

Zijn vleesvervangers gezonder dan 'echt' vlees?

nieuws

Hebben plantaardige vleesalternatieven een gezondheidsvoordeel tegenover hun dierlijke tegenhangers? Een studie van ProVeg stelt van wél, maar voedingsdeskundige Inge Coene van NICE nuanceert. "Alles hangt af van welk product je kiest. Bewerkte plantaardige producten kunnen ook veel vetten, suiker of zout bevatten, wat evenmin bijdraagt tot een goede gezondheid", aldus Coene.

🕒 29 NOVEMBER 2024

VILT-redactie

Lees meer over:

voedingsdriehoek

voeding

vegetarisch

vlees

vleesvervanger

gezondheid



Verzadigd vet en vezels

Plantaardige alternatieven voor vlees en melk hebben vergelijkbare of betere voedingsprofielen in vergelijking met dierlijke tegenhangers, dat stelt ProVeg op basis van eigen onderzoek. ProVeg is een internationale non-profitorganisatie die zich inzet voor de bevordering van plantaardig eten. Uit de vergelijkende studie blijkt dat plantaardige drinks en alternatieven voor vlees minder verzadigd vet en meer vezels bevatten dan hun dierlijke tegenhangers.

In totaal werden 422 plantaardige vleesvervangers en 251 plantaardige alternatieven voor melk beoordeeld op hun voedingswaarde en vergeleken met hun dierlijke tegenhangers. De producten werden geëvalueerd op vetgehalte, zout, suiker, eiwit, voedingsvezels, ijzer, calcium en vitamines B12, B2 en D. Plantaardige worst, kipnuggets en spek zijn qua samenstelling gemiddeld gezonder dan 'het echte werk', zo zegt het onderzoek. Ook scoort de vervanger voor rood vlees gemiddeld beter. Voor kipfilet, plantaardig gehakt en burgers zijn de voedingswaarden vergelijkbaar.

"Plantaardige producten bevatten van nature doorgaans minder verzadigd vet dan dierlijke producten", vertelt diëtiste Inge Coene van het voedingsinformatiecentrum NICE. "Het verzadigde vetgehalte in vlees en zuivel hangt samen met de totale hoeveelheid vet: naarmate ze meer vet bevatten, zullen ze ook meer verzadigd vet bevatten. In een gezonde voeding krijgen magere vlees en halfvolle melk de voorkeur. Deze producten bevatten ook weinig verzadigd vet. Vette vlees- en melkproducten bevatten meer verzadigd vet.

Te veel verzadigd vet in de voeding kan bijdragen aan een verhoogd risico op hart- en vaatziekten." De algemene voedingsrichtlijnen schrijven voor om de inname van verzadigde vetten te beperken tot tien energieprocent per dag. "Als je een gezond en evenwichtig voedingspatroon volgt conform de aanbevelingen van de voedingsdriehoek, lukt dat prima", aldus Coene. "Veel mensen krijgen ook veel verzadigd vet binnen via producten in de rode bol van de voedingsdriehoek, zoals fast food, snacks en zoetigheden. Zij dragen niet bij tot een gezonde voeding. Dit mag evenmin uit het oog worden verloren."

“ Ter afwisseling van vlees gaat de voorkeur naar weinig bewerkte plantaardige alternatieven zoals peulvruchten, tofu of tempé

Inge Coene - Voedingsdeskundige

“Dierlijke producten bevatten van nature geen vezels. Vandaar dat plantaardige alternatieven vaak sowieso een hoger vezelgehalte bevatten”, aldus de voedingsdeskundige. In een gezonde voeding moeten we vezels vooral halen uit volkoren producten, groenten, fruit, peulvruchten en noten. Van deze voedingsmiddelen eten we in het algemeen nog veel te weinig.

Er zijn heel wat plantaardige alternatieven voor vlees en melk op de markt met variatie in samenstelling per merk en product. Volgens Coene is het daarom belangrijk om het etiket goed te controleren. “Bewerkte plantaardige producten kunnen ook veel vetten, suiker of zout bevatten, wat evenmin bijdraagt tot een gezonde voeding voor een goede gezondheid. Ter afwisseling van vlees gaat de voorkeur naar weinig bewerkte plantaardige alternatieven zoals peulvruchten, tofu of tempé”, klinkt het.

Volledig plantaardig?

Hoewel meer plantaardig eten zeker gezondheidsvoordelen kan opleveren, is het volledig weren van dierlijke producten volgens Coene niet nodig. “Dierlijke producten hebben een plek in een gezonde en evenwichtige voeding. Ze leveren belangrijke voedingsstoffen die gunstig zijn voor de gezondheid zoals eiwitten, vitamine B12, ijzer, zink en calcium. Deze voedingsstoffen zitten in mindere mate in plantaardige producten en worden hier doorgaans ook minder goed uit opgenomen door het lichaam.”

Wie besluit om volledig plantaardig te eten, loopt meer risico op een tekort aan deze voedingsstoffen. Plantaardige alternatieven voor vlees en zuivel worden daarom vaak verrijkt met deze voedingsstoffen. Ze proberen zoveel mogelijk het nutritionele profiel van vlees en melk te benaderen. Of verrijkte plantaardige alternatieven op zich ook een vergelijkbaar gezondheidseffect hebben vergt nog bijkomend onderzoek.

Een gezond, evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon helpt om alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen die essentieel zijn voor een goede gezondheid. De voedingsdeskundige benadrukt dat zowel plantaardige als dierlijke producten hiertoe kunnen bijdragen. Het is een kwestie van juist te kiezen in de juiste verhouding.



Uitgelicht

Europees Hof van Justitie van oordeel dat veggie steak of vegetarische worst toegestaan zijn

nieuws

Het Hof van Justitie van de Europese Unie heeft beslist dat lidstaten benamingen zoals ‘veggie steak’ of vegetarische ‘hamburgers’ of ‘worst’ niet zomaar mogen verbieden. Die...

🕒 18 OKTOBER 2024

[Lees meer](#)

Bron: 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 |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra