

Een goed
alternatief

Sommige
veggieburgers
zijn voldoende
voedzaam en
eiwitrijk.



Veggieburgers Bewust kiezen

Vegetarische burgers kunnen een voedzaam alternatief zijn voor vlees en dus voldoende eiwitten aanvoeren. Maar je moet dan wel de goede producten kiezen. Onze leidraad.

Stéphanie Bonnewyn – Sophie Fluyt

Steeds meer mensen kiezen ervoor om minder vlees te eten. Of zelfs om vlees voorgoed vaarwel te zeggen, zoals Stuart, al zeven jaar overtuigd vegetariër. “Ik heb die keuze vooral gemaakt uit ethische overwegingen, omwille van het dierenwelzijn”, legt de student geneeskunde uit. “Nu koop ik geregeld producten die op vlees lijken, zoals vegetarische burgers, schnitzels of

nuggets. En ik vind die vrij lekker. Ze geven in de eerste plaats wat meer beet aan mijn maaltijden.”

Dit soort van vleesvervangers lijkt qua vorm, textuur en soms ook smaak op vlees en zou normaal gezien rijk moeten zijn aan eiwitten. Het voordeel is dat je ze net als vlees kunt bereiden, zij het soms met een kortere baktijd. Je hoeft je menu dus niet echt aan te passen. >

> Dergelijke producten zijn steeds meer in trek. Het aanbod in de supermarkt wordt dan ook alsmear groter en gevarieerder. Sinds 2014 zou de verkoop van vegetarische voedingsmiddelen maar liefst 40 % zijn gestegen. Vandaag koopt één op de vier Belgische gezinnen inderdaad wel eens tofu, quorn of seitan.

Goed voor de gezondheid

Het toenemende aantal vegetariërs en flexitariërs – die maar af en toe vlees eten – is een goede zaak. Het is immers bewezen dat minder vlees eten beter is voor de gezondheid.

Veel dierlijke producten eten draagt namelijk bij tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (gepaard gaand met een hoge cholesterol).

Omgekeerd hebben studies aangetoond dat vegetarisch eten het risico op hart- en vaatziekten helpt te verlagen. Je hoeft overigens niet noodzakelijk vegetariër te worden om gezond te zijn. Maar een evenwichtige voeding met veel groenten en fruit en weinig vleesproducten is niettemin aanbevolen.

Vlees en vis volledig van het menu schrappen kan echter ook risico's inhouden, als je die onvoldoende

compenseert met eiwit- en vitaminerijke producten.

Eiwitten en aminozuren

Vegetariërs moeten erop letten dat ze verschillende bronnen van plantaardige eiwitten afwisselen om genoeg aminozuren binnen te krijgen. Ons lichaam heeft immers aminozuren in de juiste verhouding nodig voor de goede werking van het afweersysteem, de weefselvorming en -regeneratie en het hormonale evenwicht. Een tekort aan bepaalde essentiële aminozuren kan de nodige eiwitsynthese beperken.

Voedzaam of niet?

Als je beslist om minder of helemaal geen vlees meer te eten, moet je erop letten dat je voldoende eiwitten met een hoge biologische waarde opneemt. Kies je voor vleesvervangers, zoals veggieburgers, dan zijn niet alle producten daar een even goede bron van. Wij hebben een selectie gemaakt.



AANRADER



Deze burger bevat genoeg eiwitten (18,7 g per 100 g) en niet te veel vetten (6,6 g) en zout (1,1 g).

Ontdek onze evaluatie van tientallen andere vegetarische producten (schnittzels, dumplings, falafel, nuggets, bereide maaltijden enz.) op www.testaankoop.be/vegetarisch



De eiwitten uit eieren en melk, maar ook uit soja hebben de hoogste biologische waarde.

Dierlijke producten, zoals vlees, vis, eieren, melk en melkproducten bevatten eiwitten met een zogeheten hoge biologische waarde. Dit betekent dat dierlijke eiwitten essentiële aminozuren in de juiste verhouding bevatten. Plantaardige voedingsmiddelen – met uitzondering van soja – hebben echter een lager gehalte aan bepaalde essentiële aminozuren. Daardoor krijgen vegetariërs per dag iets minder eiwitten binnen dan vleeseters. Het is vooral opletten geblazen wanneer het lichaam extra veel eiwitten nodig heeft, zoals dat van kinderen en jongeren, zwangere vrouwen en sporters.

“Ik let er wel op dat ik voldoende proteïnerijke voeding eet om genoeg eiwitten op te nemen”, benadrukt Stuart. “Sinds ik vegetariër ben, ben ik veel gespierder, dus ik maak me voorlopig geen zorgen”, zegt hij.

IJzer en vitamine B12

Een strikt vegetarisch voedingspatroon kan ook te weinig ijzer en vitamine B12 aanvoeren. Dierlijke producten zijn rijk aan ijzer en vitamine B12, die goed door het lichaam worden opgenomen. Sommige plantaardige producten, zoals graanproducten, peulvruchten en noten, bevatten ook ijzer.

Maar jammer genoeg wordt het ijzer uit deze producten minder goed door het lichaam opgenomen. De ijzeropname is wel te verbeteren door de inname van vitamine C uit fruit, groenten en aardappelen. Vitamine B12 komt echter enkel voor in dierlijke producten (vlees, vis, melk, kaas, eieren). In plantaardige producten zijn hooguit sporen van vitamine B12 terug te vinden.

“Ik zorg ervoor dat ik voldoende van beide opneem. Want hun aanwezigheid in vegetarische producten is natuurlijk beperkt,” weet Stuart. “Daarom neem ik nu ook elke dag een supplement ijzer en vitamine B12, ofwel let ik erop dat ik producten neem die verrijkt zijn met ijzer en vitamine B12”.

Supplementen vitamine B12 zijn vooral aan te raden voor veganisten, die alle producten van dierlijke oorsprong bannen.

Te veel zout en vetten

Bepaalde vleesvervangers kunnen wel de nodige voedingsstoffen aanleveren, maar helaas blijkt dat lang niet bij alle producten uit de supermarkt het geval.

Wij namen meer bepaald vegetarische burgers onder de loep. Om na te gaan hoe gezond en voedzaam dergelijke vleesvervangers zijn, bestudeerden we het etiket van 73 producten. Daarbij letten we op vier criteria: de hoeveelheid eiwitten, het vetgehalte, het gehalte aan

AFRADER



In deze burger zitten heel weinig eiwitten (3,7 g per 100 g), te veel vetten (17,2 g) en ook te veel zout. Door het paneermeel neemt hij tijdens het bakken ook nog veel vet op.

Dit product bevat niet te veel vetten (8,3 g per 100 g) of zout (0,96 g), maar is te arm aan eiwitten (10,3 g) voor strikte vegetariërs.

VOOR FLEXITARIËRS



Onze mening

AANRADERS

- **Delhaize Bio** Groenteburger
- **Boni Selection Veggies** Bonenburger (Colruyt)
- **Bioline** Spinazieburger (Carrefour)
- **My Best Veggies** Vegetarische burger (Lidl)
- **Damhart** Curryburger (Cora)

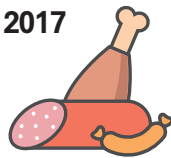
AFRADERS

- **Delhaize Bio** Mini haverburger
- **Garden Gourmet** Griekse rondo
- **Boni Selection Bio** Kaas-groenteburgers (Colruyt)
- **Wheaty** Vegan kaasburger (Bio Planet)
- **Abinda** Spinazie-geitenkaasburger (Bio Planet)
- **The Bio Veggies Company** Groenteburger (Bio Planet)
- **The Bio Veggies Company** Kaasburger (Bio Planet)
- **The Bio Veggies Company** Spinazieburger (Bio Planet)

GOED VOOR FLEXITARIËRS

- **Garden Gourmet** Quinoa burger met boerenkool en broccoli
- **Delhaize Bio** Butternut burger extra met emmentaler en gevuld met peterselie
- **Delhaize Bio** Maisburger
- **Delhaize Bio** Veggies burger quinoa burger, rode biet en amandel
- **Boni Selection Bio** Groenteburgers - diepvries (Colruyt)
- **Boni Selection** Groenteburgers (Colruyt)
- **AH** Biologische pompoen tijmburger (Albert Heijn)
- **Olijck** Zee-groente burger met witte bonen en venkel (Albert Heijn)
- **Albert Heijn** Biologique tikka masala burger
- **Bioline** Wortelburger (Carrefour)
- **Carrefour Veggies** Burgers bulgur, koraallinzen, dille
- **Carrefour Veggies** Burgers quinoa, bulgur, tomaat, paprika, basilicum
- **Carrefour Veggies** Burgers prei, boekweit, bulgur - diepvries
- **Carrefour Veggies** Burgers bulgur en kikkererwten op provençaalse wijze - diepvries
- **Carrefour Veggies** Tofuburgers Indische wijze
- **Vivera** Vega Vegetarisch Falafelburger
- **Abinda** Peterselieburger (Bio Planet)
- **Hobbit** Lupine original burger
- **La vie est belle** Gierst-maanzaadkoek (Bio Planet)
- **La vie est belle** Kinowa burger (Bio Planet)
- **Bioline** Wortelburger (Carrefour)

In 2017



44%

van de Belgen is minder vlees gaan eten



7%

is strikt vegetariër

9%

eet soms vegetarisch

Strikte vegetariërs kunnen een tekort hebben aan ijzer en vitamine B12

>

verzadigde vetzuren en het zoutgehalte. Producten die voldoende eiwitten en niet te veel zout en vetten bevatten, kregen een goede beoordeling.

Helaas zijn maar vijf veggieburgers echt aan te raden voor strikte vegetariërs (we sommen ze op in het kaderstuk hiernaast). Die kunnen de eiwitbron (vlees of vis) bij de hoofdmaaltijd vervangen.

Acht veggieburgers raden we anderzijds ronduit af, omdat ze te veel zout en vetten en onvoldoende eiwitten bevatten.

En dan zijn er nog 21 vegetarische burgers die prima zijn voor flexitariërs, mensen dus die toch nog af en toe vlees eten, maar geregeld ook een vegetarische dag inlassen.

Wil je een van deze 21 als vegetariër op het menu zetten, dan combineer je ze bij voorkeur met erwtensoep, linsensalade of kaas en brood.

Alle andere burgers in het lijstje van 73 geanalyseerde producten zijn op het vlak van de voedingswaarde niet interessant, niet voor vegetariërs en niet voor flexitariërs.

Lees het etiket

Minder vlees eten is in. Maar terwijl de overtuigde vegetariër vaak probleemloos verschillende eiwitbronnen weet te combineren, grijpt de voorzichtige vegetariër wellicht sneller naar veggieburgers en dergelijke meer. Hoe dan ook is het altijd belangrijk op de samenstelling acht te slaan. Concreet betekent dat dus dat je het etiket onder de loep moet nemen.

Idealiter zou een vleesvervanger minstens 12 g eiwitten per 100 g moeten bevatten en maximaal 10 g vetten, 5 g verzadigde vetzuren en 1,25 g zout. Die informatie vind je ergens terug op de verpakking, ook al is het niet steeds op een zeer leesbare manier. Doe dus de moeite om daar eens een blik op te werpen.

Bepaalde producten wijken niet veel af van de genoemde richtwaarden en zijn dus prima geschikt voor flexitariërs. Maar denk eraan, minder vlees eten kan ook zonder vleesvervangers. 🍓