

Elk zijn melk

In supermarkten en natuurwinkels breidt het gamma aan plantaardige melkvervangers zienderogen uit. Welke varianten bestaan er zoal en hoe voedzaam zijn de verschillende soorten?

Stéphanie Bonnewyn – Birgit Janssen

Er zijn best wel wat redenen te bedenken om voor zo'n plantaardige vervanger te kiezen. Principieel bijvoorbeeld bij veganisten, of gewoon uit smaakvoorkeur. Een flink aantal Belgen heeft echter geen keuze. Zij verdragen geen koemelk. Dat kan te wijten zijn aan een allergie die het lichaam slecht doet reageren op melkeiwitten of aan een (vaker voorkomende) lactose-intolerantie. De melksuikers worden dan niet goed afgebroken.

Rijk aan calcium

Melkvervangers zijn dan een dankbaar alternatief. Ze bevatten geen lactose, maar vaak wel evenveel calcium als melk. Verscheidene ervan zijn ook nog eens verrijkt met vitamine D en B12. Let wel op met de varianten met een smaakje (chocolade, rode vruchten ...). Daar durft – na water – suiker wel eens het hoofdingrediënt zijn. En ook het gehalte aan rijst, soja, noten ... varieert van merk tot merk. Wij vergeleken zes alternatieven met halfvolle melk. Het gemiddeld caloriegehalte werd berekend op basis van een glas van 200 ml. ♥



Halfvolle melk
94 kcal

Melk is rijk aan essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, calcium, vitamine A, B2, B12 en D. Als volwassene zijn twee tot drie porties zuivel per dag dan ook aanbevolen. Wie allergisch of intolerant is, moet deze stoffen dus elders halen.

Rijst

Rijstmelk wordt gemaakt met zilervliesrijst. Deze variant is rijk aan vitamines en vezels en bevat minder vet dan melk.



Kokos

Deze variant wordt gemaakt met het vruchtvlees van de kokosnoot. De samenstelling en het caloriegehalte kunnen sterk variëren van merk tot merk.



114 kcal

60 kcal

100 kcal

60 kcal

6
alternatieven

90 kcal

67 kcal

Haver

Deze plantaardige melkvervanger wordt gemaakt op basis van havermout. Havermelk die genoeg vezels bevat kan bijdragen tot het behoud van een normale cholesterol.



Noten

Amandelmelk, hazelnootmelk, cashewmelk ... het gamma aan plantaardige notenmelk lijkt wel eindeloos. Qua caloriegehalte zit er (afhankelijk van de notensoort) wel wat verschil op. Maar alle zijn ze een bron van "gezonde" vetten en mineralen.



Spelt

Speltmelk wordt gemaakt op basis van de oeroude graansoort spelt. Deze variant bevat tweemaal zoveel koolhydraten als koemelk. Een aanrader dus als u fysieke inspanningen wilt leveren.



Soja

Deze vervanger wordt gemaakt op basis van sojabonen. Sojamelk bevat ongeveer evenveel eiwitten als koemelk en minder verzadigde vetten. Sommige producten zijn ook verrijkt met calcium, B12 en vitamine D.

