

- [Homepage](#)
- [Nieuws](#)
- Vleesvervangers: "Vaak meer een aardappelvervanger"

nieuws

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 om toch vooral goed de etiketten te lezen.

17 februari 2022 – Laatst bijgewerkt om 18 februari 2022 7:37
Lees meer over:

- [aardappel](#)
- [vleesvervanger](#)



In het wetenschapsmagazine New Scientist waarschuwde de Britse beroepsvereniging voor Diëtisten vorig jaar voor een ‘*vegan health trap*’, een veganistische gezondheidsval. "Consumenten gaan ervan uit dat die producten ook een gezonder alternatief zijn voor vlees of vis, maar vaak komen ze bedrogen uit. Vegans die regelmatig sterk bewerkte vleesvervangers op het menu zetten, lopen namelijk meer risico om overgewicht of obesitas te ontwikkelen dan omnivoren met een uitgebalanceerd dieet."

Maar dat vegan dieet kan wél gezond zijn", zegt de diëtiste Sanne Mouha in de Zeeuwse Courant. "Eiwitten zijn daarin een extra aandachtspunt, want van plantaardige eiwitbronnen moet je vaak meer eten om dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen op te nemen. Een voorbeeld: 100 gram mager vlees bevat 20 gram eiwit; een peulvruchtensort als kikkererwten bevat zo'n 8 gram proteïnen per 100 gram."

Proteïnen leveren ons bouwstoffen voor onze spieren en cellen en zorgen ervoor dat we ons verzadigd voelen na een maaltijd. Zo drukken ze de kans op eetbuien of ‘snackdrang’ de kop in.

Veel van de groenteburgers bevatten veel koolhydraten en vetten, maar weinig eiwitten. Het zijn dus eerder aardappel- of pastavervangers dan een waardig alternatief voor vlees of vis

[Sanne Mouha - Diëtiste](#)

Etiketten lezen

"Eiwitten zijn dus een belangrijk aandachtspunt bij het opstellen van je vegan menu. Kies daarbij liefst zo vaak mogelijk voor volwaardige eiwitbronnen zoals tofu, seitan of tempeh. Peulvruchten zijn eveneens een goede keuze, zelfs al zijn ze vrij calorierijk. Hoe meer die ingrediënten worden bewerkt, hoe meer vitamines en vezels er daarentegen verloren gaan. Dat effect heb je helaas regelmatig bij vleesvervangers", aldus Mouha, "Die benaming ‘vleesvervanger’ is ook vaak fout. Een aanzienlijk aantal van de groenteburgers en co bevatten vooral veel koolhydraten en vetten, maar weinig eiwitten. Het zijn dus veeleer aardappel- of pastavervangers dan een waardig alternatief voor vlees of vis."

"Slim kiezen binnen deze categorie komt vooral neer op etiketten lezen", tipt de diëtiste. "Een gezonde veggieburger bevat per portie minder dan 150 kilocalorieën en minstens 7 gram eiwit. Het liefst kies je voor exemplaren die meer dan 10 gram eiwit bevatten. Let ook op het zoutgehalte: minder dan 1 gram is ideaal. Voldoen je favoriete vegan nuggets of tarweribbetjes niet aan die vereisten? Zet ze dan maximaal één keer per week op het menu en geniet er met volle teugen van. En vergeet niet: het geheim van gezond eten zit vooral in variatie."

Bron: Provinciale Zeeuwse Courant

Gerelateerde artikels



Analyse

[Belgische aardappelexport wordt steeds meer Europees](#)

12 juni 2026



nieuws

[Belgische aardappelcrisis haalt de New York Times](#)

9 juni 2026



nieuws

[Europese landbouwcommissaris eet frietjes bij VLAM op Thaise beurs](#)

1 juni 2026



nieuws

[Na overaanbod en prijscrash: Vlaams aardappelareaal daalt met zo'n 20 procent](#)

20 mei 2026



nieuws

[Natuurverenigingen naar rechter tegen biotechnologisch insecticide Calantha](#)

20 mei 2026

[screenreader.play_video](#) 🗣️ [#Veldvloggers: lentekriebels op het veld](#)

VILT TeeVee

🗣️ [#Veldvloggers: lentekriebels op het veld](#)

29 april 2026



interview

[Producent van soja-eiwitten uit Ieper sluit de deuren, 80 jobs bedreigd](#)

22 april 2026



nieuws

[Helft van totale aardappelproductie uit 2025 ligt nog in bewaarloodsen](#)

22 april 2026



duiding

[“Producentenorganisatie kan dergelijke crisis in aardappelteelt niet voorkomen”](#)

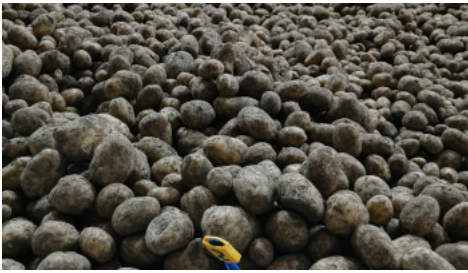
22 april 2026



Reportage

[Brouns pleit voor producentenorganisatie voor aardappelsector: “Boeren moeten sterker staan in de markt”](#)

19 april 2026



nieuws

[60 aardappeltelers nemen deel aan grote aardappelactie op 18 april](#)

16 april 2026



nieuws

[Nederlandse onderzoekers ontwikkelen ziekteresistente aardappelen](#)

10 april 2026



nieuws

[Drempels bij ruggenteelt: wanneer is het verplicht?](#)

8 april 2026

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles
[Contacteer ons](#)

Contact

- M • info@vilt.be

Menu

- [Steun ons](#)
- [Partners](#)
- [Opinie](#)
- [Wegwijs in de sector](#)

Volg ons op:

- [screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/)
- [screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/)
- [screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws](https://www.instagram.com/vilt.nieuws)
- [screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)
- [screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social](https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social)

- [Privacy policy](#)
- [Copyright](#)
- [Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#) [Webdesign by Who Owns The Zebra](#)