



schouten specialist in
plant-based protein

Market Outlook

Vleesvervangers ultra-bewerkt? Tijd voor nuance.

Inleiding

- De discussie over ultra-bewerkt voedsel groeit. Ook vleesvervangers liggen onder vuur – maar is dat terecht?
- In deze outlook delen we inzichten uit een wetenschappelijk rapport dat nuance aanbrengt in dit debat.
- Ultra-bewerkt voedsel heet in het Engels 'Ultra Processed Foods' (UPF's); deze afkorting gebruiken we ook in deze presentatie.

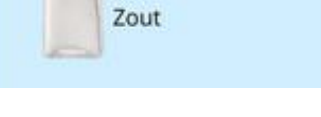




NOVA-classificatie

De NOVA-classificatie, ontwikkeld door de Universiteit van Sao Paulo, deelt voedingsmiddelen in op basis van hun bewerkingsgraad.

Het onderscheidt vier groepen:

Onbewerkt	Bewerkte ingrediënten	Bewerkt	Ultrabewerkt
 Fruit	 Boter	 Bruin brood	 Chips
 Groente	 Olie	 Kaas	 kant-en-klare maaltijden
 Noten	 Suiker	 Blikgroenten	 (suikervrije) frisdranken
 Eieren	 Honing	 Diepvries-groenten	 Vleeswaren
 Melk	 Zout	 Yoghurt	 Koekjes

Lees [hier](#) meer over het Nova classificatiesysteem



Breed scala Ultra-bewerkte producten

Volgens het NOVA-classificatiesysteem zijn Ultra-bewerkte producten:

- Industrieel geproduceerd
- Bevatten ze meerdere ingrediënten
- Doorlopen ze meerdere bewerkingsstappen

Je kunt je voorstellen dat er hierdoor veel producten binnen deze categorie vallen.

Dit varieert dan ook van vleesvervangers en babyvoeding tot aan frisdrank en hotdogs.



✓ Relatief gezonde UPF-producten

<i>Voorbeeld</i>	<i>Waarom relatief gezond?</i>
Volkorenbrood uit de supermarkt	Bevat vezels, B-vitamines, en weinig verzadigd vet
Plantaardige vleesvervangers	Vaak rijk aan eiwitten, vezels en ijzer
Lang houdbare babyvoeding	Speciaal ontwikkeld voor voedingsbehoeften van baby's
Plantaardige zuivel (verrijkt)	Sojadrink met calcium/vit. D, vaak gezonder alternatief
Peulvruchten in blik	Minimale bewerking + vezels en eiwitten
Volkoren ontbijtgranen (zonder veel suiker)	Rijk aan vezels, vitamines, langzame koolhydraten

✗ Relatief ongezonde UPF-producten

Aanbevolen om te beperken, volgens o.a. WHO en Voedingscentrum

Voorbeeld	Waarom relatief ongezond?
Chips, snacks, fastfood	Hoog in zout, vet, calorieën, vaak lage voedingsdichtheid
Frisdrank, energiedrank	Veel toegevoegde suikers, geen voedingsstoffen
Snoep, koek, gebak	Suiker- en vetgehalte hoog, weinig tot geen vezels
Instant-noodles	Hoog in zout, vet; laag in voedingswaarde
Gezoete ontbijtgranen	Vaak meer suiker dan goede voedingsstoffen
Bewerkt vlees (zoals hotdogs)	Rijk aan zout, verzadigd vet en soms nitrieten/nitraten



Voedingsprofiel vleesvervangers

Vleesvervangers bevatten over het algemeen:

- ✓ Weinig verzadigd vet
- ✓ Weinig suiker
- ✓ Veel vezels
- ✓ Veel eiwit
- ✓ Toegevoegd ijzer en vitamine B12
- ✓ Bevatten relatief weinig calorieën

Ondanks dat vleesvervangers weinig calorieën bevatten, zijn er studies die aantonen dat ze net zo goed verzadigen als vlees. Bijvoorbeeld [deze](#) en [deze](#).



Er zijn verschillende generaties vleesvervangers



De **eerste** generatie vleesvervangers is onbewerkt en omvat **peulvruchten en noten**.

Dan is er de **tweede** generatie vleesvervangers, die bestaan uit dezelfde ingrediënten als de eerste generatie, maar zijn bewerkt, zoals **tofu, tempeh** en **seitan**.

Derde en **vierde** generatie vleesvervangers worden geclassificeerd als "ultra-bewerkt" omdat de gebruikte eiwitten vooraf bewerking ondergaan en de producten meerdere ingrediënten bevatten.

Bron: ProVeg

"Media en influencers schetsten de laatste jaren een eenzijdig beeld van vleesvervangers als ultra-bewerkt en ongezond."



Deze beeldvorming werkt eiwittransitie tegen

- Uit een onderzoek uit 2024 blijkt dat veel Europeanen vleesvervangers – zelfs van de tweede generatie – zien als ultra-bewerkte voeding.
- Dat beeld beïnvloedt hun oordeel over de gezondheid ervan: de helft vermijdt vleesvervangers daarom helemaal.
- Maar de negatieve gezondheidseffecten uit UPF-onderzoek gaan vooral over frisdrank, bewerkt vlees en zoetwaren – niet over vleesvervangers.



Dierlijk verhoogt risico, plantaardig beschermt mogelijk, volgens studie

Subgroep	HR (95% CI)	Interpretatie
Ultra-bewerkte granen & brood	0.97 (0.94–1.00)	Geen verhoogd risico, mogelijk iets lager
Plantaardige alternatieven	0.97 (0.91–1.02)	Geen verhoogd risico, mogelijk iets lager
Snoep & desserts	0.99 (0.95–1.03)	Geen verhoogd risico
Hartige snacks	1.00 (0.96–1.04)	Geen verhoogd risico
Overige UPF	1.01 (0.97–1.05)	Geen duidelijk verhoogd risico
Kant-en-klare maaltijden	1.01 (0.98–1.04)	Geen duidelijk verhoogd risico
Sauzen, smeersels, kruiden	1.03 (1.00–1.06)	Licht verhoogd risico
Dierlijke producten	1.09 (1.05–1.12)	Duidelijk verhoogd risico
Gezoete dranken (incl. light)	1.09 (1.06–1.12)	Duidelijk verhoogd risico
Totale UPF-inname	1.09 (1.05–1.12)	Verhoogd risico bij hogere consumptie

[Link naar de studie](#)

In de tabel staan **verschillende soorten UPF's**. De tabel laat zien of mensen die veel van een bepaalde soort eten, **meer of minder kans hebben op het krijgen van kanker én hart- of vaatziekten**.

HR (hazard ratio): dit getal zegt hoe het risico is vergeleken met mensen die weinig van dat soort eten nemen.

HR = 1 → zelfde risico
HR > 1 → meer risico
HR < 1 → minder risico

95% CI (tussen haakjes): laat zien hoe zeker de onderzoekers zijn.

Als het hele getal tussen haakjes boven de 1 ligt, is het risico waarschijnlijk echt verhoogd.

Dierlijke producten → HR = 1.09
► Mensen die hier veel van eten hebben **9% meer kans** op ziekten.

Plantaardige alternatieven → HR = 0.97
► **Geen verhoogd risico**, misschien zelfs ietsje lager.

Belangrijke nuance

In de media worden vleesvervangers vaak bestempeld als ultra-bewerkt, waarbij dit label vrijwel automatisch wordt gekoppeld aan 'ongezond'.

Maar **UPF's** zijn dus **geen synoniem voor "ongezond"**

De gezondheidseffecten van een product hangen af van:

- **Voedingswaarden:** zoals gehalte aan suiker, zout, verzadigd vet, vezels, eiwitten, vitaminen en mineralen
- **Ingrediëntensamenstelling:** welke ingrediënten worden gebruikt (bijv. toegevoegde suikers, kunstmatige toevoegingen, hele granen, etc.)
- **Portiegrootte:** hoeveel eet je er in één keer van?
- **Frequentie van consumptie:** hoe vaak eet je het?
- **De context** van het totale voedingspatroon en leefstijl: past het binnen een gezond geheel?

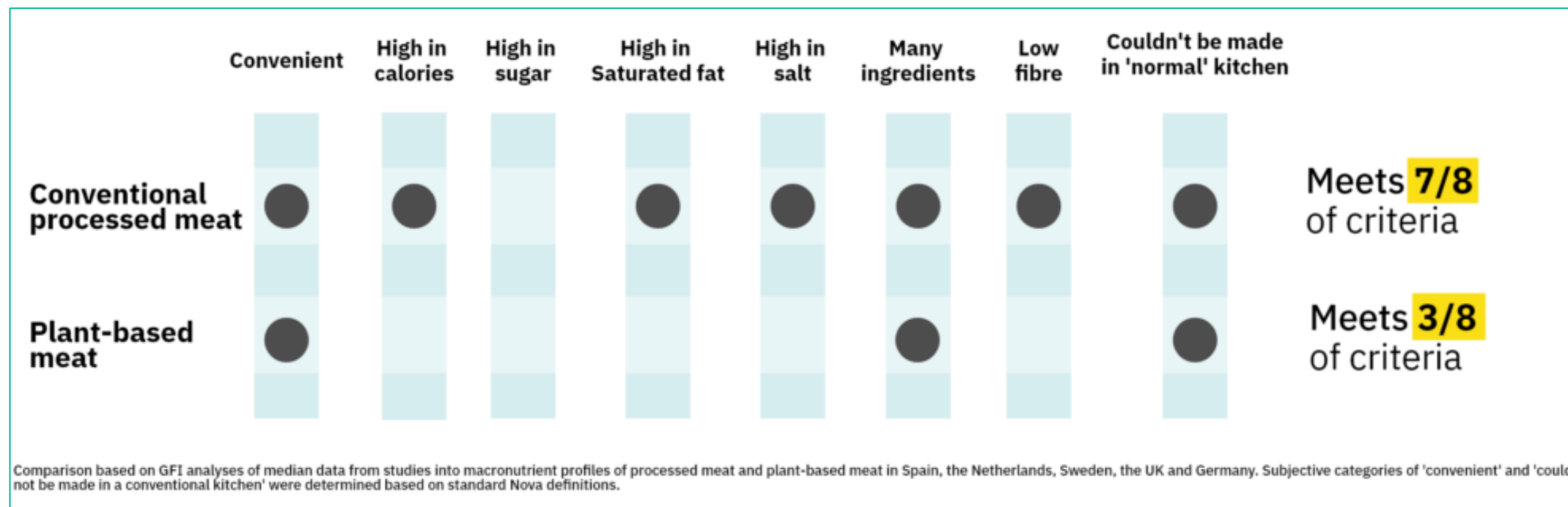




In publicaties wordt het vergelijk met bewerkt vlees vaak niet gemaakt.

Vlees vervangen door vleesvervangers kan juist goed zijn

Bewerkt vlees- en vleesvervangers vallen beiden binnen UPF. Er zijn echter grote verschillen tussen de beide productgroepen in de mate waarop ze scoren op de UPF criteria.



- Studies tonen daarnaast ook aan dat het **vervangen van vlees door vleesvervangers** kan leiden tot een **verlaging van het LDL-cholesterol** en bijdraagt aan **gewichtsverlies**.

Het is een laagdrempelige manier om gezonder en duurzamer te eten

- De consumptie van rood en bewerkt vlees ligt nog steeds boven de aanbevolen hoeveelheden in veel Europese landen.
- [Het Voedingscentrum](#) in Nederland adviseert om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan hooguit 300 gram rood vlees, en om de consumptie van bewerkt vlees zoveel mogelijk te beperken.
- [Vleesvervangers](#) kunnen een laagdrempelige manier zijn om deze inname te reduceren, zonder grote gedragsverandering en met gezondheidsvoordelen.
- Daarnaast kunnen vleesvervangers een grote bijdrage leveren aan het behalen van duurzaamheidsdoelen.



Ruimte voor verbetering

- Het is niet zo dat alle vleesvervangers per definitie gezond zijn.
- De laatste jaren is er volop zoutverlaging doorgevoerd bij vleesvervangers, toch is er bij sommige producten nog ruimte voor verbetering.
- Ook zijn nog niet alle vleesvervangers verrijkt met bijvoorbeeld ijzer en vitamine B12, al zijn dit er de laatste jaren wel steeds meer.
- Producenten zoals Schouten werken actief aan minder bewerkte producten, met minder ingrediënten en nog betere nutritionele profielen.



A woman with long brown hair, wearing a maroon top, is seated at a table in a restaurant. She is holding a fork and knife, with a small amount of food on the fork. The background is blurred, showing other tables and chairs. There are decorative overlays: a green circle in the top right, a green circle in the bottom left, and a green circle in the bottom right.

Wrap-up

Wrap-up

- Vleesvervangers hebben te maken met verwarrende beeldvorming, deels veroorzaakt door de NOVA-classificatie van ultra-bewerkte voeding en verder versterkt door media en influencers.
- Hierbij ontbreekt het vaak aan nuance.
- Hoewel er binnen de productgroep nog ruimte is voor verbetering, zijn vleesvervangers over het algemeen een gezonder en duurzamer alternatief voor rood en bewerkt vlees – afhankelijk van hun nutritionele samenstelling.



schouten

specialist in
plant-based protein

Vragen? Neem gerust contact op:

Mark van Noorloos

Marketing Manager

T: +31 (0) 183 44 63 73
mvnoorloos@schoutenfood.com
www.schoutenfood.com



Disclaimer

De informatie in deze analyse is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld door Schouten Europe B.V. op basis van beschikbare data en betrouwbare bronnen. Hoewel we ernaar streven om accurate en actuele informatie te verstrekken, kunnen we niet garanderen dat alle gegevens volledig correct of up-to-date zijn. De gepresenteerde inzichten en voorspellingen zijn gebaseerd op de interpretatie van de beschikbare informatie op het moment van publicatie en kunnen onderhevig zijn aan veranderingen.

Schouten Europe B.V. aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid voor eventuele schade of verlies die direct of indirect voortvloeit uit het gebruik van de informatie in deze rapportage. De inhoud is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en vormt geen advies of aanbeveling voor specifieke beslissingen of acties.

Gebruik van deze analyse is op eigen risico. Schouten Europe B.V. behoudt zich het recht voor om op elk moment en zonder voorafgaande kennisgeving wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze publicatie.