



**KUNNEN
PLANTAARDIGE
DRANKEN MELK
VERVANGEN?**

VAAK NIET MEER DAN

**WATER
MET EEN
SMAAKJE**

Plantaardige dranken werpen zich meer dan ooit op als hip alternatief voor koemelk en steeds meer mensen menen dat het ook gezonder is. «Maar de voedingswaarden vallen laag uit en ze bevatten vaak veel koolhydraten en suiker. Wat voor kinderen niet aan te raden is», waarschuwt voedingswetenschapper Hella Van Laer.

WEINIG VOEDINGSSTOFFEN EN VEEL SUIKER

«Enkel sojamelk kan



Foto Carline Vandercruyssen

Moeten onze kinderen nog dagelijks melk drinken, en zoniet: welke plantaardige dranken zijn dan een waardige vervanger? Voedingswetenschapper Hella Van Laer zocht het voor ons uit, onze kinderjury proeft en keurt.

KRISTEL MAURIËN

'Melk is goed voor elk!' Met die boodschap zijn de meesten van ons grootgebracht en de slogan is voor heel wat mensen nog steeds een waarheid als een koe. Maar steeds meer wetenschappers en voedingsexperts stellen de witte motor in vraag: melk zou toch niet zo gezond zijn als we denken en kinderen zouden het niet nodig hebben om goed te kunnen groeien.

Calcium in groenten

Of koemelk een must is voor kinderen, is dan ook een eerste belangrijke vraag. Voedingswetenschapper Hella Van Laer: «Iedereen is het erover eens dat mensen – en opgroeiende kinderen nog meer – calcium nodig hebben, onder meer omdat het stevigheid geeft aan het skelet en gebit. Dit mineraal vind je inderdaad in koemelk en andere zuivelproducten terug. Maar of koemelk het beste voedingsmiddel is om ons lichaam ervan te voorzien, dáár zijn experts het eigenlijk niet over eens.»

VERSE HALFVOLLE MELK

WAT IS HET? Koemelk bevat eiwitten, vetten en koolhydraten, en is een bron van vitamines B2, B12 en calcium. Daarnaast bevat het de mineralen fosfor, kalium, magnesium en zink. Het vetgehalte voor halfvolle melk bedraagt 1,5 tot 1,8 %, wat neerkomt op 4 gram vet per glas halfvolle melk, waarvan ongeveer 2,4 gram verzadigd is

WAT ZEGT DE VOEDINGSWETENSCHAPPER? Hella Van Laer: «Bij een 100% natuurproduct als halfvolle melk zijn er geen verschillen in voedingswaarde tussen de diverse soorten of merken. Dit is een product zonder toevoegingen, al kan de smaak wel verschillen. Halfvolle melk is een betere keuze dan volle, omdat er iets minder verzadigde vetzuren in zitten. Melk is een goede natuurlijke bron van calcium en vitamine B12 voor kinderen en bevat aminozuren die essentieel zijn om groei- en ontwikkelingsstoornissen te vermijden. Deze hoogwaardige eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam en vind je alleen in dierlijke melk. Met mate melk drinken past zeker in een gevarieerd, gezond voedingspatroon.»

HOESMAAKT HET? Cleo: «De melk van Delhaize is de lekkerste die ik ooit al gedronken heb. Deze smaakt veel beter dan de melk die mijn mama koopt.»

Flore: «De drie soorten smaken zoals melk zou moeten smaken en zien eruit als melk. Ik vind ze alledrie even lekker.»

KOKOSDRANK

WAT IS HET? Een 100% plantaardige drank gemaakt van kokosnootmelk en water. De meeste kokosdranken zijn verrijkt met calcium, vitamine D en B12. Van nature lactosevrij en laag in calorieën.

WAT ZEGT HET ETIKET? VOEDINGSWAARDE PER 100 ML



Koko Dairy Free Original
€2,29 • Delhaize

Alpro Coconut Original
€2,59 • supermarkt

Dream Coconut No Added Sugars
€2,05 • supermarkt

Ingrediënten: gefilterd water, kokosmelk (8,4%), druivensapconcentraat, calcium en vitamines

Kcal:	27
Vezels:	0,1 g
Eiwitten:	0,2 g
Calcium:	120 mg
Koolhydraten:	1,9 g
Waarvan suiker:	1,6 g
Totaal vetten:	2 g
Waarvan verzadigd:	1,9 g

Ingrediënten: water, kokosmelk (5,3%), rijst (3,3%), calcium en vitamines

Kcal:	20
Vezels:	0,1 g
Eiwitten:	0,1 g
Calcium:	120 mg
Koolhydraten:	2,7 g
Waarvan suiker:	1,9 g
Totaal vetten:	0,9 g
Waarvan verzadigd:	0,9 g

Ingrediënten: water, rijst (14%), kokosmelk (4%), calcium en vitamines

Kcal:	50
Vezels:	0 g
Eiwitten:	0,1 g
Calcium:	120 mg
Koolhydraten:	11 g
Waarvan suiker:	7,5 g
Totaal vetten:	0,8 g
Waarvan verzadigd:	0,8 g

WAT ZEGT DE VOEDINGSWETENSCHAPPER?

Hella Van Laer: «Bij kokosdranken is het belangrijk om het percentage suikers te checken. Zo bevat de Dream kokosdrank ontzettend veel suikers die wellicht deels afkomstig zijn van de rijst die erin zit. Deze drank is zijn naam dan ook niet echt waardig: er zit te veel rijst in om te spreken van een kokosdrank. Ook bij Alpro is er rijst in verwerkt, maar veel minder en het staat aangegeven op de verpakking. Goed is wel dat al deze dranken verrijkt zijn met calcium en vitamines D2 en B12, maar het is zeker geen volwaardig alternatief voor koemelk. Dit geef je beter maar af en toe aan je kind.»

HOESMAAKT HET?

Orlane: «Het smaakt allemaal naar kokosnoot verdund met water. Alleen die van Alpro heeft net iets meer smaak. Maar op melk lijkt het helemaal niet.»

Flore: «Het is eigenlijk water met een kokosmaakje.»

SOJADRANK

WAT IS HET? Wordt gemaakt van sojabonen. Deze peulvrucht is rijk aan eiwitten, onverzadigde vetten en bevat ijzer en vitamine B1. Sojadrank met toegevoegde calcium en vitamine B12 kan als alternatief voor koemelk gedronken worden.

WAT ZEGT DE VOEDINGSWETENSCHAPPER? Hella Van Laer: «Ongezoete sojamelk met toegevoegde calcium en vitamine B12 is het beste alternatief voor koemelk. Net zoals in koemelk zitten er eiwitten in die onder meer een verzadigend effect hebben. Toegevoegde suikers zorgen er wel voor dat je er meer van wilt drinken, al valt 2,5 gram suiker op 100 gram op zich nog mee. Qua samenstelling en voedingswaarden zijn de verschillen tussen deze drie dranken miniem. Sojadrank kan dagelijks op het menu, mits hij ongezoet maar verrijkt is.»

HOESMAAKT HET?

Alle kinderen: «De melk van Everyday heeft een gele kleur, ruikt naar pudding en smaakt lekker zoet! De andere twee sojadranken zijn lekker, maar niet bijzonder.»

Orlane: «Dit (Everyday Soja, nvdv) lust ik wel. Dit wil ik wel bij mijn granola 's ochtends eten.»

WAT ZEGT HET ETIKET? VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

Boni Verse melk
hooggepasteuriseerd
halfvol
€1,22 • Colruyt

Kcal:	44
Vezels:	0 g
Eiwitten:	2,9 g
Calcium:	120 mg
Koolhydraten/suikers:	4,8 g
Totaal vetten:	1,5 g
Waarvan verzadigd:	1 g

Campina Verse Halfvolle melk
€1,65 • supermarkt

Kcal:	46
Vezels:	0 g
Eiwitten:	3,4 g
Calcium:	120 mg
Koolhydraten/suikers:	4,8 g
Totaal vetten:	1,5 g
Waarvan verzadigd:	1 g

Delhaize Verse Melk Halfvol
€1,39 • Delhaize

Kcal:	44
Vezels:	0 g
Eiwitten:	2,9 g
Calcium:	120 mg
Koolhydraten/suikers:	4,8 g
Totaal vetten:	1,5 g
Waarvan verzadigd:	1 g

WAT ZEGT HET ETIKET? VOEDINGSWAARDE PER 100 ML

Everyday Soja Drink
€0,75 • Colruyt

Ingrediënten: water, gepelde sojabonen (5,9%), suiker, calcium en vitamines

Kcal:	39
Vezels:	0,7 g
Eiwitten:	3 g
Calcium:	120 mg
Koolhydraten:	2,5 g
Waarvan suiker:	2,5 g
Totaal vetten:	1,7 g
Waarvan verzadigd:	0,3 g

Becel Soja
€1,89 • supermarkt

Ingrediënten: water, sojaboon (6,9%), plantaardige oliën, suiker, calcium, vitamines

Kcal:	53
Vezels:	0 g
Eiwitten:	3 g
Calcium:	120 mg
Koolhydraten:	1,8 g
Waarvan suiker:	1,7 g
Totaal vetten:	3,7 g
Waarvan verzadigd:	0,5 g

Alpro Soja Original
€1,49 • supermarkt

Ingrediënten: water, gepelde sojabonen (8%), suiker, calcium en vitamines

Kcal:	39
Vezels:	0,5 g
Eiwitten:	3 g
Calcium:	120 mg
Koolhydraten:	2,5 g
Waarvan suiker:	2,5 g
Totaal vetten:	1,8 g
Waarvan verzadigd:	0,3 g

IN MEESTE PLANTAARDIGE DRANKEN

tippen aan echte melk»

Zo wijst professor Patrick Mullie in een video-boodschap op www.melkmoetniet.be op tal van nadelen. «Het hoge aantal calorieën en hoge percentage verzadigde vetten in koemelk zijn er twee van, maar ook het feit dat het drinken ervan niet zou beschermen tegen osteoporose», aldus Van Laer. «Het percentage calcium in zuivel is ook niet zo hoog als we aannemen. Er zijn heel wat andere voedingsmiddelen die calcium bevatten en zelfs meer dan melk. Kinderen die geregeld peulvruchten, groene groenten, sesamzaadjes, tofu of (amandel-)noten eten, krijgen ook de nodige calcium binnen. Bovendien zou er geen relatie zijn tussen het drinken van melk en botbreuken. Voldoende vitamine D (uit voeding of door zonlicht) binnenkrijgen en beweging zouden zelfs een betere bescherming bieden dan extra calcium innemen.»

Een andere reden waarom melk zo aangeprezen wordt, is vitamine B12. «Het lichaam heeft dat nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en een goede werking van het zenuwstelsel. Die vitamine vind je alleen in dierlijke producten, maar wordt wel aan alle plantaardige dranken toegevoegd. Kinderen die geregeld een eitje of kip eten, nemen ook vitamine B12 op. Of je kind al dan niet dagelijks één of twee glazen melk nodig heeft, hangt dus af van hoe gevarieerd je kind eet. Een algemene richtlijn van hoeveel melk een kind per dag zou moeten drinken, is dan ook zeer moeilijk te bepalen. De opname van diverse voedingsstoffen in ons lichaam hangt af van meerdere factoren.»

Amper noten

Of plantaardige dranken op basis van soja, noten of andere voedingsmiddelen – in de volksmond nog steeds plantaardige melk genoemd – een

goed alternatief zijn voor koemelk, is ook nog niet helemaal duidelijk. «Net zoals bij andere voedingsmiddelen is variatie ook bij melk en plantaardige dranken belangrijk», geeft Van Laer aan. «En binnen het enorme aanbod aan plantaardige dranken zijn er grote verschillen in voedingswaarden. Zo is het percentage noten of

graanproducten in plantaardige alternatieven vaak laag. Amandelmelk bevat soms amper 2% amandelen, de rest is water en suiker! Je betaalt dus veel geld voor verrijkt of wit water. Wie plantaardige dranken als alternatief voor koemelk kiest, gaat dan ook het best voor ongesuikerde versies. Bij plantaardige dranken op basis

van noten, zijn die met ongebrande of ongeroosterde noten het meest aangewezen. En let er ook op dat er calcium en vitamine B12 toegevoegd zijn, zeker als je het aan je kind wil geven.»

Soja-eiwitten

Het beste plantaardige alternatief voor koemelk? «Ongetwijfeld ongezoete sojadrink, verrijkt met calcium en vitamine B2 en B12», zegt Van Laer. «Die benadert het meest de 'klassieke' melk en kan als alternatief aan kinderen gegeven worden. Sojadrinken bevatten eiwitten, net als koemelk,

«Haver- en rijst-drink bevatten veel koolhydraten en weinig voedingsstoffen. Ze zijn het minst geschikt om aan kinderen te geven»

VOEDINGSEXPERT
HELLA VAN LAER

en in de ongezoete versies zit weinig suiker. Haver-, spelt- en rijstdranken bevatten relatief veel suikers en notendranken bevatten doorgaans weinig voedingsstoffen. Die dranken zijn minder geschikt voor kinderen, al kan je uiteraard wel eens een glaasje amandelmelk geven of er een ongezoete, plantaardige milkshake mee maken als gezond tussendoortje.»

Meer info: www.gezondedrukte.be



AMANDELDRANK

WAT IS HET? Een 100% plantaardige drank op basis van water en amandelen, die al dan niet geroosterd zijn. Van nature vetarm en lactosevrij. De meeste amandeldranken zijn verrijkt met calcium, vitamine D en B12.

WAT ZEGT HET ETIKET? VOEDINGSWAARDE PER 100 ML



Delhaize Almond	Alpro Unsweetened Almond	Becel Almond
€1,95 • Delhaize	€2,59 • supermarkt	€2,99 • supermarkt
Ingrediënten: water, suiker, amandel (2%), calcium en vitamines	Ingrediënten: water, amandel (2,1%), calcium en vitamines	Ingrediënten: water, amandel (2,5%), plantaardige oliën, calcium en vitamines
Kcal: 26	Kcal: 13	Kcal: 41
Vezels: 0,4 g	Vezels: 0,2 g	Vezels: 0 g
Eiwitten: 0,4 g	Eiwitten: 0,5 g	Eiwitten: 0,7 g
Calcium: 120 mg	Calcium: 120 mg	Calcium: 120 mg
Koolhydraten: 3 g	Koolhydraten: 0 g	Koolhydraten: 1,7 g
Waarvan suiker: 3 g	Waarvan suiker: 0 g	Waarvan suiker: 1,7 g
Totaal vetten: 1,3 g	Totaal vetten: 1,3 g	Totaal vetten: 3,4 g
Waarvan verzadigd: 0,1 g	Waarvan verzadigd: 0,1 g	Waarvan verzadigd: 0,4 g

WAT ZEGT DE VOEDINGSWETENSCHAPPER?

Hella Van Laer: «Dit is niet meer dan water op smaak gebracht met amandelen en verrijkt met vitamines en calcium. Het kan qua kwaad om het je kind heel af en toe eens te geven, maar qua gezondheidsvoordelen eet het beter een handvol amandelennoten. Ook het gezondheidsvoordeel door het roosteren is verwaarloosbaar, want deze dranken bevatten gemiddeld maar 2% amandelen. Let ook op de suikers. Het huismerk van Delhaize bevat zelfs meer suiker dan amandelen. Kan je dan nog van amandeldrank spreken?»

HOESMAAKT HET?

Renee en Cleo: «Deze drankjes zijn niet te drinken. De minst vieze is die van Delhaize, die smaakt een beetje zoet.»

RIJSTDRANK

WAT IS HET? Bestaat uit rijst en water. Deze drank is van nature arm aan verzadigde vetten, maar bevat wel van nature aanwezige suikers.

WAT ZEGT HET ETIKET? VOEDINGSWAARDE PER 100 ML



Delhaize Rijst Drink	Boni Rijstdrink	Dream Rice
€1,79 • Delhaize	€1,69 • Colruyt	€1,88 • supermarkt
Ingrediënten: water, rijst (13,4%), zonnebloemolie, calcium en vitamines	Ingrediënten: water, rijst (10,6%), zonnebloemolie en calcium	Ingrediënten: water, rijst (14%), zonnebloemolie, calcium en vitamines
Kcal: 58	Kcal: 54	Kcal: 50
Vezels: 0,3 g	Vezels: <0,5 g	Vezels: 0 g
Eiwitten: 0,2 g	Eiwitten: <0,5 g	Eiwitten: 0,1 g
Calcium: 120 mg	Calcium: 120 mg	Calcium: 120 mg
Koolhydraten: 12 g	Koolhydraten: 11 g	Koolhydraten: 9,9 g
Waarvan suiker: 2,9 g	Waarvan suiker: 6 g	Waarvan suiker: 7,1 g
Totaal vetten: 1 g	Totaal vetten: 1 g	Totaal vetten: 1 g
Waarvan verzadigd: 0,1 g	Waarvan verzadigd: 0,1 g	Waarvan verzadigd: 0,1 g

WAT ZEGT DE VOEDINGSWETENSCHAPPER?

Hella Van Laer: «Rijstdrink bevat in vergelijking met andere plantaardige dranken de meeste koolhydraten en suikers. In gewone witte rijst zitten ook al weinig goede voedingsstoffen, logisch dus dat rijstdrink niet meer te bieden heeft. Opvallend is dat er aan de rijstdrink van Boni geen vitamine B12 toegevoegd is: deze zou ik zeker niet aan kinderen geven. Door de toevoeging van calcium en vitamine B12 zijn de overige rijstdranken een iets betere keuze, maar allemaal bevatten ze vrij veel suikers.»

HOESMAAKT HET?

Cleo: «De Boni Rijstdrink ruikt naar rijstpap, maar is niet lekker.»
Alle kinderen: «Deze drankjes zijn waterig en hebben weinig smaak.»
Flora: «Lijkt wel iets chemisch. De Dream Rice ziet er té wit uit en de Delhaize Rijstdrink geel. Raar, en toch smaakt het allemaal naar water met een vies smaakje.»

HAVERDRANK

WAT IS HET? Wordt gemaakt door haver te laten weken in water en vervolgens te mixen en te filteren. 100% plantaardig product, dat arm is aan verzadigde vetten.

WAT ZEGT HET ETIKET? VOEDINGSWAARDE PER 100 ML



Bio Haver Drink	Alpro Haver Original	Dream Haver
€2,05 • Delhaize	€2,45 • supermarkt	€2,03 • supermarkt
Ingrediënten: water, volkoren haver (16%), zonnebloemolie en calcium	Ingrediënten: water, haver (10%), inuline, zonnebloemolie, calcium en vitamines	Ingrediënten: water, haver (16%), zonnebloemolie, inuline, calcium en vitamines
Kcal: 50	Kcal: 44	Kcal: 54
Vezels: 0,3 g	Vezels: 1,4 g	Vezels: 1 g
Eiwitten: 0,4 g	Eiwitten: 0,3 g	Eiwitten: 0,4 g
Calcium: 120 mg	Calcium: 120 mg	Calcium: 120 mg
Koolhydraten: 8,9 g	Koolhydraten: 6,8 g	Koolhydraten: 9,3 g
Waarvan suiker: 5,9 g	Waarvan suiker: 3,3 g	Waarvan suiker: 6,3 g
Totaal vetten: 1,4 g	Totaal vetten: 1,5 g	Totaal vetten: 1,4 g
Waarvan verzadigd: 0,3 g	Waarvan verzadigd: 0,1 g	Waarvan verzadigd: 0,3 g

WAT ZEGT DE VOEDINGSWETENSCHAPPER?

Hella Van Laer: «Haverdrink is vergelijkbaar met rijstdrink: veel koolhydraten en weinig noodzakelijke voedingsstoffen. Een misleidend product ook, want de vezels van de haverkorrels zitten er niet in, waardoor dit geen alternatief is voor havermout of havervlokken. Bij Dream en Alpro proberen ze het gebrek aan vezels te compenseren door inuline toe te voegen, maar wie vezels wil, eet beter een kommetje havervlokken. Net zoals rijstdrink vind ik deze drank het minst geschikt om aan kinderen te geven als plantaardig alternatief voor koemelk.»

HOESMAAKT HET?

Alle kinderen: «Hoe vies is dit? Het ruikt allemaal even raar en smaakt allemaal even vies.»
Cleo: «Heb je de vieze bruine kleur van de Bio Haver Drink gezien?»