



Vleesadvies op pakjes en zakjes

Onderzoek naar recepten op supermarktproducten

februari 2019

Inhoudsopgave

	pagina
1 Inleiding	3
2 Opzet steekproef	4
3 Voedingsadvies	6
4 Resultaten	7
5 Conclusie	12
6 Referenties	13

1 Inleiding

In Nederland consumeren we onnodig veel vlees. En hoewel de groep flexitariërs steeds groter wordt, daalde de vleesconsumptie de afgelopen jaren nauwelijks (WUR, 2018). Jaarlijks verbruiken Nederlanders gemiddeld 76 kilo vlees, bijna 50 procent meer dan het advies van het Voedingscentrum. Dat betekent dat we dagelijks 150 duizend dieren te veel consumeren. Het verminderen van vleesconsumptie is dan ook niet alleen goed voor de gezondheid, maar ook voor de dieren.

Supermarkten en fabrikanten kunnen vleesconsumptie stimuleren, of juist bijdragen aan vleesvermindering. Op de verpakking van supermarktproducten staat regelmatig een recept, dat de consument op weg helpt bij het bereiden van het product. Wakker Dier onderzocht de ingrediëntenlijsten van deze recepten en analyseerde hoe vaak en hoeveel vlees fabrikanten op hun verpakking aanraden, en of deze porties vlees gezond zijn.

2 Opzet onderzoek

Van november 2018 tot en met januari 2019 deed Wakker Dier onderzoek bij de tien grootste supermarktketens: Albert Heijn, Aldi, Coop, DEEN, DekaMarkt, Dirk, Hoogvliet, Jumbo, Lidl en Plus. Voor iedere keten werden, via de betreffende website, de voedselwaren nagegaan om te zien of er een recept op het product stond vermeld. Omdat supermarkten Aldi en Lidl hun assortiment niet online op hun website weergeven, zijn de producten van deze ketens op de winkelvloer onderzocht. Per keten werden twee filialen bezocht.



Figuur 1. Enkele voorbeelden van recepten op productverpakkingen.

Alle verpakte productvarianten voor een avondmaaltijd zijn bekeken, van A-, B- alsook huismerken. Voorbeelden van producten waarop regelmatig een recept staat vermeld, zijn maaltijdmixen, roerbaksauzen, verse maaltijdpakketten en pakken rijst (Fig. 1). Bij de producten die op de verpakking een recept voor een avondmaaltijd weergeven, is nagegaan of er een vegetarisch-, vlees-, of visrecept werd gegeven. Bij recepten met vlees werd ook gekeken hoeveel gram vlees er per persoon werd aanbevolen, en wat voor vlees (wit, rood, of bewerkt vlees; Tabel 1).

Wanneer in het vervolg van dit rapport wordt gesproken over wit vlees of rood vlees, wordt daarbij geen onderscheid gemaakt tussen bewerkt en onbewerkt vlees, tenzij anders vermeld.

Tabel 1. Definities voor verschillende types vlees.

VLEESSOORT	DEFINITIE
WIT VLEES	Vlees afkomstig van gevogelte, zoals kippen-, kalkoenen-, of eendenvlees.
ROOD VLEES	Vlees afkomstig van zoogdieren, zoals rund-, lams-, geiten-, of varkensvlees.
BEWERKT VLEES	Rood of wit vlees dat bewerkt is om langer houdbaar te blijven. Voorbeelden van bewerkingen zijn drogen, roken, zouten, of het toevoegen van conserveringsmiddelen. Vleeswaren zijn altijd bewerkt.

Per recept is berekend hoeveel vlees de fabrikant de consument aanraadt. Veel recepten zijn niet voor een vast aantal porties, bijvoorbeeld een recept voor 3 à 4 personen. In dit geval is uitgegaan van 4 personen. De portiegrootte per persoon wordt hierdoor lager.

De geadviseerde portiegroottes uit de recepten zijn afgezet tegen het advies van het Voedingscentrum. Binnen dit onderzoek is er vanuit gegaan dat consumenten alleen vlees eten met deze avondmaaltijd. In werkelijkheid ligt de vleesconsumptie waarschijnlijk hoger, omdat veel mensen naast de avondmaaltijd ook gedurende de dag vlees eten.

Met deze analyse wil Wakker Dier een representatief beeld geven van de voedingsadviezen op productverpakkingen. Resultaten uit dit onderzoek zijn een momentopname, aangezien verpakkingen over de tijd kunnen worden aangepast.

3 Voedingsadvies

Vlees bevat relatief veel eiwit en staat daarom – samen met peulvruchten, eieren en vis – in de Schijf van Vijf. Het eten van te veel vlees kan leiden tot gezondheidsproblemen. [Het Voedingscentrum adviseert](#) daarom om wekelijks niet meer dan 500 gram vlees te eten, waarvan hooguit 300 gram rood vlees.

Het grootste deel van de wetenschappelijke studies naar de gezondheidsrisico's van vleesconsumptie, is gericht op rood- en bewerkt vlees. Hierover is dan ook het meest bekend. Op basis van deze onderzoeken raden het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad aan om onder de 100 gram rood vlees per dag te blijven. Voor bewerkt vlees is het advies om hiervan zo min mogelijk te eten en in ieder geval niet meer dan 50 gram per dag. Bewerkt vlees is dan ook niet opgenomen in de Schijf van Vijf. Een hoge consumptie zorgt voor een verhoogd risico op gezondheidsproblemen (Tabel 2).

Tabel 2. Gezondheidsrisico's – met een grote bewijskracht – bij een hoge consumptie van 100-120 gram rood vlees, of 50 gram bewerkt vlees per dag. Bron: Gezondheidsraad, 2015.

TYPE VLEES	GEZONDHEIDSPROBLEEM	VERHOOGD RISICO (IN PROCENT)
ROOD VLEES	Beroerte	10
	Diabetes type 2	15
	Darmkanker*	10
	Longkanker*	20
BEWERKT VLEES	Beroerte	10
	Diabetes type 2	20
	Darmkanker	15

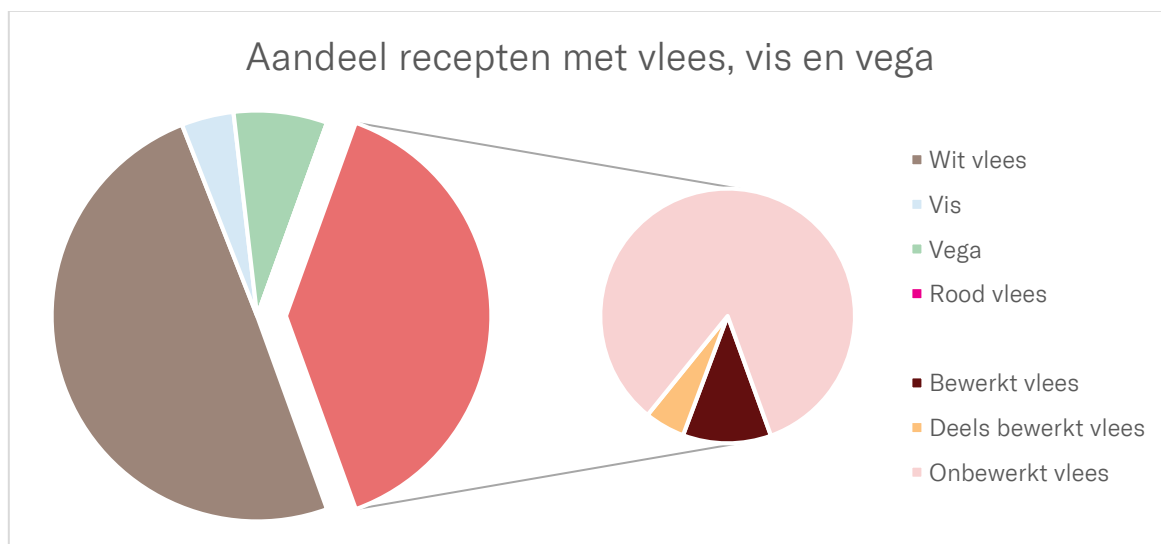
*Dit gezondheidsproblemen voor rood vlees is gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken waarin geen onderscheid werd gemaakt tussen bewerkt rood vlees en onbewerkt rood vlees.

4 Resultaten

In totaal zijn 720 producten geanalyseerd met één of meerdere recepten op de verpakking. Op deze productverpakkingen stonden 801 recepten of receptvarianties.

Figuur 2 geeft het aandeel recepten weer dat vlees, vis, of vega aanbeveelt. In 89% van de recepten kwam vlees voor. Wit vlees werd het vaakst aanbevolen (50%), gevolgd door rood vlees (39%), vegetarisch (8%) en vis (4%). Van de recepten met rood vlees, adviseerde 11% bewerkt rood vlees, en 5% adviseerde een combinatie van bewerkt en onbewerkt rood vlees. Geen enkel recept raadde bewerkt wit vlees aan.

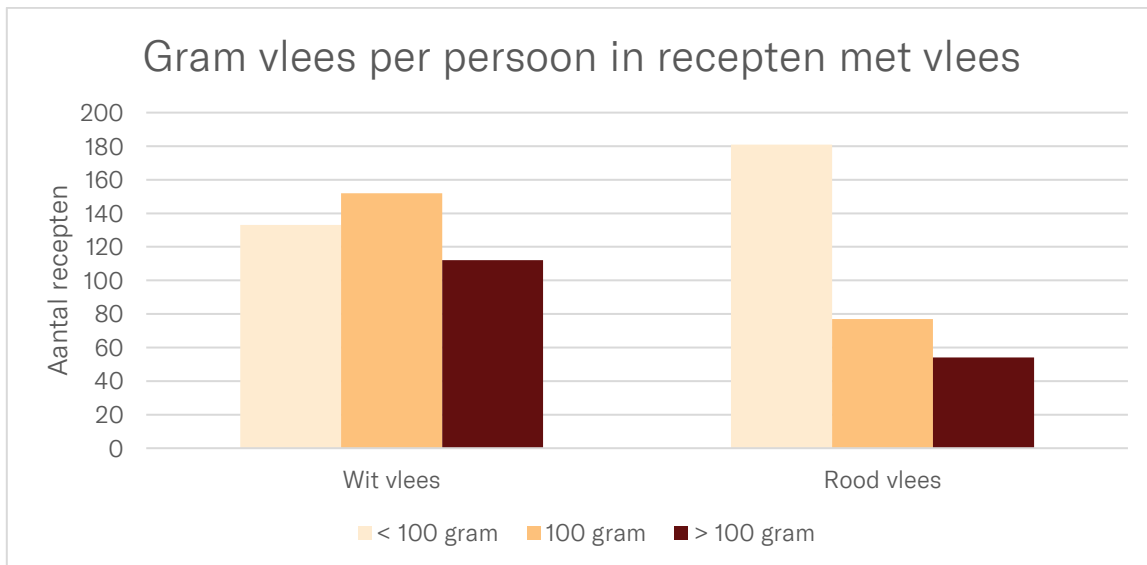
Hierbij moet worden opgemerkt dat het aandeel recepten met bewerkt vlees een vertekend beeld geeft, omdat hierin alleen vlees is meegerekend waarvan met zekerheid kan worden gezegd dat het bewerkt is. Sommige vleessoorten, waaronder bijvoorbeeld gehakt, kunnen in de winkel zowel bewerkt als onbewerkt verkocht worden. Het is aan de consument wat voor vlees zij kopen en in de maaltijd gebruiken.



Figuur 2. Overzicht van het aandeel recepten dat vlees, vis of vega aanbeveelt. De rechterdiagramm geeft het aandeel weer van bewerkt, of onbewerkt rood vlees. Recepten die een combinatie van bewerkt en onbewerkt vlees aanbevelen, staan weergegeven als "Deels bewerkt vlees".

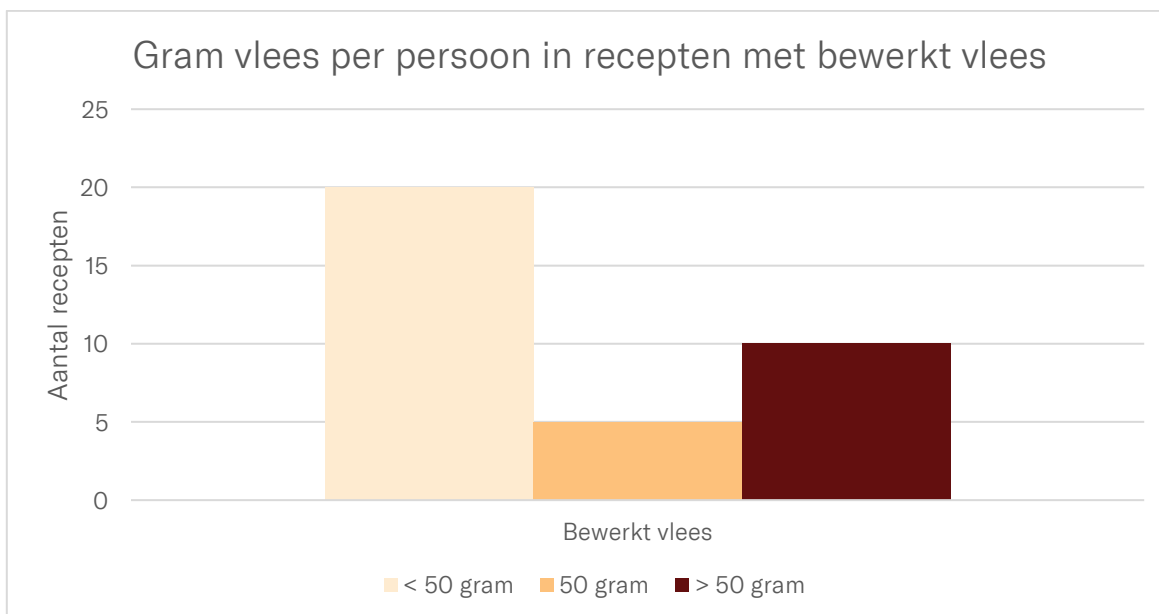
Figuur 3 geeft een overzicht van het aantal recepten met wit en rood vlees, en toont het aandeel recepten dat honderd gram vlees of meer per persoon aanraadt. 66 procent van de recepten met wit vlees adviseert 100 gram of meer vlees aan. Veel recepten raden precies 100 gram wit vlees aan (38 procent).

Van rood vlees is bekend dat een consumptie van 100 gram per dag een verhoogd risico op gezondheidsproblemen geeft. Van de recepten met rood vlees, adviseerde 42 procent 100 gram of meer.



Figuur 3. Aantal recepten voor wit en rood vlees dat minder, gelijk aan, of meer dan 100 gram vlees per persoon aanbeveelt.

Figuur 4 geeft het aantal recepten weer met enkel bewerkt vlees. De consumptie van 50 gram of meer bewerkt vlees per dag geeft een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Van de recepten met enkel bewerkt vlees, adviseerde 43 procent meer dan 50 gram bewerkt vlees.



Figuur 4. Aantal recepten voor bewerkt vlees dat minder, gelijk aan, of meer dan 50 gram vlees per persoon aanbeveelt.

Tabel 3. De merken die gemiddeld 100 gram of meer rood vlees aanbevelen.

MERK	GEMIDDELD AANTAL GRAM PER PERSOON	AANTAL RECEPTEN
Patak's	250	1
Inspired Dining	250	1
Lee kum kee	213	2
Aardappel Anders	125	2
Santa Maria	125	2
Kumar's	117	2
Al'Fez	117	1
Conimex	114	17
Go-Tan	113	2
Markant	107	5
Perfekt	106	6
Rosita's	103	4
Sum & Sam	100	14
Koh Thai	100	2
Faja Lobi	100	1

Tabel 3 geeft een overzicht van de merken die gemiddeld 100 gram of meer rood vlees per persoon aanbevelen. In tabel 4 staan alle merken met een recept op de productverpakking, die in het onderzoek zijn gevonden. Per merk is het aantal gevonden recepten weergegeven met daarin vlees, vis of vega.

Tabel 4. Aantal vlees-, vis- en vegetarische recepten per merk.

MERK	VLEES	VIS	VEGA	TOTAAL
Knorr	73	8	33	114
Albert Heijn	70	3	8	81
Honig	73	1	-	74
Jumbo	66	2	3	71
Maggi	50	2	6	58
Conimex	47	2	2	51
Plus	48	1	1	50
Sum & Sam	28	1	-	29
Bertolli	17	3	4	24
Kumar's	22	-	-	22
Perfekt	20	-	-	20
Patak's	18	-	-	18
Lassie	11	4	1	16
Markant	15	-	-	15
Fortune Express	14	-	-	14
Go-Tan	13	-	-	13
Faja Lobi	11	-	1	12
1 De Beste	11	-	-	11
Kania	11	-	-	11
Rosita's	11	-	-	11
Blue Elephant	9	2	-	11
Chicken Tonight	8	-	-	8
Koh Thai	7	1	-	8
Fairtrade	7	-	-	7
G'woon	7	-	-	7
Samasaya	7	-	-	7
Santa Maria	7	-	-	7
Inproba	5	-	-	5

MERK	VLEES	VIS	VEGA	TOTAAL
Lee kum kee	4	-	-	4
Soubry	2	2	-	4
Aardappel Anders	3	-	-	3
Koopmans	3	-	-	3
Amoy	2	-	-	2
Geeta's	2	-	-	2
Al'Fez	1	-	-	1
D'antelli	1	-	-	1
El Condor	1	-	-	1
Homemade	1	-	-	1
Inspired Dining	1	-	-	1
Silvo	1	-	-	1
Spagheroni	1	-	-	1
Grand'Italia	-	1	-	1
42 merken	709	33	59	801

5 Conclusie

In totaal zijn 801 recepten geanalyseerd, op 720 productverpakkingen. In maar liefst 90 procent van de recepten zat vlees. In 42 procent van de recepten met rood vlees werd 100 gram of meer rood vlees per persoon aanbevolen. Deze hoge consumptie van rood vlees brengt verhoogde gezondheidsrisico's met zich mee, zoals darmkanker, beroertes en diabetes type 2.

Een relatief klein deel – 8 procent – van de recepten was vegetarisch. Knorr is daarbij het enige merk dat op een groot deel van haar producten een vegetarisch recept geeft. Dit was goed voor 56 procent van alle gevonden vegetarische recepten.

Vleesvermindering biedt voordelen, zowel voor eigen gezondheid, als voor de dieren. Wanneer we ons in Nederland aan het advies van het Voedingscentrum houden, zouden we per dag 150 duizend dieren minder verbruiken dan nu. Supermarkten en fabrikanten kunnen bijdragen aan vleesvermindering, door vleesporties in recepten te verkleinen en door vaker vegetarische recepten te bieden.

6 Referenties

Gezondheidsraad, 2015. *Vlees – Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015*.

Te downloaden via:

<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/vlees-achtergronddocument-bij-richtlijnen-goede-voeding-2015>

WUR, 2018. *Vleesconsumptie per hoofd van de bevolking in Nederland, 2005-2017* (No. 2018-108). Wageningen Economic Research. Te downloaden via:

<https://files.wakkerdier.nl/app/uploads/2018/11/19150214/Rapport-vleesverbruik-2017-WUR.pdf>