

Factsheet

Plantaardige voeding



Een voedingspatroon dat meer gericht is op plantaardige voeding en minder op dierlijke producten, conform wetenschappelijke voedingsrichtlijnen, draagt positief bij aan zowel het milieu als de volksgezondheid. In deze factsheet gaan we in op de milieu- en gezondheidsvoordelen van een meer plantaardig voedingspatroon, de aandachtspunten bij zo'n voedingspatroon, en de opmars van plantaardige alternatieven voor dierlijke producten.



Deze factsheet in het kort

- Toonaangevende gezondheidsorganisaties, waaronder de Gezondheidsraad en de Wereldgezondheidsorganisatie, adviseren allemaal een meer plantaardig voedingspatroon en minder consumptie van dierlijke voeding vanwege de bewezen positieve impact op gezondheid en klimaat.
- Een voedingspatroon met 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten is gezonder voor de meeste Nederlanders en verlaagt naar schatting de impact op het milieu met 25%.
- Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een meer plantaardig voedingspatroon gunstig is voor de gezondheid, met verminderd risico op coronaire hartziekten en andere aandoeningen.
- Bij een volledig plantaardig voedingspatroon is het binnenkrijgen van voldoende eiwitten, calcium, ijzer, vitamine B₁, B₂ en B₁₂ een punt van aandacht.
- Diverse (overwegend) plantaardige voedingspatronen, waaronder veganisme, vegetarisme, en flexitarisme worden steeds populairder. Zo is het aantal mensen dat zichzelf een flexitariër noemt in de afgelopen jaren gestegen van 14% in 2011 tot ongeveer 43% in 2019.



Milieuvoordelen van plantaardige voeding

De aarde warmt op door een toename aan broeikasgassen in de atmosfeer (zie **Kader 1**). Het voedselsysteem draagt naar schatting voor een derde bij aan de wereldwijde broeikasgasemissies, waarbij de uitstoot van dierlijke voedselproductie (vlees, eieren, zuivel) ongeveer twee keer zo hoog is als die van plantaardig voedsel^{1,2}. Vooral rundvlees veroorzaakt een aanzienlijke uitstoot¹. Ook het waterverbruik ligt gemiddeld hoger

bij de productie van dierlijk voedsel dan bij de productie van plantaardig voedsel. Het gemiddelde waterverbruik per calorie rundvlees is bijvoorbeeld 20 keer groter dan voor granen³. **Tabel 1** geeft een overzicht van de broeikasgasemissies en het waterverbruik van verschillende dierlijke en plantaardige producten. Vanuit milieuoogpunt is het dus van belang dat we in verhouding meer plantaardig voedsel gaan eten.

Kader 1. Verschillende soorten broeikasgassen

De belangrijkste broeikasgassen zijn koolstofdioxide (CO_2), methaan (CH_4) en distikstofoxide (N_2O , ook wel lachgas genoemd). De belangrijkste bronnen voor het vrijkomen van koolstofdioxide zijn het gebruik van fossiele brandstoffen en veranderd landgebruik (bijvoorbeeld ontbossing of het droogvallen van veengronden). Methaan, als broeikasgas zo'n 28 keer sterker dan CO_2 , is vooral afkomstig uit de veeteelt. Tijdens de vertering produceren herkauwende dieren, zoals koeien, schapen en geiten, methaan, dat vrijkomt in de atmosfeer via gasemissies. Distikstofoxide ontstaat met name in de waterzuivering, maar het kan ook ontstaan als gevolg van denitrificatieprocessen in de bodem. Deze processen treden op bij gebruik van zowel dierlijke als kunstmest, waarbij bacteriën eerst ammonium met zuurstof omzetten via nitriet naar nitraat wat door de planten opgenomen wordt. Eventueel resterend nitraat wordt met organische stof omgezet in stikstofgas (N_2). Distikstofoxide (N_2O) is een tussenstap bij dit proces en komt vrij wanneer er voor de bacteriën onvoldoende zuurstof aanwezig is voor een volledige omzetting^{4,5}. De invloed van deze gassen op het broeikaseffect verschilt sterk. Om de invloed van al deze broeikasgassen uit te kunnen drukken worden de uitstootcijfers daarom omgerekend naar de CO_2 -equivalent.

Tabel 1. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) heeft een database opgesteld met cijfers over de milieubelasting van ongeveer 250 voedingsmiddelen om inzicht te geven in de belasting van de consumptie in Nederland. Deze tabel geeft een weergave van de gemiddelde broeikasgasemissies (uitgedrukt in CO₂-equivalent) en waterverbruik per 1 kg product tot-en-met consumptie van een selectie voedingsmiddelen⁶.

	Broeikasgasemissies in CO ₂ -eq	Waterverbruik in m ³
Runderbiefstuk	31,3	0,25
Rundergehakt	30,0	0,24
Tonijn uit blik	14,5	0,06
Varkensvlees	12,4	0,12
Kipfilet	10,9	0,15
Zalmfilet, kweekvis	6,9	0,05
Vegetarisch fijngehakt, op basis van mycoproteïne	4,4	0,10
Kippenei, gekookt	4,3	0,11
Vegetarische hamburger	3,8	0,04
Bruine bonen (glas)	2,0	0,07
Sperziebonen	1,1	0,06
Doperwten, diepvries	1,1	0,02
Brood, volkoren	1,0	0,02
Aardappel zonder schil	0,9	0,01
Voorgebakken diepvriesfriet	6,2	0,09
Suiker	0,7	0,01

Gezondheidsvoordelen van een meer plantaardig voedingspatroon

Een meer plantaardig voedingspatroon heeft naast milieuvoordelen ook gezondheidsvoordelen. Onder andere de Gezondheidsraad en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) hebben uitgebreid literatuuronderzoek gedaan naar de relatie tussen plantaardige voeding en gezondheid. Zij concluderen dat er voor groente en fruit, volkorenproducten, peulvruchten, noten en plantaardige oliën overtuigend bewijs is dat zij het risico op coronaire hartziekten verlagen. De consumptie van groente, fruit en volkorenproducten verlaagt daarnaast ook het risico op een beroerte. Ook volledig vegetarische en veganistische voedingspatronen verlagen het risico op coronaire hartziekten^{7,8}.

Het *World Cancer Research Fund* (WCRF) concludeert in haar rapport dat er overtuigend bewijs is dat het eten van volkorengranen beschermt tegen darmkanker. Ook het eten van vezelrijke voeding beschermt tegen darmkanker, gewichtstoename, overgewicht en obesitas⁹.

Daarnaast concludeerden bovenstaande instanties dat er een verband is tussen de consumptie van rood en bewerkt vlees en een hoger risico op beroerte, diabetes en darmkanker⁷⁻⁹.

Richtlijnen en rapporten

Toonaangevende gezondheidsorganisaties bevelen een voedingspatroon aan met meer plantaardige en minder dierlijke voeding vanwege de bewezen positieve impact op gezondheid en klimaat. In de Richtlijnen goede voeding uit 2015, adviseert de Gezondheidsraad om volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon te eten⁷. Tot nu toe is gezondheid de focus geweest in de Richtlijnen goede voeding. Echter, door de groeiende aandacht voor duurzaamheid is bekeken hoe dit aspect in samenhang met gezondheid kan worden betrokken in de voedingsadvisering¹⁰. De Gezondheidsraad bracht een advies uit over de gevolgen van de eiwittransitie voor de gezondheid (zie **Kader 2**).

Ook andere richtlijnen en rapporten adviseren een meer plantaardig voedingspatroon. Zo speelt plantaardige voeding een grote rol in de voedingsrichtlijnen van Zweden. Met behulp van de slogan *“Find your way to eat greener, not too much and be active”* wordt getracht

de Zweedse bevolking gezonder te laten eten¹¹. In de *Nordic Nutrition Recommendations*, welke de basis vormt voor de richtlijnen voor Denemarken, Finland, IJsland, Noorwegen en Zweden, is ook veel aandacht voor een verschuiving van een dierlijk naar een meer plantaardig voedingspatroon¹².

In het EAT-Lancet rapport (2018) adviseren 37 internationale onderzoekers een voedingspatroon rijk aan plantaardig voedsel en met een lager gehalte dierlijk voedsel¹³. De WHO concludeert in haar rapport getiteld *“Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment”* dat er voldoende bewijs is dat een verschuiving naar een meer plantaardig voedingspatroon een positief effect heeft op de gezondheid en het milieu⁸.

In de tien aanbevelingen voor het verkleinen van de kans op kanker van het WCRF wordt het eten van veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten aangeraden. Daarnaast bevelen zij aan om het eten van bewerkt en rood vlees te beperken⁹.

Kader 2. Eiwittransitie

De verschuiving van een voedingspatroon met overwegend dierlijke naar overwegend plantaardige eiwitbronnen wordt ook wel de “eiwittransitie” genoemd. De Raad voor de leefomgeving en infrastructuur (Rli), adviseerde in 2018 om in het voedselbeleid naar een verhouding te streven van 40% dierlijk en 60% plantaardig eiwit in 2030 vanwege de klimaatdoelstellingen¹⁴. In de Voedselconsumptiepeiling van 2019-2021 is deze verhouding voor de Nederlandse bevolking ongeveer 57% dierlijk en 43% plantaardig eiwit¹⁵. Deze aanbeveling benadrukt de rol van voedingspatronen bij het bereiken van duurzaamheidsdoelen en moedigt een verschuiving naar meer plantaardige eiwitten aan.

Advies Gezonde Eiwittransitie

De Commissie Eiwittransitie van de Gezondheidsraad onderzocht de gevolgen voor de gezondheid van de eiwittransitie en stelde hier een advies over op¹⁶. In het onderzoek werd gekeken naar de verschuiving van een voedingspatroon naar 60% plantaardige en 40% dierlijke eiwitten. Uit dit onderzoek bleek dat een meer plantaardig voedingspatroon beter voldoet aan de Richtlijnen goede voeding dan het huidige voedingspatroon. Ook is het voor de meeste Nederlanders mogelijk om minder dierlijk te gaan eten zonder dat tekorten aan voedingsstoffen ontstaan. Ten slotte wordt de milieu-impact (uitstoot van broeikasgassen en landgebruik) van onze voedselconsumptie door deze verschuiving naar schatting met 25% verlaagd.

Ook onderzocht de commissie de gevolgen van de eiwittransitie voor specifieke groepen van de bevolking. Voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en mensen met een lage eiwit- en energie-inname (bijvoorbeeld door ziekte of door een kwetsbare gezondheid) is meer aandacht nodig. Goede voorlichting is belangrijk voor deze groepen als zij meer plantaardig willen gaan eten¹⁶.

Verschuiving naar een meer plantaardig voedingspatroon voor gezondheid én milieu

Aandachtspunten plantaardige voeding

Een meer plantaardig voedingspatroon, conform voedingsrichtlijnen, is gezonder en duurzamer. Bij een verschuiving naar een meer plantaardig voedingspatroon bestaan er wel enkele aandachtspunten.

Micronutriënten

Vitamine B₁₂ is van nature alleen aanwezig in dierlijke producten. Daarom is het advies aan veganisten en vegetariërs die geen of weinig zuivel en eieren consumeren, om vitamine B₁₂ supplementen te slikken en/of vitamine B₁₂ verrijkte producten te consumeren.

Zuivel is een belangrijke bron van calcium. Bij een meer plantaardig voedingspatroon is het belangrijk om zuivel te vervangen door plantaardige alternatieven waar calcium aan is toegevoegd. Soms bevatten deze producten ook vitamine B₁₂.

Naast vitamine B₁₂ en calcium raadt het Voedingscentrum aan om, wanneer iemand kiest voor een voedingspatroon met minder of geen vlees, te zorgen dat de voeding voldoende eiwit, ijzer, vitamine B₁ en B₂ bevat¹⁸.

Eiwitten

Het is met een meer plantaardig voedingspatroon goed mogelijk om voldoende hoeveelheid en kwaliteit van eiwitten in te nemen, concludeert de Commissie Eiwittransitie van de Gezondheidsraad¹⁶. Eiwit is een aandachtspunt bij een meer plantaardig voedingspatroon omdat de eiwitkwaliteit van plantaardige producten over het algemeen lager is dan die van dierlijke producten.

Consumptie van plantaardige voeding in Nederland

Volgens de nieuwe Voedselconsumptiepeiling 2019-2021 blijkt dat Nederlanders meer plantaardige producten eten zoals groente en fruit, ongezouten noten en peulvruchten. De consumptie van rood en bewerkt vlees is met 20% gedaald sinds de peiling van 2007-2010¹⁷.

Dit kan verschillende oorzaken hebben¹⁹:

1. De hoeveelheid eiwit in het voedingsmiddel;
2. De hoeveelheid essentiële aminozuren in het eiwit;
3. De mate waarin het eiwit in de darm verteerd wordt en de opname van de vrijgekomen aminozuren door het lichaam (de biobeschikbaarheid).

De aanbevolen hoeveelheid eiwit voor mannen en vrouwen vanaf 18 jaar is 0,83 gram per kilo lichaamsgewicht. Om voldoende van alle (semi-)essentiële aminozuren binnen te krijgen, adviseert de Gezondheidsraad voor veganisten om 1,3 keer meer eiwitten te eten, oftewel 1,08 gram per kilo lichaamsgewicht²⁰. De hogere eiwitaanbeveling voor vegetariërs is niet meer nodig volgens nieuwe berekeningen van de Gezondheidsraad¹⁶.

Voor meer informatie over plantaardige eiwitten en eiwitkwaliteit, zie onze [factsheet Plantaardige eiwitten](#).

Verschillende plantaardige eetpatronen

Er worden verschillende definities gebruikt voor mensen die weinig of geen dierlijke voeding eten²¹:

- Veganist – iemand die geen vlees, vis en dierlijke producten (zoals zuivel, eieren en honing) eet en ook geen dierlijke producten (zoals leer en wol) gebruikt
- Vegetariër – iemand die niets eet van het gedode dier
- Ovo-vegetariër – iemand die geen vlees, vis of zuivel eet, maar wel eieren
- Lacto-vegetariër – iemand die geen vlees, vis of eieren eet, maar wel zuivel
- Lacto-ovo-vegetariër – iemand die geen vlees en vis eet, maar wel eieren en zuivel
- Pescotariër – iemand die geen vlees eet, maar wel vis
- Flexitariër – iemand die minimaal 1 dag per week vlees vervangt door een vegetarisch alternatief

In Nederland is naar schatting ongeveer 5% van de mensen vegetariër en 1% veganist. Er is een toenemende populariteit voor meer plantaardige voedingspatronen. Het aantal mensen dat zichzelf een flexitariër noemt is de afgelopen jaren gestegen van 14% in 2011 naar ongeveer 43% in 2019²². Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat vooral stedelingen, hoogopgeleiden en vrouwen vaker geen of minder vlees eten. Daarnaast onthouden jongeren zich vaker helemaal van vlees, terwijl ouderen er vaker voor kiezen om minder vlees te eten²³.

Plantaardige vlees- en zuivelvervangers

In de afgelopen jaren is er een sterke stijging te zien in de verkoop van plantaardige alternatieven voor vlees en zuivel²⁴. Tussen de verschillende plantaardige vlees- en zuivelvervangers zitten vaak grote verschillen in voedingswaarde. Aan sommige producten wordt vitamine B₁, B₁₂, calcium en ijzer toegevoegd, maar niet aan alle. De producten die verrijkt zijn met ijzer en vitamine B₁₂ voldoen ruim aan het criterium van het Voedingscentrum. Vleesvervangers bevatten vaak minder verzadigd vet, minder calorieën en meer voedingsvezels dan dierlijk vlees uit dezelfde categorie. Daarnaast is een vergelijkbaar percentage energie afkomstig uit eiwit²⁵. Vleesvervangers bevatten vaak vergelijkbare hoeveelheden zout als hun dierlijke variant²⁵⁻²⁷. Plantaardige alternatieven voor kaas worden soms gemaakt met kokosvet, wat voornamelijk bestaat uit verzadigd vet²⁸. Daarnaast bestaan er plantaardige alternatieven voor kaas op basis van aardappel, die minder of geen vet bevatten²⁹.

Bij de keuze voor een plantaardige vlees- en zuivelvervanger is het dus van belang de voedingswaardetabel op het etiket te lezen.

Volgens het Voedingscentrum zou een goede kant-en-klare vleesvervanger de volgende (hoeveelheden) voedingsstoffen moeten bevatten³⁰:

- Eiwit (meer dan 20% van de totale energie in het product)
- IJzer (meer dan 0,8 milligram per 100 gram)
- Vitamine B₁ (meer dan 0,06 milligram per 100 gram) en/of vitamine B₁₂ (0,24 microgram per 100 gram)
- Niet te veel verzadigd vet (niet meer dan 2,5 gram per 100 gram)
- Niet te veel zout (niet meer dan 1,1 gram per 100 gram)
- Geen toegevoegde suikers

Er is meer onderzoek nodig naar de milieu-impact van geproduceerde plantaardige vlees- en zuivelvervangers. Doordat het productieproces van deze producten anders is dan van traditionele plantaardige voeding zoals groente, fruit en peulvruchten, zal de milieu-impact ook anders zijn^{31, 32}. Echter, doordat deze producten geen ingrediënten van dierlijke afkomst bevatten, zal de milieu-impact vele malen lager zijn dan de dierlijke variant³³.

Vlees- en zuivelvervangers en voedselbewerking

Vlees- en zuivelvervangers worden volgens het NOVA-classificatiesysteem voor mate van bewerking gedefinieerd als ultrabewerkte voedingsmiddelen (UBV). Het NOVA-classificatiesysteem categoriseert verschillende producten als UBV, zoals koek en kant-en-klaarmaaltijden, maar ook volkoren supermarktbrood, babyvoeding en vlees- en zuivelvervangers. Deze categorie UBV bestaat uit een brede en heterogene groep van voedingsmiddelen waarvoor geen duidelijke definitie bestaat. Ultrabewerkte voeding is dus een thema dat volop in ontwikkeling is en waar nog veel onduidelijkheid over bestaat. Meer onderzoek is daarom nodig naar UBV en de gezondheidseffecten ervan.

Alle aanwijzingen (uit overzichtsartikelen met daarin een aantal meta-analyses)

voor samenhangen tussen de consumptie van UBV en gezondheidsrisico's komen uit epidemiologisch (cohort)onderzoek en die staan erom bekend geen bewijs over oorzaak en gevolg te leveren^{34,35}. Daarnaast worden voedingsrichtlijnen opgesteld over individuele voedingsstoffen (bijv. suiker, vezels, zout), voedingsmiddelen (bijv. groente en fruit, peulvruchten, zuivel) en voedingspatronen (plantaardige voedingspatronen).

Uit het onderzoek van Cordova *et al.*³⁶ blijkt dat het niet effectief is om UBV als één groep te behandelen, omdat de effecten van diverse groepen voedingsmiddelen verschillen. Zeven groepen UBV, waaronder plantaardige alternatieven voor vlees en zuivel, vertoonden geen significante associatie met multimorbiditeit.

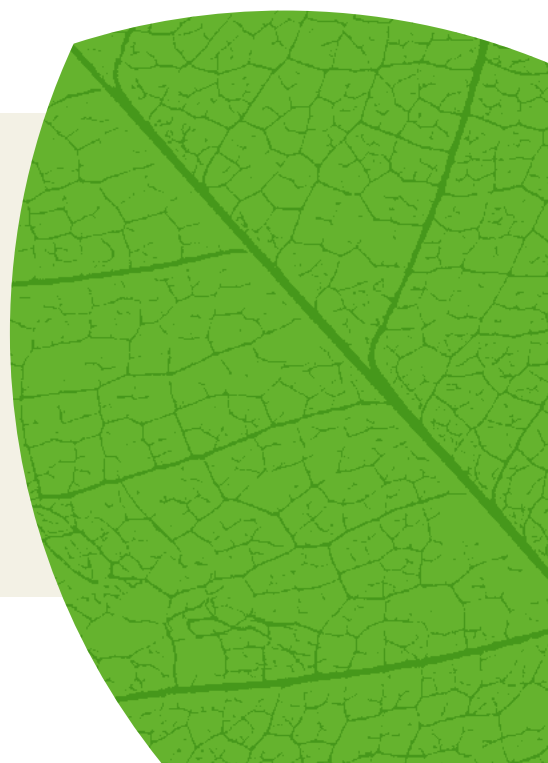


Conclusie

Vanuit zowel een gezondheids- als duurzaamheidsoogpunt is het belangrijk dat we een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon gaan volgen. Ondanks de positieve gezondheidseffecten van een meer plantaardig voedingspatroon zijn er wel enkele aandachtspunten. Zo is het belangrijk dat er gekozen wordt voor plantaardige vlees- en zuivelvervangers met voldoende eiwit, ijzer, vitamine B₁, vitamine B₁₂, en niet te veel verzadigd vet en zout.

Cosun Nutrition Center is haar Wetenschappelijke Raad, bestaande uit experts op het gebied van voeding, gezondheid en duurzaamheid, voedselveiligheid en voedingscommunicatie, dankbaar voor de kritische bijdragen aan deze factsheet.

Cosun Nutrition Center, augustus 2024



Referenties

- Xu X, Sharma P, Shu S, Lin T-S, Ciaia P, Tubiello FN, et al.** Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. *Nature Food*. 2021;2(9):724-32.
- Crippa M, Solazzo E, Guizzardi D, Monforti-Ferrario F, Tubiello FN, Leip A.** Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*. 2021;2(3):198-209.
- Mekonnen MM, Hoekstra AY.** A Global Assessment of the Water Footprint of Farm Animal Products. *Ecosystems*. 2012;15(3):401-15.
- Milieu Centraal.** Wat is het broeikaseffect? [cited 2022. Available from: <https://www.milieucentraal.nl/klimaat-en-aarde/klimaatverandering/wat-is-het-broeikaseffect/>.
- Wageningen University.** Factsheet Broeikasgassen: lachgas.
- Milieu RvVe.** Database Milieubelasting voedingsmiddelen -Databaseversie 11 februari 2021. 2021.
- Gezondheidsraad.** Richtlijnen goede voeding 2015: Gezondheidsraad; 2015.
- World Health Organization.** Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. 2021.
- Shams-White MM, Brockton NT, Mitrou P, Romaguera D, Brown S, Bender A, et al.** Operationalizing the 2018 World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) Cancer Prevention Recommendations: A Standardized Scoring System. *Nutrients*. 2019;11(7):1572.
- Gezondheidsraad.** advies Voeding, gezondheid en duurzaamheid: een blik vooruit. 2020.
- Agency SF.** The Swedish dietary guidelines: find your way to eat greener, not too much and be active. Swedish Food Agency Uppsala, Sweden; 2015.
- Nordic Council of Ministers.** Nordic nutrition recommendations (NNR) 2012: integrating nutrition and physical activity. Copenhagen, Norden.; 2012.
- Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al.** Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019;393(10170):447-92.
- Raad voor de leefomgeving en infrastructuur.** DUURZAAM EN GEZOND. SAMEN NAAR EEN HOUDBAAR VOEDSELSYSTEEM. 2018.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.** Verandering consumptie eiwitrijke producten. 2023 [Available from: <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/veranderingen/verandering-consumptie-eiwitrijke-producten>.
- Gezondheidsraad.** Advies Gezonde eiwittransitie. 2023.
- RIVM.** Wat eet en drinkt Nederland? 2024 [16 februari 2024]. Available from: <https://www.wateetnederland.nl/>.
- Voedingcentrum.** Vegetarisch, veganistisch en flexitarisch eten [cited 2022. Available from: <https://www.voedingcentrum.nl/encyclopedie/vegetarisme-veganisme.aspx>.
- Tome D.** Criteria and markers for protein quality assessment—a review. *British Journal of Nutrition*. 2012;108(S2):S222-S9.
- Gezondheidsraad.** Voedingsnormen voor eiwitten. Referentiewaarden voor de inname van eiwitten. Den Haag; 2021.
- Vegetariërsbond.** Welke definitie hanteert de Vegetariërsbond voor vegetarisch en voor een vegetariër? [Available from: <https://www.vegetariers.nl/bewust/veelgestelde-vragen/welke-definitie-hanteert-de-vegetariersbond-voor-vegetarisch-en-voor-een-vegetarier>.
- Nederlandse Vegetariërsbond.** Consumptie Cijfers & Aantallen Vegetariërs. 2020.
- voor de Statistiek CB.** Klimaatverandering en energietransitie: opvattingen en gedrag van Nederlanders in 2020. 2021.
- Smart Protein Project.** Plant-based foods in Europe: How big is the market? ; 2021.
- Haperen Mv.** Hoe gezond zijn vleesvervangers? Analyse van de voedingswaarde van vleesvervangers in vergelijking met dierlijke vleesproducten. 2023.
- Deborah Winkel GH.** Hoe zout zijn vleesvervangers in de Nederlandse supermarkt? : Nierstichting; 2020.
- Organization WH.** Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. 2021.
- Consumentenbond.** Test gezondheid plantaardige kaas 2021 [Available from: <https://www.consumentenbond.nl/voedingstests/test-plantaardige-kazen>.
- PotatoCheezz.** PotatoCheezz Website 2024 [Available from: <https://www.potatocheezz.com/>.
- Voedingcentrum.** Vleesvervangers [Available from: <https://www.voedingcentrum.nl/encyclopedie/vleesvervangers.aspx>.
- Khandpur N, Martinez-Steele E, Sun Q.** Plant-Based Meat and Dairy Substitutes as Appropriate Alternatives to Animal-Based Products? *The Journal of Nutrition*. 2021;151(1):3-4.
- Macdiarmid JI.** The food system and climate change: are plant-based diets becoming unhealthy and less environmentally sustainable? *Proceedings of the Nutrition Society*. 2021:1-6.
- Fardet A, Rock E.** Ultra-Processed Foods and Food System Sustainability: What Are the Links? *Sustainability*. 2020;12(15):6280.
- Astrup A, Monteiro CA.** Does the concept of “ultra-processed foods” help inform dietary guidelines, beyond conventional classification systems? NO. *Am J Clin Nutr*. 2022.
- Marino M, Puppo F, Del Bo C, Vinelli V, Riso P, Porrini M, et al.** A Systematic Review of Worldwide Consumption of Ultra-Processed Foods: Findings and Criticisms. *Nutrients*. 2021;13(8).
- Cordova R, Viallon V, Fontvieille E, Peruchet-Noray L, Jansana A, Wagner K-H, et al.** Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. *The Lancet Regional Health - Europe*. 2023.

Royal Cosun probeert met haar plantaardige producten en ingrediënten bij te dragen aan een gezonder en duurzamer voedingspatroon en de groeiende vraag naar plantaardige voeding en voedingsingrediënten. Voorbeelden hiervan zijn: Tendra[®], een hoogwaardig eiwit isolaat uit de favaboon welke gebruikt kan worden in plantaardige zuivel- en vleesalternatieven; Inuline, een vezel uit cichoreiwortels die binnen een product kan bijdragen aan een hoger vezel gehalte en een calorieverlaging; Fidesse[®]: een vezelrijk functioneel ingrediënt met lage energetische waarde voor vleesvervangers, gemaakt van suikerbietenpulp; Potato Cheezz[®], een zout- en vetvrij plantaardig alternatief voor kaas gemaakt van aardappelen.

