



Vrijwel geen visvetzuren

Een goede vangst?

Eet elke week vis, is het advies van het Voedingscentrum. Maar wat als je liever geen vis eet? Zijn plantaardige vissticks, zalm en tonijn dan goede vervangers?

● Vis zit boordevol nuttige stoffen voor je lichaam. Er is wetenschappelijk bewijs dat visvetzuren de kans verkleinen op een beroerte en op hart- en vaatziektes. Deze vastgestelde gezondheidsvoordelen komen waarschijnlijk vooral door de omega 3-vetzuren eicosapentaëenzuur (EPA) en docosahexaëenzuur (DHA), de zogeheten visvetzuren. Maar naast positieve effecten voor de gezondheid heeft vis ook zorgwekkende kanten. Er is steeds meer bekend over de aanwezigheid van zware metalen, dioxines en PFAS in sommige vissoorten. Vooral zwangere vrouwen en jonge kinderen krijgen snel te veel van deze stoffen binnen. Ook vanwege de visstand en het milieu is het eten van veel vis niet aan te raden (zie het kader Duurzame vis kopen op pagina 10). Het Voedingscentrum adviseert één portie vis per week. Uit onderzoek is gebleken dat dat even gezond is als twee keer per week.

Samenstelling

Zijn visvervangers een goed alternatief voor vis? Om die vraag te kunnen beantwoorden bekeken we 22 plantaardige vervangers van zalm, vissticks en tonijn. Visvervangers lijken op het eerste gezicht op vis, maar daar houdt de vergelijking op. Ze bevatten vrijwel geen van de visvetzuren die vis uniek maken. De samenstelling van de meeste visvervangers lijkt meer op die van een kant-en-klare vleesvervanger. De producten zijn vaak gemaakt van soja of tarwe-eiwit of bevatten vooral (witte) rijst. Soms zijn ze verrijkt met ijzer en vitamine B12, net als sommige vleesvervangers. Maar er zijn ook visvervangers waar bijna geen ijzer, B12 en eiwit in zit. Deze visvervangers eindigen niet voor niets onder aan de tabel op pagina 11.

Het gaat om de producten van The Dutch Weedburger, Vegan Zeastar en enkele producten van Unfished. De producten van de laatste twee merken zijn gemaakt van water, zetmeel en suiker en bevatten (bijna) geen eiwit.

Wat & hoe

In verschillende supermarkten en in een vegan webshop bekeken we het aanbod plantaardige vervangers voor vissticks, tonijn en zalm.

Deze producten kozen we omdat de dierlijke varianten hiervan populair zijn. We selecteerden 22 producten en bekeken daarvan de voedingswaarde op de ingrediëntenlijst.

Bij ontbrekende informatie, bijvoorbeeld over de hoeveelheid ALA, benaderden we de fabrikant voor informatie.

Omega 3

Op sommige verpakkingen prijkt de claim 'met omega 3-vetzuren'. Dat klinkt goed, want de visvetzuren EPA en DHA vallen hieronder. Maar in de meeste gevallen gaat het om het andere omega 3-vetzuur, alfa-linoleenzuur (ALA). Dit is een vetzuur dat, naast EPA en DHA, voorkomt in vette vis zoals zalm en makreel. Helemaal waardevol voor de gezondheid zijn de producten met ALA niet. Het lichaam kan zelf visvetzuren aanmaken uit ALA, zij het in kleine

hoeveelheden. Visvervangers met ALA komen daardoor iets meer in de buurt van een volwaardige visvervanger. Om deze reden krijgen de geteste visvervangers met een redelijke hoeveelheid ALA twee sterren op het testoordeel visvetzuren. Helaas gaat meer dan de helft van deze groep de mist in met de hoeveelheid eiwit (te laag) en het zoutgehalte (te hoog). Vis is van nature rijk aan eiwit, een belangrijke bouwstof voor het lichaam. Ook helpt voldoende eiwit je op gewicht te blijven.

Algen

De toevoeging van algen(olie) kan ervoor zorgen dat een product een volwaardige visvervanger wordt. Algen bevatten, net als vis, het mineraal jodium en de visvetzuren EPA en DHA. En ze smaken naar vis. EPA en DHA komen in vis doordat vissen algen eten. In onze test zitten slechts drie volwaardige visvervangers met EPA en DHA. Aan deze producten is algenolie of zijn algen toegevoegd. Ze krijgen drie sterren in de tabel en eindigen bovenaan. Het meeste visvetzuur zit in PlanTuna van Unfished, zo'n 0,33 gram per 100 gram. Dat zijn meer visvetzuren dan in echte tonijn in blik (0,25 gram per 100 gram). Waarom gebruiken niet meer fabrikanten algen in hun producten? We vroegen het onder andere aan Albert Heijn. 'Bij het ►

Geknutselde producten

Gemiddeld bestaan de onderzochte visvervangers uit maar liefst 17 ingrediënten. De plantaardige vissticks van Terra, het nieuwe huismerk van Albert Heijn voor plantaardige producten, telt zelfs zo'n 30 ingrediënten. Visvervangers zijn ultrabewerkte producten. De term ultrabewerkt verwijst naar voedingsmiddelen uit een fabriek. Ze zijn gemaakt met additieven, zoals zout, suiker, vetten, gehydrolyseerd eiwit, gemodificeerd zetmeel en E-nummers. Over het algemeen hebben deze producten een ongunstige voedingswaarde. Zo zijn veel visvervangers erg energierijk, hebben ze een (zeer) laag eiwitgehalte en krijg je er veel zout mee binnen.



Duurzame vis kopen

De zeeën raken leeg door bevissing. Kabeljauw is bijvoorbeeld zo overbevist dat je die beter niet kunt eten als hij geen duurzaamheidskeurmerk heeft. En paling staat op de rode lijst van ernstig bedreigde vissoorten. Sleepnetten slopen de bodem en bijvangst verstoort de ecologische balans in oceanen. Ook bij het kweken van vis zijn er problemen, zoals milieubelasting door het energie- en waterverbruik. Wil je vis eten en rekening houden met duurzaamheid, kies dan voor gecertificeerde vis met een keurmerk. Voor gevangen vis is dat het MSC-keurmerk. Het ASC-keurmerk staat op visproducten die verantwoord gekweekt zijn. Bij vis in de supermarkt staat het keurmerk op de verpakking. Bij de viskraam of in de viswinkel kan de Viswijzer op goodfish.nl je op weg helpen.

productontwikkelingstraject is gebleken dat algen qua voedingswaarden inderdaad goede vervangers zouden zijn, maar dat ze een (te) negatieve invloed op de smaak en kleur (wit) hebben.'

Ook volgens Vivera komen algen de smaak niet ten goede: 'Het op de markt brengen van de Vivera plantaardige zalm heeft als doel de sensorische beleving van zalm na te bootsen. Idealiter zouden we ook volledig de voedingswaarde een op een vervangen, maar dit is niet altijd mogelijk zonder afbreuk te doen aan de smaak.'

Deze reacties maakten ons benieuwd naar de smaak en structuur van de drie volwaar-



1

2

3

dige visvervangers. Lijken ze ook wat deze aspecten betreft op vis? Dat zeker niet. Qua structuur lijken ze een beetje op echte tonijn, maar ze zijn wat steviger. De smaak bevalt ons niet. Op de verpakking van Seasogood prijkt de tekst 'de smaak van de zee'. Dat is enigszins te proeven, maar verder smaakt dit product niet naar tonijn, vinden we. Het heeft een chemische smaak en is erg zout. De PlanTuna van Unfished smaakt niet veel beter.

Vegetariërsbond

De ontwikkeling van visvervangers staat duidelijk nog in de kinderschoenen. Is het eigenlijk wel nodig om vis te vervangen? Volgens de Vegetariërsbond kun je prima zonder. Andere zaken zijn minstens zo belangrijk voor gezonde hart- en bloedvaten, zoals minderen met verzadigd vet en alcohol, voldoende bewegen en een gezond gewicht. Bovendien verlaagt juist een plantaardig eetpatroon met daarin dus weinig dierlijke producten het risico op hart- en vaatziekten.

De Vegetariërsbond raadt wel aan om voldoende ALA te eten als je geen vis eet. Het advies is per dag zo'n 2 gram ALA voor vrouwen en 3 gram voor mannen. ALA komt van nature ook voor in plantaardige voeding. Het zit vooral in lijnzaad(olie), maar ook in walnoten en groene bladgroenten (zie de tabel hiernaast).

Vanuit de wetenschap is nog niet precies duidelijk waarom vis zo gezond is. Misschien zijn er meer stoffen dan EPA en DHA in vis die beschermen tegen hart- en vaat-

ziektes. Daarom kun je vis niet door één bepaald voedingsmiddel vervangen. Wel kun je met voedingssupplementen EPA en DHA vetzuren binnenkrijgen als je geen vis eet. Kies dan voor een algenoliesupplement (zie ook Gezondgids 4 uit 2022). Hiermee profiteer je van de gezondheidsvoordelen van vis. Deze voordelen hoef je immers nauwelijks te verwachten van visvervangers, zo blijkt uit ons onderzoek. ■

ALA in een aantal voedingsmiddelen

Voedingsmiddel	ALA (gram per 100 gram)
Lijnzaadolie	50
Chiazaad	18
Lijnzaad	17
Koolzaadolie	9
Hennepzaad	9
Walnoten	7
Sojaolie	7
Olijfolie	0,6
Tofu	0,5
Spinazie	0,3
Zonnebloemolie	0,1

Bron: Nevo-online

 **MEER INFORMATIE**
consumentenbond.nl/algenolie

Visvervangers

	Merk & Product	Soort	Prijs	Inhoud (in gram)	Prijs per kilo	Oordeel visvezturen	Eiwit (in energie%)	Zout (gram per 100 gram)	Vitamine B12 en ijzer toegevoegd	Algen(olie) toegevoegd
Volwaardige visvervangers (met EPA en DHA)										
1	Seasogood Visvrije tonijn naturel	tonijn in blik	€2,89	135	€21,41	★★★	69%	1,10		✓
2	Unfished PlanTuna in water	tonijn in blik	€2,99	150	€19,93	★★★	55%	1,20		✓
3	Seasogood Visvrije tonijn citroen & zwarte peper	tonijn in blik	€3,19	135	€23,63	★★★	40%	1,04		✓
Deels volwaardige visvervangers (met ALA)										
4	Garden Gourmet Vuna	tonijn in pot	€4,15	175	€23,71	★★☆	33%	0,90		
5	Vivera Plantaardige zalmfilet	zalmfilet	€3,59	200	€17,95	★★☆	29%	1,10	✓	
6	Unfished PlantZalmon Fillet	zalmfilet	€6,49	170	€38,18	★★☆	13%	1,80		
7	Iglo Green Cuisine Vegetarische vissticks	vissticks	€4,29	336	€12,77	★★☆	12%	1,30		
8	Albert Heijn Terra Plantaardige vissticks	vissticks	€1,99	180	€11,06	★★☆	10%	1,55		
Niet-volwaardige visvervangers										
9	Princes Plantaardige tonijn naturel	tonijn in blik	€2,99	140	€21,36	★★☆	43%	1,00		
10	John West Vegan visvrije tonijn met een vleugje olie	tonijn stazak	€2,79	135	€20,67	★★☆	33%	1,10		
11	John West Vegan visvrije tonijn met tomaat en basilicum	tonijn stazak	€2,79	135	€20,67	★★☆	33%	1,10		
12	Princes Plantaardige tonijn met groenten in pikante saus	tonijn in blik	€3,09	170	€18,18	★★☆	29%	1,08		
13	Princes Plantaardige tonijn met olijfolie	tonijn in blik	€3,29	140	€23,50	★★☆	27%	1,00		
14	Princes Plantaardige tonijn met zonnebloemolie	tonijn in blik	€3,09	140	€22,07	★★☆	27%	1,00		
15	Albert Heijn Terra Plantaardige zalmburger	zalmburger	€2,99	180	€16,61	★★☆	26%	1,53	✓	
16	Picnic Vegan vissticks	vissticks	€1,99	180	€11,06	★★☆	20%	1,20		
17	The Dutch Weedburger Sea sticks	vissticks	€3,49	175	€19,94	★★☆	14%	1,20		
18	Unfished PlantZalmon Smoked slices	zalm gerookt	€3,99	100	€39,90	★★☆	7%	2,00		
19	Unfished PlantZalmon Sashimi	zalm sashimi	€6,99	200	€34,95	★★☆	7%	2,00		
20	Unfished PlanTuna Sashimi	tonijn sashimi	€6,99	200	€34,95	★★☆	6%	2,00		
21	Vegan Zeastar Notuna sashimi	tonijn sashimi diepvries	€6,49	230	€28,22	★★☆	1%	1,00		
22	Vegan Zeastar Zalm sashimi	zalm sashimi diepvries	€6,49	230	€28,22	★★☆	1%	1,00		

Prijzen zijn van december 2023

★★★ Volwaardige visvervanger vanwege EPA/DHA

★★☆ Bevat ruime hoeveelheid ALA (het lichaam kan dit omzetten naar EPA/DHA)

★★☆ Niet-volwaardige visvervanger vanwege weinig of geen EPA, DHA of ALA

Energie% is het aandeel kcal afkomstig uit eiwitten

■ Bij eiwit: 35 energie% of meer, bij zout: 1,13 gram zout per 100 gram of minder

■ Bij eiwit: 20-35 energie%, bij zout: 1,14-1,50 gram zout per 100 gram

■ Bij eiwit: minder dan 20 energie%, bij zout: 1,51 gram zout per 100 gram of meer

The Dutch Weedburger Sea sticks bevatten zeewier, maar volgens de fabrikant is de hoeveelheid EPA en DHA verwaarloosbaar

Seasogood is failliet, het is onduidelijk hoelang producten van dit merk nog verkrijgbaar zijn

Smaakt dit naar **meer?**

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding

