



‘Hybride vleesproducten’ zijn zeker niet gezonder dan gewone vleesproducten. En kan de consument straks nog wel vrij kiezen?

Posted on 10 juli 2025 by Calvin Schukkink

In 2030 moeten Nederlandse consumenten minstens vijftig procent van de eiwitconsumptie laten bestaan uit plantaardige eiwitten. Op grond van ‘gezondheid’ en ‘duurzaamheid’ leggen supermarkten steeds vaker vleesvervangende of ‘hybride’ producten tussen de vlees- en zuivelproducten. Maar gezonder dan dierlijke eiwitten zijn die plantaardige eiwitten helemaal niet.

Eiwittransitie

Sinds 2023 committeren vrijwel alle Nederlandse supermarkten zich aan het doel om in 2030 minstens 60 procent plantaardige eiwitten te verkopen; nu liggen de

verhoudingen precies andersom. Deze 'eiwittransitie' houdt in dat de supermarkten inzetten op het meer verkopen van plantaardige eiwitten en minder van dierlijke eiwitten (zoals vlees, vis, zuivel en eieren). Deze 'eiwittransitie' is onderdeel van de grotere, landelijke transitie naar een 'duurzamer voedselsysteem'.

In de tussentijdse meting van de Superlijst Groen 2025 wordt uitgelegd dat de productie van dierlijke producten relatief veel bijdraagt aan de oorzaken van de klimaatcrisis, verlies van biodiversiteit en – meer lokaal – de stikstofcrisis. 'Aan de transitie naar meer plantaardig voedsel kunnen supermarkten bijdragen door de vanzelfsprekendheid van vlees en andere dierlijke producten in het voedingspatroon te verminderen. Met hun beleid en in hun assortimenten, aanbiedingen en winkelinrichting kunnen zij de consumptie van minder dierlijk en meer plantaardig bevorderen.'

Om bij te houden hoeveel plantaardige versus dierlijke eiwitten supermarkten verkopen, maken de supermarkten gebruik van de 'Eiweet'-methode en de ['Eiweet-monitor'](#). Supermarkten, plantaardige voedselclubs én de rijksoverheid werken in de Eiweet-monitor samen om 'voortgang op dit thema te kunnen monitoren'. Volgens de website van Eiweet eten we in Nederland 'nog altijd te veel dierlijke eiwitten en te weinig plantaardige eiwitten'.

Om deze eiwittransitie verder op gang te krijgen, en dus meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten te verkopen, nemen de supermarkten verschillende maatregelen. De meest in het oog springende is de productie en verkoop van 'hybride' vleesproducten.

Deze producten bestaan voor het ene deel uit vlees en het andere deel uit plantaardig eiwit. Onlangs kwam Albert Heijn met een hele reeks aan producten in de categorieën zuivel, vlees en vleeswaren die zijn 'verrijkt' met plantaardige eiwitten. Ook Lidl, Jumbo, Dirk en Coöp werken met deze hybride producten. Het gaat onder meer om hamburgers, gehakt, boterhamworst, schnitzels, grillworst, cervelaat en salami, en in het geval van Albert Heijn ook om melk.

Rundvlees heeft hogere CO2-uitstoot dan kikkererwten

Met deze hybride producten zouden klanten op het gebied van gezondheid niet te

hoeven vrezan. Volgens voedingsonderzoeker aan de Universiteit van Maastricht Tim Sniijders zouden er juist extra voordelen zitten aan de mengvormen, omdat met hybride producten de kans lager is dat je bepaalde bouwstenen tekortkomt. Daarnaast zijn de plantaardige eiwitten veel duurzamer dan de dierlijke eiwitten. Cijfers van Milieu Centraal tonen aan dat rundvlees een uitstoot heeft van 30 kilogram CO2 per kilo, terwijl dat bij bijvoorbeeld kikkererwten slechts 2,3 kilogram CO2 is. Kortom, de klant hoeft helemaal niets te vrezan met de hybride vleesproducten: ze zijn minstens even gezond – sommigen menen zelfs gezonder – en beter voor het klimaat. Maar is dat wel zo?

Gewoon versus hybride gehakt

Naast het 'gewone' gehakt verkoopt Lidl tegenwoordig 'gehaktmix', dat bestaat uit 60 procent rundergehaakt en 40 procent erwtenewit. Deze gehaktmix heeft, aldus de website van Lidl, een CO2-reductie van 37,5 procent. Ook is deze 38 procent goedkoper dan het 'gewone' rundergehaakt. Maar dat de gehaktmix gezonder is, kan niet worden gezegd.

Als we de micronutriënten van erwtenewit naast die van rundergehaakt leggen, blijkt dat het dierlijke eiwit op veel fronten beter is dan het plantaardige. Hoewel zowel erwtenewit als rundergehaakt beide ijzer bevatten, is ijzer in gehakt (zogeneten 'heemijzer', dat alleen in dierlijke producten voorkomt) veel beter opneembaar in het menselijk lichaam dan het plantaardige non-heemijzer. Daarnaast zit gehakt bomvol vitamine B-12, een vitamine die uitsluitend voorkomt in dierlijke producten, en essentieel is voor de aanmaak van rode bloedcellen. Het plantaardige erwtenewit bevat geen vitamine B-12.

Gehakt bevat meer en beter opneembaar zink en meer selenium, een belangrijk antioxidant en schildkliermineraal. Gehakt is rijk aan andere B-vitaminen (B1, B3 en B6), en erwtenewit is dat niet. Erwtenewit bevat wel meer magnesium en vezels.

Toevoegingen AH zijn geen eiwitbronnen

Ook Albert Heijn goochelt met 'hybride' vlees, maar vermengt haar vlees niet met erwtenewit, maar met suikerbietenvezel, knolselderij, koolrabi en boterbonen. Het vreemde is dat deze toevoegingen, zoals dat bij erwtenewit bij de Lidl in ieder geval wèl het geval is, helemaal geen eiwitbronnen zijn, zoals gepretendeerd wordt bij de 'eiwittransitie' – het vervangen van dierlijke door plantaardige eiwitten.

Neem suikerbietenvezel, een restproduct van de verwerking van suikerbieten, dat bij de AH wordt vermengd met gehakt. Suikerbietenvezel is een vezelbron, en bevat bijna geen eiwit of vet. Het bevat veel kalium en magnesium, zoals andere groenten, noten en zaden. Suikerbietenvezel is zeer arm aan zink, selenium, ijzer en B-vitaminen.

Hetzelfde geldt voor knolselderij en koolrabi: beide producten bevatten nog geen 1,8 gram eiwit per 100 gram, en kunnen daarmee niet gekwalificeerd worden als een eiwitbron (minimaal 20% van de calorieën moet afkomstig zijn van eiwitten). Boterbonen hebben zo'n 7-8 gram eiwit per 100 gram, en kunnen daarom wel als plantaardige eiwitbron worden beschouwd. Maar net als voor erwtenewit geldt dat boterbonen niet compleet zijn qua essentiële aminozuren. Beter dan dierlijke eiwitten zijn ze daarom ook niet. Wie dus bij Albert Heijn denkt met deze hybride producten een soortgelijke eiwitbron als gewoon gehakt in huis te halen, komt bedrogen uit.

Hoe zit het met de vrije keuze?

Een transitie naar meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten leidt ertoe dat een hogere hoeveelheid eiwitten moet worden geconsumeerd om voldoende binnen te krijgen. Dat werd door de Gezondheidsraad in 2001 zelfs erkend, toen zij een hogere aanbevolen hoeveelheid eiwit adviseerde voor vegetariërs en veganisten. Een landelijke campagne vanuit de regering, de Gezondheidsraad, groene voedselclubs én supermarkten om consumenten van het vlees af te krijgen is volop aan de gang, terwijl dierlijke producten onmisbaar zijn voor de mens. En het zou maar zo kunnen dat de vrije keuze van de consument om zijn of haar dieet vorm te geven steeds minder belangrijk wordt.

Dat wordt door de Gezondheidsraad zelf erkend in haar recente rapport *Gezonde eiwittransitie*: 'Momenteel wordt in het voedselbeleid vooral de nadruk gelegd op de verantwoordelijkheid van de consument, maar deze aanpak is volgens de commissie te beperkt. Ze adviseert een krachtig beleid dat streeft naar een fysieke, sociale en economische omgeving waarin gezonde en duurzame consumptie de standaard wordt.' Is die vrije keuze van de consument straks verleden tijd?

Wynia's Week verschijnt drie keer per week, **156 keer per jaar**, met even onafhankelijke als broodnodige artikelen en columns, video's en podcasts. U maakt dat samen met de andere donateurs mogelijk. Doet u weer mee, **ook in 2025?**

Kijk [**HIER**](#). Hartelijk dank!