



schouten specialist in
plant-based protein

Consumenteninzichten >> vleesvervangers

Q2 2026 – De rol van vezels



Waarom vezels nú belangrijk zijn voor food professionals

- Veel consumenten krijgen structureel te weinig vezels binnen
- Interesse in vezels groeit sterk
- Plant-based heeft een natuurlijk vezelvoordeel
- Dit biedt kansen voor voedselaanbieders



In deze update:

- Welke trends staan aan de basis van de groeiende aandacht voor vezelinname?
- Welke rol spelen vezels in een gezond voedingspatroon?
- Welke rol spelen plantaardige vleesvervangers bij vezelinname?
- Strategische inzichten voor jou als food professional.
- Kansen voor productontwikkeling en marketing.



Trends 2026

Random vezels en vleesvervangers



Deze twee trends verklaren mede de groeiende aandacht voor vezels.





#2 Gut Health Hub

Trend 2: De kracht van een gezonde darm

Een goede spijsvertering wordt steeds vaker gezien als de basis voor algeheel welzijn.

Producten met probiotica en prebiotica winnen terrein, vooral wanneer ze duidelijk uitleggen hoe ze werken en welke voordelen ze bieden.

Minder een opgeblazen gevoel, meer energie en een sterker immuunsysteem zijn voordelen die consumenten direct herkennen.

Vezels ondersteunen de darmflora

Sommige voedingsvezels hebben een **prebiotische werking**:

- ✓ Ze voeden gunstige darmbacteriën
- ✓ Ze stimuleren de groei van deze bacteriën
- ✓ Ze ondersteunen een gezonde spijsvertering

Vezels spelen daarmee een belangrijke rol bij darmgezondheid.

Bron:

eerlijk over eten
Voedingscentrum

schouten

Q2 2026 - De rol van vezels



Veel mensen krijgen te weinig vezels binnen

Volgens de Europese voedselautoriteit (EFSA) wordt voor volwassenen **minimaal 25 gram vezels per dag** aanbevolen.

In Europa ligt de gemiddelde vezelinname lager:

- Mannen: ongeveer **20 gram per dag**
- Vrouwen: ongeveer **18 gram per dag**.

Dat betekent dat een groot deel van de bevolking **onder de aanbevolen hoeveelheid blijft**.



Vleesvervangers hebben een natuurlijk vezelvoordeel

Veel gebruikte ingrediënten in vleesvervangers bevatten van nature vezels.

Voorbeelden:

- **soja**
- **erwteneiwit**
- **tuinbonen**
- **tarwegluten**
- **mycoproteïne**

Dit in tegenstelling tot vlees, dat van nature geen vezels bevat.



Praktisch voorbeeld: rundergehakt vs. plantaardig gehakt

Een portie van 100 g gehakt in een pastamaaltijd:



0 gram vezels



6,7 gram vezels

Met deze simpele switch krijgt de consument dus **ruim 25% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid** binnen.



Vezels geven gevoel van verzadiging en kunnen bijdragen aan gewichtsverlies

Vezelrijke voeding geeft langer een vol gevoel.

63% is het daarmee eens

Bron: Mintel - Attitudes towards Healthy Eating - UK - 2025



#5 Authentic Plant-Based

Trend 5: Plant-based met een eigen identiteit

Plantaardige voeding ontwikkelt zich van imitatie naar puur en echt.

Consumenten waarderen producten die op zichzelf staan en gemaakt zijn van natuurlijke, minimaal bewerkte eiwitbronnen zoals peulvruchten, granen en groenten.



Dit soort producten bevatten vaak nog meer vezels

- **Niet-vleeslijkende producten** met zichtbare peulvruchten en groenten bevatten **van nature vak nog meer vezels** dan vleeslijkende producten op basis van eiwitisolaten of texturaten.
- Vlees bevat van nature geen vezels.
- In sommige bewerkte vleesproducten kunnen kleine hoeveelheden vezels voorkomen door toevoegingen.
- De verschillen zie je hiernaast.

Groente- en peulvruchtenconcepten

Klassieke vleesimitaties

Vlees



Mexicaanse Burger
5,4 g vezels per 100 g



Hamburger
3,4 g vezels per 100 g



Runderhamburger
0,3 g vezels per 100 g



Groentebites
4,5 g vezels per 100 g



Nuggets
4,2 g vezels per 100 g



Kipnuggets
0,2 g vezels per 100 g



Falafel Harissa
4,4 g vezels per 100 g



Balletjes
3,2 g vezels per 100 g



Gehaktballetjes
0,2 g vezels per 100 g

Aantal claims, bewustzijn en consumenteninteresse nemen toe

Vezelclaims op verpakkingen

(Europa, CAGR 2020-2025)

+5,4%

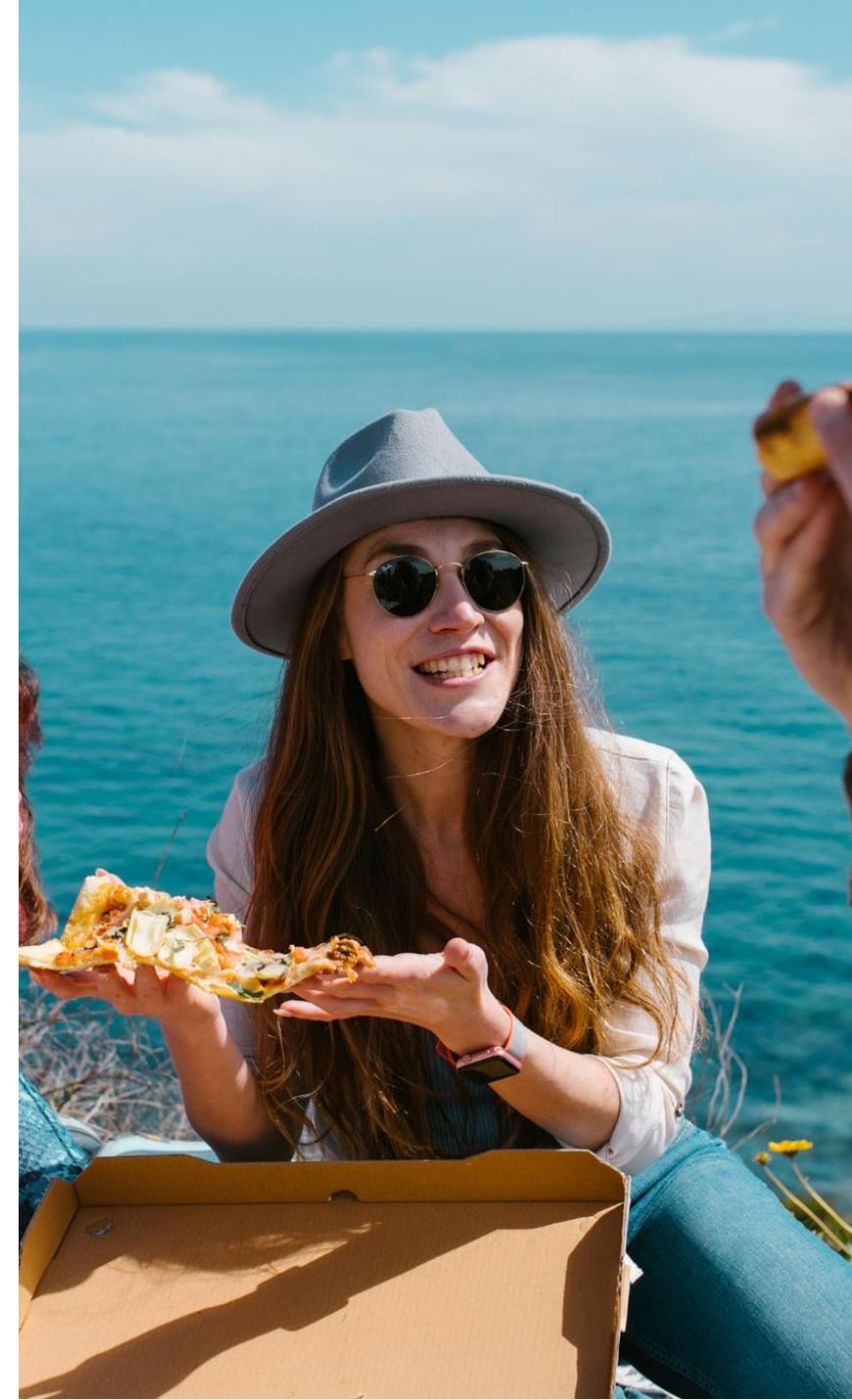
% consumenten
zeer geïnteresseerd
in vezels:

39%

Bron: Innova Market Insights

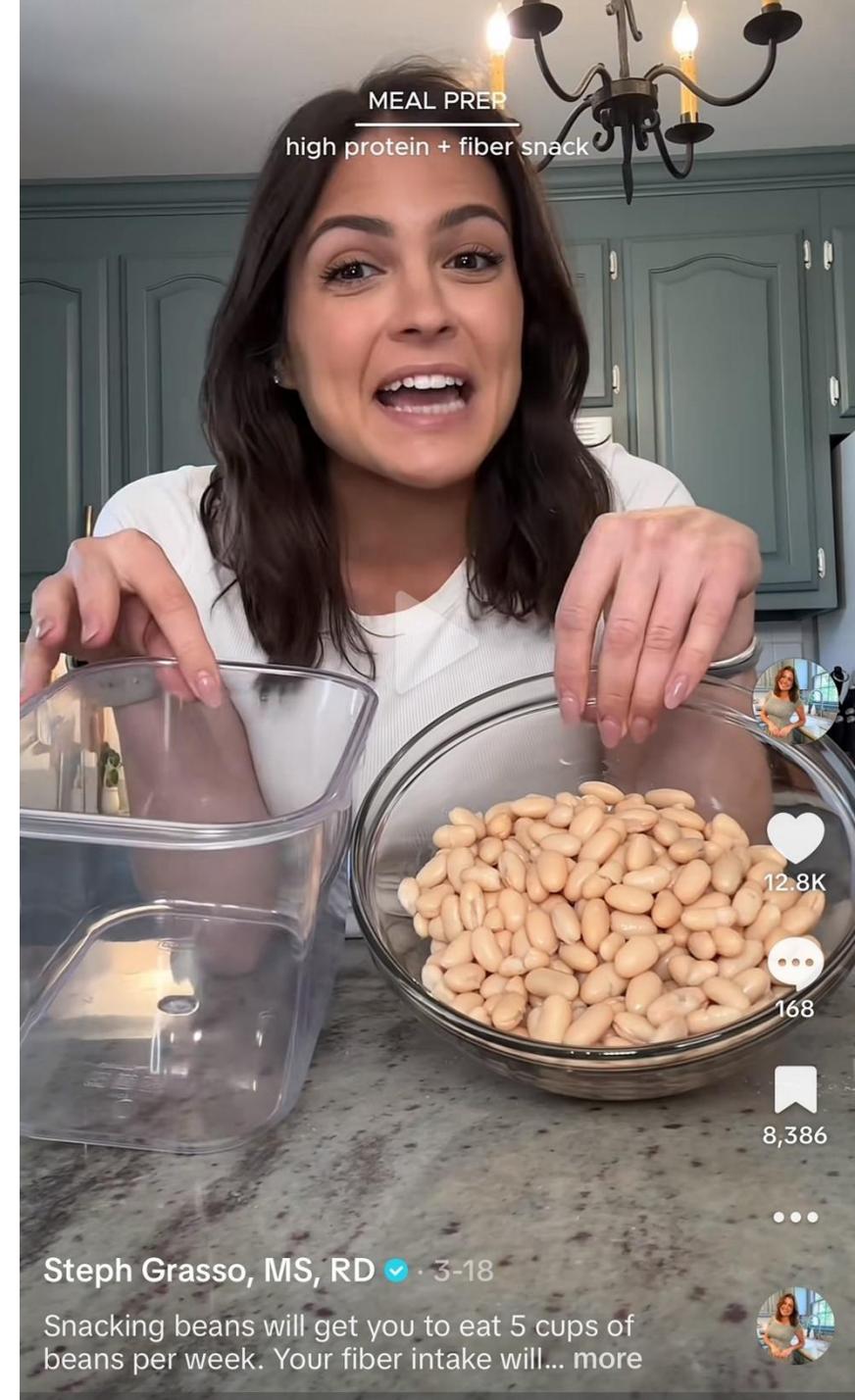
schouten

Q2 2026 - De rol van vezels



Resultierend in de social media trend "Fibermaxxing"

- Fibermaxxing betekent dat je **bewust veel vezelrijke plantaardige voeding** eet om je gezondheid en darmflora te verbeteren.
- Jonge doelgroep drijft deze trend.
- Social media versnelt het bewustzijn rondom vezels.
- Kans voor merken om hierop in te spelen met communicatie en claims.





Vezels en R&D

Functioneel en herkenbaar

Vezels verbeteren structuur en bite

Vezels hebben ook **een functionele rol in de productontwikkeling van vleesvervangers.**

Ze dragen bij aan:

- ✓ Structuur en sappigheid
- ✓ Mondgevoel en bite
- ✓ Stabiliteit van het product

Dat helpt om vleesvervangers nog aantrekkelijker te maken voor een brede doelgroep.

Bronnen:

- [MDPI review over dietary fiber in meat & meat analogues](#)
- [Food science review over vezels in plant-based meat](#)
- [ScienceDirect studie over structuur van meat analogues](#)





Vezels sluiten aan bij de vraag naar herkenbare ingrediënten

- Consumenten zoeken steeds vaker naar **herkenbare ingrediënten**.
- Vezelrijke plantaardige grondstoffen passen goed binnen die verwachting.
- Ze ondersteunen een clean label-benadering en versterken het verhaal rondom plantaardige voeding.

Bronnen

- [Review over plant-based ingrediënten en voedingsvezels](#)
- [Food science review over toepassing van vezels in vleesvervangers](#)





Vezel-takeaways

Strategie, R&D en marketing

Vezel-takeaways 1/2

Strategische inzichten

- **Vezels zijn een belangrijk onderdeel van de communicatie rondom gezondheid**

Consumenten koppelen vezels direct aan darmgezondheid, energie en algemeen welzijn.

- **Plant-based heeft een duidelijk nutritioneel voordeel**

Plantaardige producten bevatten van nature vezels, vlees niet.

- **Consumenten kijken naar de totale voedingswaarde**

Niet alleen eiwit, maar ook vezels en ingrediënten bepalen de perceptie van gezondheid.

- **Vezels versterken de relevantie van vleesvervangers**

Ze maken producten een volwaardig onderdeel van een gezond eetpatroon.



Vezel-takeaways 2/2

Kansen voor R&D en marketing

- **Combineer eiwit en vezels in één product**

Speel in op de vraag naar voedzame en functionele voeding.

- **Positioneer vezels actief in je propositie**

Maak vezels zichtbaar in communicatie en claims.

- **Gebruik vezels als onderscheidende factor**

Versterk je product zonder concessies te doen aan smaak of beleving.

- **Vertaal vezels naar concrete consumentenvoordelen**

Denk aan verzadiging, energie en darmgezondheid.



Nog niet ingeschreven?

Op onze tweemaandelijks mailing

Onze volgende consumenteninzichten over vleesvervangers als eerste ontvangen?

Schrijf je dan [hier](#) in

Je ontvangt dan ook exclusieve marktinzichten, de nieuwste innovaties en actuele marktdata.

Al wel ingeschreven? Tip dan een collega.

Honderden food professionals gingen jullie al voor



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 presentatie 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 presentatie. 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.