



Meer plantaardig is niet per se gezonder

'Eet minder dierlijk en meer plantaardig.' Zo klonk het advies van de Gezondheidsraad uit 2015. Want daarmee is flink wat gezondheidswinst te behalen. De Gezondheidsraad doelde hierbij onder andere op minder vlees en meer groente, fruit, noten, peulvruchten en plantaardige oliën. En laten dat nu net de voedingsmiddelen zijn waarvan we doorgaans te weinig eten. Koren op de molen voor productontwikkelaars. Aan hen de uitdaging om te komen met plantaardige alternatieven die net zo lekker zijn als hun dierlijke evenknie, maar gezonder 'voelen': want plantaardig. Maar of deze producten diezelfde gezondheidswinst opleveren, of alleen dat betere gevoel, laat zich raden.

NEEM PLANTAARDIGE ZUIVEL, zoals vegan kaas, havermelk en amandelyoghurt. Stuk voor stuk prima alternatieven als we het hebben over smaak, structuur en gebruiksgemak. De vegan kaas smelt zelfs beter dan het 30+ origineel. Maar kijk je naar de voedingswaarde, dan koop je een kat in de zak. Vaak zit er amper eiwit, vitamine B12 en calcium in. En het is maar de vraag of de positieve gezondheidswinst van zuivel, zoals het beschermen tegen darmkanker en suikerziekte, ook opgaat voor deze plantaardige alternatieven. Tegelijkertijd bevatten zuivelalternatieven gemaakt op basis van soja in ieder geval wel voldoende en kwalitatief goede eiwitten om door te kunnen gaan als volwaardige zuivelvervanger. En deze zijn ook vaker verrijkt met calcium en vitamine B12. Maar hoe kun je dat als consument weten? Diezelfde verwarring is er bij vegetarische vlees- en visvervangers. Want hoe herken je als consument een volwaardig alternatief? Waar kun je dan op letten? Kijk je alleen naar vitamine B12 en ijzer of check je ook de eiwitten en het zoutgehalte? En hoe zit het dan met andere voedingsstoffen uit vis en vlees, zoals vitamine B1, fosfor, seleen en jodium? Zitten die ook in plantaardige alternatieven? Volwaardig of niet, vol-

gens mij leveren deze vervangers niet per se de gezondheidswinst waar de Gezondheidsraad op doelde. Willen jouw cliënten ook meer plantaardig, maar weten ze niet zo goed hoe? Help ze dan op weg. Want zolang de schappen vol liggen met vegan tonijnpizza, vegetarische worstenbroodjes en plantaardig roomijs, moet je wel heel gemotiveerd zijn om juist meer groente, noten en peulvruchten te eten. Eenzelfde trend zie je terug bij de niet-dierlijke producten. Ook daar vind je alternatieven die plantaardiger zijn dan het origineel. Denk aan snoep, pannenkoekenmix en ontbijtgranen met toegevoegd groentepoeder of -puree. Dit lijken fijne oplossingen voor vermoeide ouders die alles al geprobeerd hebben bij hun groente-weigeraar. Eindelijk kunnen zij hun kind stiekem wél groente laten eten, zonder gedoe aan tafel. Maar zijn die producten echt gezonder dan de gewone variant? Nee, vaak niet. Want ondanks wat groentepoeder of -puree blijven snoep en pannenkoeken ook nog steeds gewoon snoep en pannenkoeken, net als de ontbijtgranen. Oké, de samenstelling is misschien net wat gunstiger dan het origineel. Maar of er echt gezondheidswinst te verwachten valt van deze ultrabewerkte voedingsmiddelen is maar de vraag. En deze producten

helpen ook niet echt om groente wél te leren lusten.

Gelukkig zijn er ook voorbeelden te vinden die dat wel doen. Denk aan courgetteini of bloemkool- en broccoli-rijst. Maar ook hier zit een addertje onder het gras... Worden deze producten gegeten ter afwisseling of om koolhydraten te skippen, in een poging net zo slank te worden als hun influencer? Slaan mensen hierin door, dan lopen ze geheid ook hun dagelijkse portie volkorengranen mis. En dus ook de daaraan gerelateerde gezondheidswinst. En schrappen ze ook de koolhydraten voor hun kind? Dan is dat vaak nog ongunstiger, want kinderen hebben in verhouding meer koolhydraten nodig dan volwassenen.

Laten we wel wezen, de verschuiving van minder dierlijk naar meer plantaardig is ontzettend hard nodig. Voor een gezondere inname en een gezondere planeet. En meer groente dus ook. Maar of die winst ligt in meer ultrabewerkte plantaardige alternatieven? Dat betwijfel ik. Gelukkig is de ene vervanger de andere niet en zijn er best wat pareltjes te vinden. Merk je dat cliënten gezonder of meer plantaardig willen eten? Maak ze dan voedselvaardig. Help ze op weg, met kant-en-klare vervangers én met gewoon meer groente, fruit, noten en peulvruchten. Alleen dan worden plantaardige alternatieven geen verwarproducten. 🍌

Ir. Michelle van Roost is oprichter van Voedingsjungle. Deze organisatie wil helderheid bieden in de wirwar aan voedingsadviezen: