

# Vleesvervangers: "Vaak meer een aardappelvervanger"

17 FEBRUARI 2022

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.

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

## VILT vzw

Koning Albert II Laan 35  
1000 Brussel  
Belgium

## Contact

T • [0473 59 41 39](tel:0473594139)

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## 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 twitter page: https://twitter.com/vilt\\_nieuws](https://twitter.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)