

Vlaming kiest minder veggie dan verwacht: “Veel werk voor de boeg”

De Vlaming eet amper minder vlees dan tien jaar geleden. Dat blijkt uit een studie van het Vlaams Departement Omgeving dat kadert in het project 'Green Deal Eiwitshift op ons bord'. Dit project heeft als doel om de Vlaming vaker voor plantaardige eiwitbronnen te laten kiezen. De voorlopige resultaten zijn minder dan gehoopt. “We hebben nog werk voor de boeg, maar we zien wel positieve evoluties”, zegt beleidsmedewerker Kristof Rubens van het Departement Omgeving.

🕒 14 FEBRUARI 2024 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 FEBRUARI 2024 19:29

Ruben De Keyser

Lees meer over:

voeding

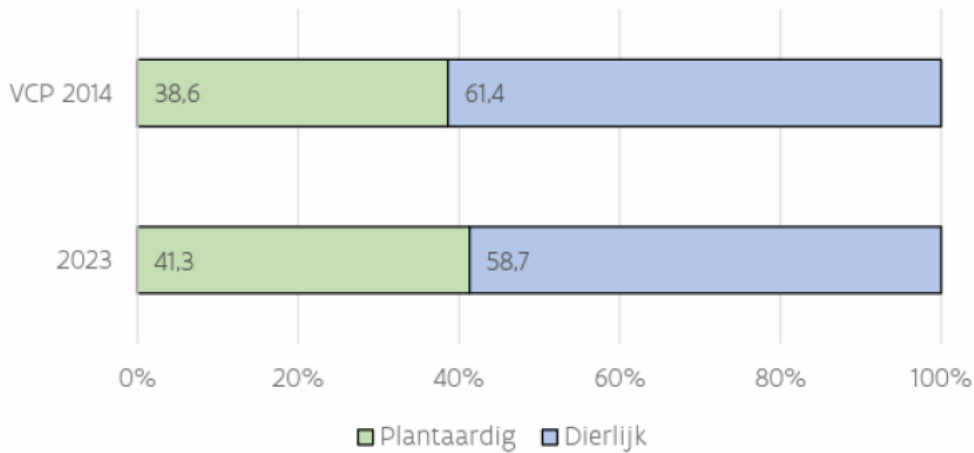
voedingsdriehoek

gezondheid

duurzaam



De Green Deal Eiwitshift wil een letterlijke ommekeer in onze eetgewoonten. Bij de laatste voedselconsumptiepeiling in 2014 bleek dat ongeveer 60 procent van onze eiwitten uit dierlijke bron en 40 procent uit plantaardige bron stamt. Tegen 2030 beoogt men om deze cijfers om te draaien, met een plantaardige eiwitconsumptie van 60 procent. Deze ambitie werd recent ook opgenomen in de Vlaamse Eiwitstrategie van het Agentschap Landbouw & Zeevisserij. Maar we zijn er nog lang niet, zo blijkt uit [de recentste meting](#).

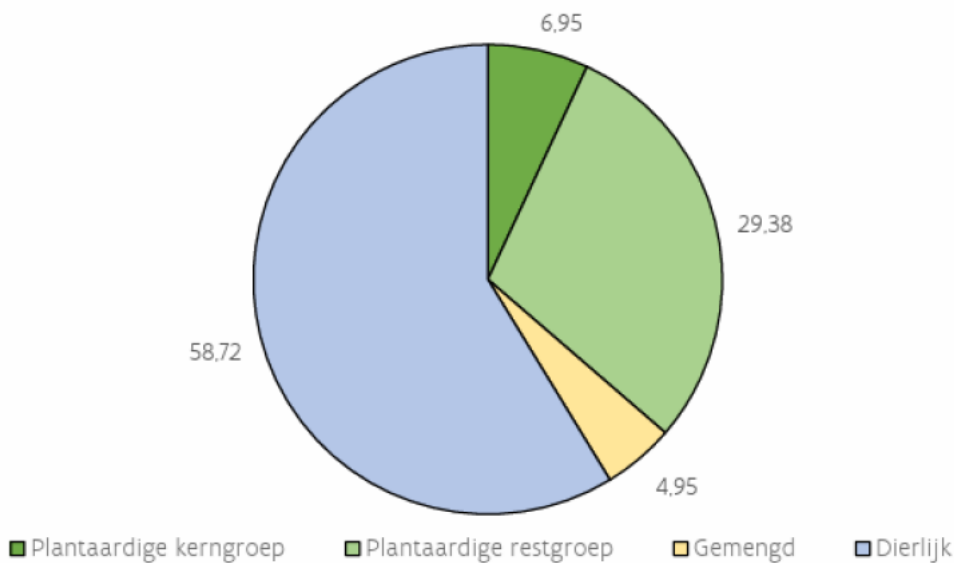


Bijdrage (%) van de voedingsgroepen 'plantaardig' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, VCP 2014 en 2023. (Bron: Rubens et al. 2021 op basis van De Ridder et al. 2016 en Moyersoen & Berger, 2023) Foto:

De respondenten werden onderverdeeld in vier categorieën. 54,8 procent van de respondenten is omnivoor, wat betekent dat ze elke dag vlees of vis consumeren. 43,4 procent is flexitariër. Zij eten één of meerdere keren per week geen vlees of vis, maar schrappen het niet volledig. Vegetariërs (1,3%) en veganisten (0,4%) omvatten het kleinste percentage van de respondenten. Voor de duidelijkheid: dit betekent niet dat slechts 1,3 procent van alle Vlamingen vegetariër is. Volgens de Veggiebarometer in 2023 van Proveg & iVOX is acht procent vegetariër en vijf procent veganist. “Vegetariërs en veganisten worden dus ondervertegenwoordigd in onze groep respondenten van dit rapport”, verduidelijken de auteurs.

Plantaardige kerngroep

Om de shift naar plantaardige eiwitten waar te maken, kijken de onderzoekers naar de ‘plantaardige kerngroep’. Deze groep bestaat uit producten van plantaardige oorsprong die worden gezien als vervangers voor dierlijke producten en rijk zijn aan eiwitten. Voorbeelden zijn peulvruchten, noten, plantaardige smeersalades en plantaardige vlees- en zuivelvervangers.



Bijdrage (%) van de voedingscategorieën 'plantaardig' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023. (Bron: Moyersoen & Berger, 2023) Foto:

Verrassend genoeg halen we de meeste plantaardige eiwitten uit bronnen die we niet meteen associëren met de vleesvervangers, maar waar we wel veel van eten. Dit wordt de plantaardige restgroep genoemd, bestaande uit granen, aardappelen, groenten en fruit.

Volgens Rubens, één van de auteurs moet er meer op deze kerngroep worden ingezet. “We moeten nieuwe producten leren kennen”, zegt hij.

“Peulvruchten zijn een goede vleesvervanger. Ze hebben een lage milieu-impact en zijn heel veelzijdig, maar we zijn het doorheen de jaren verleerd om met peulvruchten te koken. Onze grootouders en hun ouders deden dat wel nog. Ik denk dat dit heel veel potentieel met zich meedraagt.”

Minder zuivel, op één product na

De auteurs gingen na hoe vaak Vlamingen bepaalde producten eten per week. We zien dat de Vlaamse consument in 2022 vergeleken met 2014 wat vaker is gaan kiezen voor vegetarische vleesvervangers, plantaardige alternatieven voor zuivel en ook iets vaker kiest om geen vlees of vis te eten. In dezelfde periode is men wat minder gaan kiezen voor vlees, gevogelte en wild, vis en zuivel. De enige uitzondering in de dierlijke groep is voor eieren, die vaker geconsumeerd werden in 2022.

Gevogelte	2014 (%)	2023 (%)
6 à 7 keer /week	2	7
4 à 5 keer /week	9	10
2 à 3 keer /week	34	37
1 keer /week	31	29
paar keer/maand	13	10
minder vaak	7	4
nooit	4	3
gemiddelde frequentie/week	1,8	2,2

Vis, week- en schaaldieren	2014 (%)	2023 (%)
6 à 7 keer /week	1	2
4 à 5 keer /week	1	3
2 à 3 keer /week	17	14
1 keer /week	35	39
paar keer/maand	23	20
minder vaak	18	16
nooit	5	6
gemiddelde frequentie/week	1	1,1

Kikkererwten en linzen	2014 (%)	2023 (%)
6 à 7 keer /week	geen data	1
4 à 5 keer /week	geen data	3
2 à 3 keer /week	geen data	4
1 keer /week	geen data	9
paar keer/maand	geen data	13
minder vaak	geen data	36
nooit	geen data	34
gemiddelde frequentie/week		0,5

Verklaarde frequenties (%) waarin Vlamingen bepaalde voedingsproducten consumeerden in 2014 en 2023.

(Bron: VLAM-tracking 2014 & 2023 (iVOX))

Volgens Rubens is de eiwitshift een verhaal dat zich op lange termijn moet ontwikkelen. “We staan minder ver dan verwacht, zeker omdat de aandacht voor plantaardig eten de laatste jaren sterk is toegenomen. Ook het aanbod is sterk verbeterd en uitgebreid. Maar de grote omslag zien we nog niet in de cijfers op dit moment.”

Eetcultuur

“We weten dat gedragsverandering iets is dat we op lange termijn moeten zien, dat gaat niet vandaag op morgen”, zegt hij. “Wat we eten is heel sterk onderhevig aan gewoontes. We hebben een beperkt aantal recepten in ons hoofd die heel vaak de revue passeren, en we wijken daar niet snel van af. Die gewoontes kunnen veranderen, maar daar gaat tijd over heen.”

“We merken ook dat dierlijke producten diep geworteld zijn in de eetcultuur”, zegt Rubens. “Denk aan gerechten die we als onze klassiekers beschouwen zoals stoofvlees en vol-au-vent. Daar kunnen we moeilijker van af stappen. In de horeca maar ook op de werkvloer zijn er nog opportuniteiten om het plantaardig aanbod te vergroten. Ik kom uit de tijd dat de enige veggie-optie een slaatje was. Daar ga je niet veel mensen mee verleiden. Vandaag is dat beter, maar er is altijd ruimte voor meer inspirerende gerechten.”

Rubens ziet wel een lichtpunt in het grote aandeel flexitariërs, die 43 procent uitmaakten van de respondenten. “Dit is een aanzienlijke groep in de samenleving die al dichterbij de 60/40 doelstelling zit. Er is potentieel om hen verder mee te nemen in het eiwitshiftverhaal.”

Vlees	2014 (%)	2023 (%)
6 à 7 keer /week	16	19
4 à 5 keer /week	27	29
2 à 3 keer /week	36	28
1 keer /week	7	12
paar keer/maand	6	5
minder vaak	4	4
nooit	4	3
gemiddelde frequentie/week	3,3	3,4

Vegetarische vleesvervangers	2014 (%)	2023 (%)
6 à 7 keer /week	1	3
4 à 5 keer /week	2	3
2 à 3 keer /week	6	7
1 keer /week	5	9
paar keer/maand	6	10
minder vaak	21	22
nooit	59	46
gemiddelde frequentie/week	0,4	0,7

Dagpenetratie	2014 (%)	2023 (%)
Vlees, gevogelte en wild	86	82
Eieren	16	20
Vis (incl. verwerkte vis)	19	16
Vegetarische vleesvervangers	3	4
Geen vlees of vis	8	13
Zuivel	85	80
Plantaardig alternatief Zuivel	9	11

De dagpenetratie geeft het aandeel Vlamingen weer dat op een gemiddelde dag een bepaald product heeft geconsumeerd.

	N	Dierlijk (%)	Plantaardig (%)	Gemengd (%)
Geslacht				
Man	456	62	33	5
Vrouw	525	58	37	5
Leeftijd (in jaren)				
18-24	96	61	31	8
25-40	214	58	36	6
41-65	429	60	35	5
65+	242	62	33	5
Opleidingsniveau				
Geen diploma, lager of hoger secundair onderwijs	442	61	33	5
Hoger van het korte type	323	60	35	5
Hoger van het lange type	216	57	38	5
Sociale klasse				
Hoge sociale klasse	646	60	35	5
Lage sociale klasse	335	61	34	5
Urbanisatie				
Stedelijk	453	60	35	5
Landelijk	528	61	34	5
Totaal	981	60	35	5

Inname (%) van dierlijk, plantaardig en gemengd eiwit naargelang geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, sociale klasse en urbanisatie van de respondenten bij de Vlaamse populatie, Vlaanderen, 2023. (Bron: Moyersoeten & Berger, 2023) Foto:

Voedselomgeving

Hoewel veggie een hip en jeugdig imago heeft, zijn er geen bijzonder grote verschillen in de eiwitconsumptie per leeftijdscategorie. “Er is een licht generatieverschil, waarbij de eiwitverhouding bij de groep 25-40 jarigen gunstiger ligt”, zegt Rubens. Ook de sociale klasse en het opleidingsniveau maken nauwelijks tot geen verschil.

Die voedselomgeving kan volgens Rubens ook een verschil maken. “De voedselomgeving is een omschrijving van de manier waarop we in contact komen met onze voeding in het straatbeeld, de winkel, onderweg of zelfs op sociale media. Die omgeving kan gezonde en milieuvriendelijke keuzes stimuleren maar kan ook net het omgekeerd doen. Een treinstation is een voorbeeld van een voedselomgeving waar ongezonde en minder milieuverantwoorde keuzes makkelijker worden gemaakt. Wanneer we ergens komen waarin plantaardige opties niet beschikbaar zijn, of minder aantrekkelijk, worden we niet verleid om te kiezen voor meer plantaardige maaltijden. De omgeving speelt dus een belangrijke rol in de voedingskeuzes die mensen maken.”

Plantaardig en lokaal

De eiwitshift is een slim idee, zowel voor je eigen gezondheid als voor die van de planeet. Toch is de boodschap niet dat dierlijke eiwitten volledig in de ban moeten. “Daar gaat het ook niet om”, zegt Rubens. “Het gaat wel om een betere balans te creëren op langere termijn. Daarom hebben we de campagne halfhalf opgesteld, waarin we mensen willen helpen om de helft van de week voor een plantaardige maaltijd te kiezen. Zo wordt de eiwitshift ook haalbaar op lange termijn. De eiwitshift biedt bovendien opportuniteiten voor onze boeren en voedselverwerkers. Zij kunnen ervoor instaan om deze plantaardige producten te maken. Als mensen vaker kiezen voor een lokaal en plantaardig aanbod, komen we al een heel eind.”



Uitgelicht

“Supermarkten kunnen veel meer doen voor milieu en klimaat”

nieuws

Naar aanleiding van de halfhalf-campagne om meer plantaardig te eten, roepen Rikolto, Bond Beter Leefmilieu en BOS+ supermarkten op om sneller en meer in te zetten op plantaar...

15 NOVEMBER 2023

Lees meer

Bron: Eigen berichtgeving

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
Belgium

Contact

T • 0473 59 41 39
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 twitter page: https://twitter.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>

© 2024 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra