

Column: Is plantaardig duurzaam en gezond?

label: [Voeding & Gezondheid](#)  Voor abonnees

We willen naar een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon, vanwege duurzaamheid en gezondheid. Marketeers zijn er daarom druk mee: Vegan is de nieuwe trend. Het aantal vleesvervangers en zuivelvervangers in de supermarkt neemt snel toe. Maar is plantaardige voeding nu ook meteen gezond?



Voor een kilogram dierlijke eiwitten is meer ruimte, CO₂ en water nodig dan voor een kilogram plantaardige eiwitten. Ook verhoogt de consumptie van met name bewerkt en rood vlees het risico op allerlei chronische ziektes^[1]. Meer plantaardig eten lijkt een win-winsituatie.

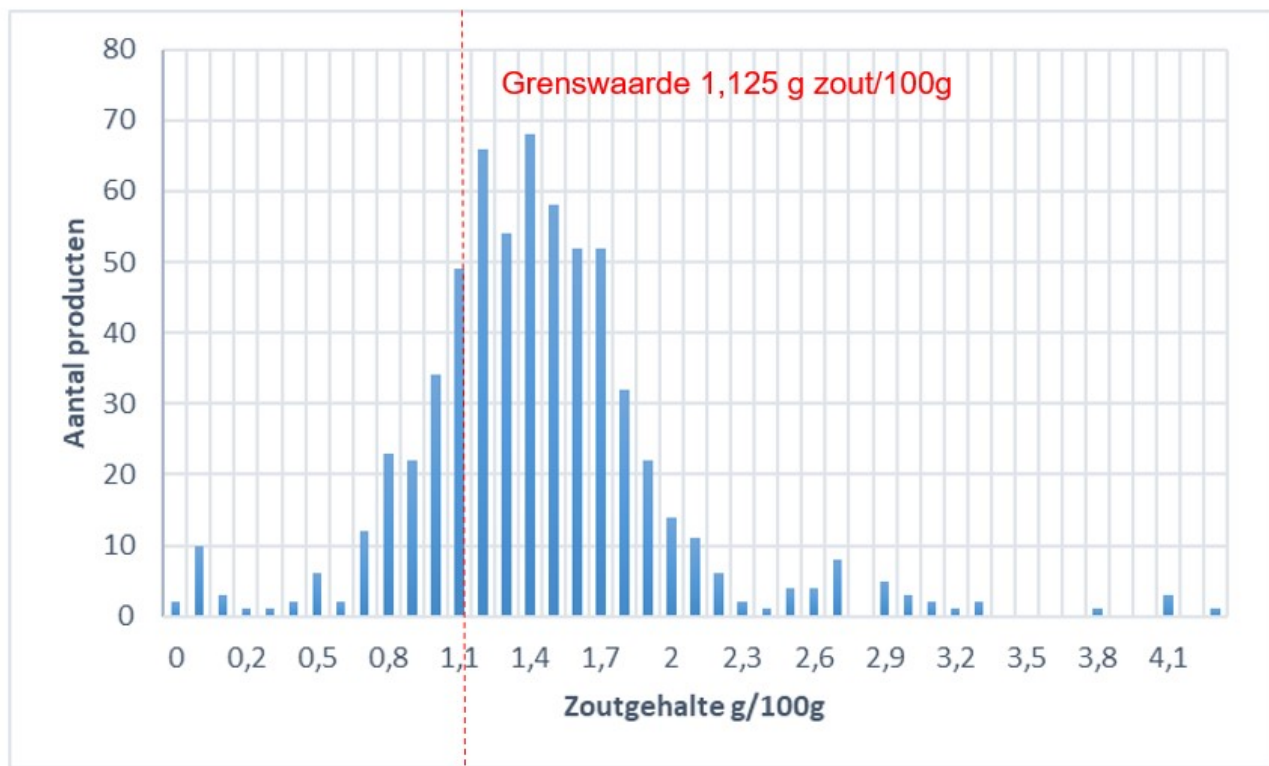
Vitamines en mineralen

Dierlijke producten zijn echter belangrijke bronnen van vitamines en mineralen. Als je dierlijke voedingsmiddelen vervangt door plantaardige alternatieven, dan kun je berekenen dat de inname van een aantal vitamines en mineralen afneemt, zoals vitamine B12, (heem)ijzer uit vlees en calcium uit zuivelproducten.^[2] Bij een uitsluitend plantaardig dieet is het dus oppassen voor mogelijke tekorten.

Eiwitkwaliteit

Voor een optimale benutting van eiwit door ons lichaam is een goede vertering en de juiste aminozuursamenstelling belangrijk. Normaal gesproken is dit niet zo'n probleem want we eten ruim voldoende eiwit. Dat verandert voor mensen die volledig plantaardig eten. Ook bij de steeds groter wordende groep ouderen is voldoende eiwit belangrijk voor gezond ouder worden. Voor deze doelgroep is berekend dat een meer plantaardig voedingspatroon zorgt voor flinke verschuivingen in de hoeveelheid inname van bepaalde essentiële aminozuren.^[3] Hier ligt het risico op tekorten op de loer.

Voedingsvezels



Afbeelding: Zoutgehalten in 640 vleesvervangers in de ‘Kies-ik-gezond?’-app. Grenswaarde 1.125g zout per 100g als Schijfcriterium voor kant-en-klare vleesvervangers (4).

Dierlijke producten bevatten van nature weinig voedingsvezels. Dit in tegenstelling tot plantaardige bronnen. Een plantaardige vleesvervanger bevat per 100 gram meer dan 10x zoveel vezels dan een runderhamburger. Voedingsvezels verlagen het risico op verschillende chronische ziekten[4]. Daarnaast werken ze verzadigend, wat zou kunnen bijdragen aan het voorkomen van overgewicht. In Nederland wordt gemiddeld 20 gram vezels per dag geconsumeerd[5], wat veel minder is dan de aanbevolen 30-40 gram/dag. Plantaardig biedt dus kansen om de vezelconsumptie te verhogen.

In de supermarkt

Dan zijn er nog de vleesvervangers en zuivelvervangers, waarvan het supermarktaanbod blijft groeien. Deze producten zijn niet per definitie gezond. We hebben een snelle inventarisatie gedaan met de ‘Kies-ik-gezond?’-app van het Voedingscentrum.[6] Deze app bevat etiketinformatie van 70-80% van het supermarktaanbod. We vonden 640 vegetarische vleesvervangers en 300 zuivelvervangers. Dertig van de 640 vleesvervangers zijn gezonde keuzes. Zij voldoen aan de Richtlijnen van de Schijf van Vijf.[7] In ongeveer 80% van deze vleesvervangers zit te veel zout (zie afbeelding). Van de 300 zuivelvervangers zijn 27 gezonde keuzes, dit zijn meestal soja producten. De rijst-, amandel-, en haverdranken bevatten nauwelijks eiwit.

Tenslotte, meer plantaardig eten is de toekomst. De uitdaging is om dit op gezonde wijze te verwerken in ons voedingspatroon.

Auteurs:



Annet Roodenburg, lector
Voeding & Gezondheid, HAS
Hogelschool



Sylvie Huybers, docent-
onderzoeker

Referenties:

[1] Gezondheidsraad. Vlees –
Achtergronddocument bij Richtlijnen goede
voeding 2015. Den Haag:

Gezondheidsraad; 2015: publicatienr. A15/27.

[2] Seves SM, Verkaik-Kloosterman J,
Biesbroek S, Temme EH. Are more
environmentally sustainable diets with less
meat and dairy nutritionally adequate? Public
Health Nutr. 2017 Aug;20(11):2050-2062. doi:
10.1017/S1368980017000763. Epub 2017 May

23. PMID: 28532520.

[3] Grasso AC, Olthof MR, van Dooren C, Broekema R, Visser M, Brouwer IA. Protein for a Healthy Future: How to Increase Protein Intake in an Environmentally Sustainable Way in Older Adults in the Netherlands. J Nutr. 2021 Jan 4;151(1):109-119. doi: 10.1093/jn/nxaa322. PMID: 33188431.

[4] Gezondheidsraad. Richtlijn voor de vezelconsumptie. Den Haag: Gezondheidsraad; 20006.

[5] Voedselconsumptiepeiling 2012-2016. 2020. RIVM.

[6] Voedingscentrum. Kies ik gezond?"-app. <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/richtlijnen-schijf-van-vijf.aspx>

[7] Voedingscentrum. Richtlijnen Schijf van Vijf. <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/richtlijnen-schijf-van-vijf.aspx>

Eerste publicatie door Annet Roodenburg, Lector Voeding & Gezondheid en Sylvie Huybers, docent-onderzoeker op 12 feb 2021

Laatste update 15 feb



Vakmedianet. Auteursrecht voorbehouden.

Op gebruik van deze site zijn de volgende regelingen van toepassing: **Algemene Voorwaarden** en **Privacy en Cookie beleid**

Vakmedianet gebruikt cookies om bepaalde voorkeuren te onthouden en af te stemmen op uw vakmatige interesse.

Meer informatie over het gebruik van cookies