

Eiwitconsumptie

bekijk online versie:

<https://indicatoren.omgeving.vlaanderen.be/indicatoren/eiwitconsumptie>

Geografisch bereik	Temporeel bereik	Laatste update
Vlaanderen	2014-2024	20/05/2025

Voorzichtige evolutie naar meer plantaardige eiwitten in Vlaams voedingspatroon

In een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon halen we verhoudingsgewijs meer eiwitten uit plantaardige bronnen. Eiwitten uit dierlijke bronnen hebben doorgaans namelijk een hogere milieu-impact dan eiwitten uit plantaardige bronnen. In 2014 haalde de Vlaming gemiddeld 60% van de eiwitten uit dierlijke voeding en 40% uit plantaardige bronnen. De doelstelling van de [Vlaamse eiwitstrategie](#) en de ['Green Deal Eiwitshift op ons bord'](#) is om tegen 2030 60% van onze eiwitinname uit plantaardige bronnen te halen en 40% uit dierlijke producten. Die evolutie wordt de eiwitshift genoemd.

Eén manier om de voortgang van de eiwitshift in kaart te brengen, is een analyse van de eiwitinname van de Vlaming. In 2024 haalde de Vlaming 42,6% van de eiwitten uit plantaardige en gemengde voedingsmiddelen (producten met zowel plantaardige als dierlijke ingrediënten). Dat is een stijging van 1,3 procentpunt t.o.v. 2023 en van 4 procentpunt t.o.v. 2014. Het aandeel eiwitten uit plantaardige voedingsmiddelen nam met 1,1 procentpunt toe t.o.v. 2023 en met 8,6 procentpunt t.o.v. 2014. De afgelopen tien jaar is dus een voorzichtige verschuiving opgetreden naar meer plantaardige eiwitten in het gemiddelde voedingspatroon van de Vlaming.

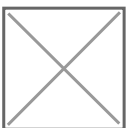
Aangezien de gegevens uit 2014 een andere bevolking en meetmethode betreffen, moet een vergelijking met recentere cijfers wel met de nodige voorzichtigheid worden gemaakt. Het resultaat uit 2014 is afkomstig uit de [nationale](#)

[Voedselconsumptiepeiling](#), afgenomen met de 24-uursvoedingsnavraagmethode, en heeft betrekking op de volledige bevolking uit België. De resultaten uit 2023 en 2024 zijn daarentegen afkomstig van de EI-MEET monitor, die een voedselfrequentievragenlijst gebruikt voor de gegevensverzameling, en zich enkel richt op de bevolking in Vlaanderen (zie [Methodiek](#)).



Flexitariërs halen ongeveer de helft van hun eiwitten uit plantaardige producten

Flexitariërs, personen die minstens één dag per week geen vlees- en visproducten eten, halen ongeveer de helft van hun eiwitten uit plantaardige en gemengde producten en de andere helft uit dierlijke bronnen. Dat is een duidelijk verschil met omnivoren, personen die aangeven elke dag vlees of vis te consumeren: 63,5% van hun eiwitten komen uit dierlijke bronnen. Voor vegetariërs ligt de verhouding op 87,1% plantaardige en gemengde eiwitconsumptie en 12,9% dierlijke eiwitconsumptie.



Verhouding tussen plantaardig en dierlijk in de eiwitaankopen blijft relatief stabiel

Een andere manier om de voortgang naar de eiwitshift in kaart brengen, is een analyse van de eiwitaankopen van de Vlaming. De verhouding tussen plantaardige en dierlijke eiwitten in de eiwitaankopen in de retail en detailhandel bleef relatief stabiel tussen 2016 en 2023. In 2023 kwam 34,5% van de eiwitten die de Vlaming kocht uit plantaardige bronnen, terwijl 65,4% afkomstig was van dierlijke bronnen.

Bij de plantaardige bronnen wordt een onderscheid gemaakt tussen de plantaardige kerngroep en de plantaardige restgroep. De plantaardige kerngroep omvat producten van plantaardige oorsprong die worden gezien als vervangers voor dierlijke producten, meer bepaald peulvruchten, noten, zaden, tofu en andere vlees-, vis- en zuivelalternatieven. De aankoop van eiwitten uit deze groep steeg tussen 2016 en 2022 met 13,0%, van 690,3 naar 779,7 g eiwitten/capita. Gemiddeld namen de aankopen met 1,5% per jaar toe. In 2023 lijkt de aankoop van eiwitten uit de plantaardige kerngroep te versnellen (+3,7% t.o.v. 2022). Toch blijft het aandeel van deze groep in de totale eiwitaankopen vrij beperkt (4,1% in 2023). Het grootste deel van de plantaardige eiwitaankopen (30,4% van de totale eiwitaankopen in 2023) valt namelijk binnen de plantaardige restgroep. Deze groep omvat plantaardige voedingsmiddelen die niet behoren tot de kerngroep, zoals aardappelen, granen en graanproducten, groenten en fruit.



Aanvullende informatie

Definitie

De eiwitconsumptie geeft de verhouding tussen plantaardige en dierlijke eiwitten in de eiwitinname en de eiwitaankopen. Bij de eiwitinname wordt onderscheid gemaakt tussen eiwitten uit plantaardige, gemengde en dierlijke voedingsproducten. Gemengde voedingsproducten, bv. cake, koekjes en confiserie, bevatten zowel plantaardige als dierlijke eiwitten. Bij de eiwitaankopen wordt onderscheid gemaakt tussen eiwitten uit

de plantaardige kerngroep (peulvruchten, noten, zaden, tofu en andere vlees-, vis- en zuivelalternatieven), de plantaardige restgroep (graan en graanproducten, aardappelen, groenten en fruit) en de dierlijke groep (vlees, vleesproducten, zuivel, zuivelproducten en eieren).

Verantwoording

Eiwitten zijn onmisbaar als bouwstof voor het lichaam in groei, voor het aanmaken van bloedcellen, enzymen en hormonen, en voor het onderhoud en herstel van lichaamsweefsels. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten kunnen van dierlijke, microbiële (fungi, bacteriën en microalgen) of plantaardige herkomst zijn.

Een van de grote uitdagingen voor ons voedingspatroon is de verhouding tussen dierlijke en plantaardige of alternatieve eiwitbronnen duurzamer te maken. Algemeen bekeken hebben dierlijke producten immers een grotere milieuvoetafdruk dan plantaardige eiwitbronnen. Per kilogram eiwit en per kilocalorie vereisen ze meer land en water en veroorzaken ze meer broeikasgasemissies en stikstofverliezen naar water en lucht. Daarenboven is de negatieve impact op de biodiversiteit groter bij dierlijke productie. Hoewel de voetafdruk van producten en productiemethodes sterk kan variëren, is de winst van voedingspatronen met minder dierlijke producten groot op het vlak van milieu en klimaat. Ook op het vlak van gezondheid speelt de eiwitshift een belangrijke rol. Het eerste uitgangspunt van de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven luidt dan ook: ‘eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding’.

Beleidscontext en doelen

De ‘Green Deal Eiwitshift op ons bord’ (2021–2025) stelt de doelstelling voorop om tegen 2030 een verhouding van 60% eiwitten uit plantaardige producten en 40% uit dierlijke producten te bereiken. Dit is ook één van de doelstellingen binnen het thema ‘duurzame eiwitconsumptie’ van de Vlaamse eiwitstrategie. De Green Deal brengt spelers uit het voedingssysteem samen om werk te maken van een eiwitconsumptie in Vlaanderen die beter is voor onze eigen gezondheid en die van onze planeet. Deelnemers zijn retailers, cateraars, voedingsbedrijven, ngo’s, kennisinstellingen, onderzoekscentra, (lokale) overheden en anderen. Ook in de Vlaamse eiwitstrategie is duurzame eiwitconsumptie één van de zes strategische thema’s, naast duurzaam diervoeder, duurzame dierlijke productie, meer plantaardige eiwitten, meer nieuwe eiwitten en meer productdiversiteit.

Gerelateerde documenten

- [Voeding en milieuverantwoorde consumptie: naar gezonde voedingspatronen voor een gezonde planeet - Achtergronddocument bij aanbevelingen bij de voedingsdriehoek](#)
- [Voedingsdriehoek Vlaams Instituut Gezond Leven](#)
- [Green Deal Eiwitshift op ons bord \(2021-2025\)](#)
- [Vlaamse eiwitstrategie](#)

Databronnen en berekeningswijze

De eiwitinname werd bevraagd aan de hand van een online voedselfrequentievragenlijst (Food Frequency Questionnaire, FFQ) van 60 voedselcategorieën. Aan de hand van deze vragenlijst werden in 2023 en 2024 data verzameld voor een steekproef van 1000 volwassen deelnemers uit Vlaanderen. De deelnemers werden geselecteerd uit een panel op basis van leeftijd, geslacht en provincie, zodat de steekproef representatief is voor de Vlaamse populatie.

De eiwitaankopen werden geanalyseerd voor de periode 2016–2023 door VLAM. Hiervoor werden de aankoopcijfers van relevante voedingscategorieën gebruikt uit een CPS GfK-panel van 3000 huishoudens in Vlaanderen, die gedurende het hele kalenderjaar al hun aankopen inscanden.

Voor zowel de eiwitinname als -aankopen werd de hoeveelheid eiwitten uit de verschillende bronnen berekend op basis van gemiddelde eiwitgehaltes per voedselcategorie.

Gerelateerde documenten

- [EI-MEET: Monitoring eiwitinname en -aankopen in Vlaanderen 2023](#)
- [EI-MEET: Monitoring eiwitinname en -aankopen in Vlaanderen 2024 \(met case Gent\)](#)

Bovenliggende onderwerpen

[Gezondheid](#)

[Klimaat](#)