ook bij de zuivelproductie”, aldus Sofie Vandaele van NVB.

Vanuit de organisatie van Dagen Zonder Vlees zelf werd geaarzeld om veganisme dit jaar al als optie te introduceren. “We denken dat er nog veel te winnen valt bij mensen die niet vertrouwd zijn met minder vlees eten”, aldus Marieke Dilles van Dagen Zonder Vlees. “We willen het toegankelijk houden." Toch is het volgens EVA-oprichter Tobias Leenaerts onvermijdelijk dat we steeds meer plantaardig gaan eten.

“Het veganisme staat vandaag waar de vegetariër tien jaar geleden stond”, zo voorspelt hij. “Voor het grote publiek hangt er een muf seitangeurtje aan. Maar voor gezondheidsfreaks, dierenvrienden en steeds meer bekende koppen is het veganistische leven het nieuwe ideaal.” Daar lijkt ook de voedingsindustrie meer en meer op in te spelen. De roomijsproducent Ben & Jerry's lanceerde zopas vier veganistische alternatieven voor zijn best verkopende ijs.

In Silicon Valley worden dan weer miljoenen geïnvesteerd in hoogtechnologische, veganistische start-ups zoals Beyond Meat, Impossible Food en Hampton Creek. Ook Unilever kwam op de proppen met een eigen eiervrije mayo. “Daar gaat de kentering de volgende jaren gebeuren”, voorspelt Leenaerts. “Niet door de veganisten, wel bij de groeiende groep die af en toe veganistisch gaat eten. Zij zijn namelijk met veel meer. Dat heeft de industrie intussen begrepen, en dus biedt het steeds meer veganistische producten aan.”
Maar hoe kan je gezond overschakelen? "Eigenlijk kun je als basis de gewone voedingsdriehoek nemen", zegt diëtiste Silke Desaever die vegetariërs en ook steeds meer veganisten begeleidt. "Er zijn twee categorieën die je moet vervangen: vlees en vis enerzijds en zuivel anderzijds. Die zaken gewoon weglaten is geen optie. Vlees en vis kun je vervangen door eiwitbronnen als tofoe, tempé, seitan en peulvruchten. Zuivel moet je vervangen door andere bronnen van calcium. Daarvoor heb je twee opties. Ofwel kies je voor verrijkte producten, zoals sojamelk (of -pudding) met extra calcium. Ofwel eet je extra veel groene bladgroenten, noten, zaden en pitten."
Op die manier is het perfect gezond, aldus Desaever. "Op één uitzondering na: vitamine B12. Dat kun je niet uit een plantaardig dieet halen. Op korte termijn zul je het niet missen - er zit een grote reserve in ons lichaam - maar op lange termijn kan je zenuwschade krijgen. Dus moet je dat extra innemen. Ofwel in verrijkte voeding, ofwel in supplementen. Meestal raad ik dat laatste aan, omdat je dan tenminste zeker bent dat je voldoende binnen krijgt. Ten slotte heeft niet iedereen zin om een liter sojamelk per dag naar binnen te werken."

Bron: De Morgen/De Standaard/eigen verslaggeving

Beeld: EVA

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