

# MAALTIJDVERVANGERS

## Gezond afvallen doe je er niet mee

Maaltijdvervangers als repen en shakes worden aangeprezen als uitgebalanceerde maaltijd met alle essentiële voedingsstoffen, om gezond af te vallen. Merkwaaardig, want ze bevatten vaak erg weinig eiwit en vezels, en juist erg veel suiker. Niet zo gezond dus.

Tekst **Thomas Cammelbeek**  
Fotografie **Marcel Graumans**

### wat & hoe

#### Product

Maaltijdvervangers

#### Uitvoering

De Consumentenbond liet van 31 verschillende maaltijdvervangers het eiwitgehalte bepalen in een laboratorium. Voor de andere voedingswaarden namen we het etiket als uitgangspunt. We beoordeelden de samenstelling om vast te stellen of er gezond mee is af te vallen. Daarbij namen we als uitgangspunt dat elke portie (1 maaltijd) eenderde van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsstoffen moet bevatten. Ook bekeken we of het etiket voldoet aan de regels. De smaak van de producten hebben we niet onderzocht.



**D**e zomer is in aantocht en de zwembroek of bikini komt achter uit de kast. Voor velen het moment om wat overtollige winterkilo's kwijt te raken. Afvallen met een maaltijdvervanger is een van de vele dieetopties en handig om snel af te vallen zonder het hoofd te breken over wat te eten. Per dag worden hiermee vaak twee maaltijden vervangen.

De Consumentenbond bekeek de samenstelling van diverse maaltijdvervangers en kwam tot opvallende ontdekkingen. Zo bevat een drinkmaaltijd van Weight Care (flesje van 330 ml) meer suiker dan een glas (250 ml) cola. En twee Slank Maaltijdrepen van Lucovitaal (samen gelijk aan een maaltijd) bevatten meer suiker dan een Snickers. De shake van Cambridge 500 levert nog geen gram vezel per maaltijd, terwijl de aanbeveling 30 gram per dag is. En ook veel andere maaltijdvervangers bieden niet de juiste voedingsstoffen die dagelijks nodig zijn.

Als we de etiketten van alle 31 maaltijdvervangers bekijken, zijn de hierboven genoemde producten geen uitzondering; maar liefst 23 producten scoren lager dan een 6 voor de samenstelling (zie tabel). Ze bevatten niet alleen veel suiker, maar vooral weinig vezels, eiwit en gezonde vetten. De hoeveelheid vitaminen en mineralen is wel altijd in orde. De maaltijdrepen van Lucovitaal komen als het minst gezond uit de bus. Op het etiket ontbreekt ook de voedingswaarde. En Weight Care zorgt misschien wel voor ons gewicht, maar niet voor onze gezondheid; alle producten van dit merk scoren laag. Slechts één product is met

**Veel maaltijdvervangers bieden niet de voedingsstoffen die dagelijks nodig zijn**

recht uitgebalanceerd te noemen: Low Calorie Meal van de Body & Fitshop, alleen te koop via de gelijknamige webshop. Deze 'maaltijd' bevat nauwelijks suiker (per shake een half suikerklontje) en veel eiwit en vezels. Met €0,84 per maaltijd is het ook nog eens een van de goedkoopste uit deze test.

## Verleidingen

Belangrijk voor een goed dieet is het wegblijven van een hongergevoel, zodat het goed is vol te houden zonder te zwichten voor allerlei verleidingen. Verder is het erg belangrijk vooral vetweefsel kwijt te raken en zo weinig mogelijk spiermassa. Eiwit is om deze redenen het belangrijkste ingrediënt van een maaltijdvervanger. Eiwit verzadigt meer dan koolhydraten en vetten, en genoeg eiwit beperkt het verlies aan spierweefsel. Spieren gebruiken meer energie dan vetweefsel, waardoor het behoud van spieren kan helpen om ook na het dieet op gewicht te blijven. De Europese voedselautoriteit Efsa spreekt in haar advies over de essentiële samenstelling van maaltijdvervangers niet voor niets over 75 gram eiwit als optimale hoeveelheid per dag. De producten uit deze test komen hier meestal bij lange na niet aan (zie de kolom 'eiwit' in de tabel). Slechts 7 maaltijdvervangers bevatten voldoende eiwit, minimaal 20 gram per maaltijd.

Dat er wordt beknibbeld op de hoeveelheid eiwit is vanuit de fabrikant te begrijpen; eiwit is een duur ingrediënt en suiker juist goedkoop. Zo moet ook Kruidvat geredeneerd hebben; de maaltijdshake vanille van deze drogisterij haalt niet eens 13 gram eiwit per maaltijd; dat komt met 3 van deze maaltijden neer op bijna 40 gram. En dan komt het meeste eiwit zelfs uit de melk die nog moet worden toegevoegd: dat zit dus niet eens in het product. Gelukkig laat PhD Nutrition zien dat het ook anders kan: zijn shakemix bevat maar liefst

## ETEN ALS EEN ASTRONAUT

Van een 'normale' maaltijd is wel zo ongeveer duidelijk wat erin zit, maar wat zit er eigenlijk in een shake of reep? De shakes bevatten eiwitpoeder zoals melkeiwit en soja-eiwit, aangevuld met suiker zoals glucosestroop of fructose, olie zoals zonnebloem- of maisolie, inuline (vezel), aroma, vitaminen en mineralen. Een reep heeft wat weg van een Mars, plus eiwitpoeder, olie, vitaminen en mineralen. Alle benodigde voedingsstoffen worden zo bij elkaar geknutseld tot een reep of shake, maar een gevarieerde voeding is meer dan een optelsom aan voedingsstoffen. Maaltijdvervangers zijn dan ook meer astronautenvoeding. Ze kunnen slechts een aantal weken de 'normale' voeding vervangen.



# afvallen



24,5 gram eiwit, en dat zonder melk toe te voegen, want de shake wordt bereid met water.

Afvallen lukt gelukkig met elk dieet; zolang je maar minder calorieën (energie) inneemt dan je verbruikt. Dat geldt ook voor een dieet met maaltijdvervangers. En: hoe strenger het dieet hoe meer gewichtsverlies. Maar let op, want dan is de kans groter dat het afvallen niet op een gezonde manier gebeurt. Met maaltijdvervangers is relatief rustig af te vallen door er een deel van de maaltijden mee te vervangen: gebruik bijvoorbeeld 2 maaltijdvervangers van gemiddeld zo'n 225 kcal per stuk, naast een 'normaal' avondmaal van 750 kcal. Hiermee komt het totaal op zo'n 1200 kcal per dag uit (zie in de tabel 'Energie per dag').

## Kilo's vliegen eraf

In deze test zijn 8 producten volgens de verpakking zo samengesteld dat ze de volledige dagvoeding, dus 3 maaltijden, kunnen vervangen (in de tabel met een 'V' aangegeven). Per dag krijg je dan

**Afvallen is slechts het begin. Op gewicht blijven, daar zit de echte uitdaging**

*Met recht is deze shakemix een 'uitgebalanceerde maaltijd' te noemen: er zit nauwelijks suiker in en veel eiwit en vezels*

tussen de 500 en 900 kcal binnen, waardoor de kilo's eraf vliegen. Maar wat geeft uiteindelijk het beste resultaat? Heel snel of juist langzaam afvallen? Volgens diëtiste Berdien van Wezel, die spreekt namens de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, is dit per persoon anders: 'Er zijn mensen die het heel fijn vinden om te starten met een streng dieet, om snel resultaat te boeken en van daaruit weer langzaam een goede voeding op te bouwen.' Ook volgens Roel Vink, onderzoeker aan de universiteit van Maastricht, maakt het uiteindelijk niet zo heel veel uit: 'Het lijkt achterhaald dat een very low calorie diet (een zogenoemd VLCD met minder dan 800 kcal per dag, red.) slecht voor je is. Zo wordt vaak gedacht dat iemand die zo'n heel streng dieet volgt, na dat dieet snel terug is op het oude gewicht; het zogenoemde jojo-effect.' Vink liet mensen snel of juist iets langzamer afvallen, en wat blijkt: beide groepen jojoën evenveel; gemiddeld kwam de helft van het verloren gewicht er weer aan in 9 maanden na het dieet. Desondanks ziet het Voedingscentrum meer heil in geleidelijk gewichtsverlies. Het adviseert op de website: 'Probeer als je afvalt uit te gaan van een inname van 1800 calorieën per dag voor mannen en 1500 voor vrouwen.'

Over één ding is iedereen het eens: afvallen is slechts het begin. Op gewicht blijven, daar zit de echte uitdaging. Het Voedingscentrum adviseert hierover: 'Op de lange termijn is het wenselijk het gewichtsverlies vast te houden met een gezond, gevarieerd en volwaardig eetpatroon.' En daar zit de crux, aldus Vink: 'Het doorbreken van oude eetgewoonten en meer bewegen is inderdaad een belangrijke manier om de verloren kilo's eraf te houden. Maar ja, dat is wel gemakkelijker gezegd dan gedaan.' ■

**WAT IS UW ERVARING MET MAALTIJD-VERVANGERS? DISCUSSIEER MEE OP**

 [consumentenbond.nl/  
maaltijdvervangers](http://consumentenbond.nl/maaltijdvervangers)

## Test Maaltijdvervangers

### Merk & type

#### Weging voor rapportcijfer samenstelling

1	<b>Body &amp; fitshop</b> Low calorie meal women vanille
2	<b>Straight away</b> Feeling flirty vanilla
3	<b>PhD Nutrition</b> Women meal replacement chocolate cookie
4	<b>Modifast</b> Intensive milkshake vanille
5	<b>Cambridge</b> 500 Peanutsmaak crunch reep
6	<b>Herbalife</b> Formula 1 express chocolade
7	<b>Straight away</b> To go go!!! chocolate
8	<b>Kruidvat</b> Maaltijdshake eiwitrijk vanilleroom
9	<b>Kruidvat</b> Maaltijdreep chocolade crunch
10	<b>Etos</b> Maaltijdreep chocolade
11	<b>Reasons</b> Eiwit dieet vanille
12	<b>Modifast</b> Go! Drinkmaaltijd chocoladesmaak
13	<b>Straight away</b> Loco choco crunch
14	<b>Body &amp; fitshop</b> Low calorie bar caramel
15	<b>Biamed</b> Biareep chocolade-amandel
16	<b>Weight Care</b> 12-uurtje choco crisp
17	<b>Cambridge</b> 500 Shake vanille
18	<b>Cambridge</b> 800 Reep met aardbeien- en appelsmaak
19	<b>Etos</b> Maaltijdshakes vanille
20	<b>Modifast</b> Go! Maaltijdreep praliné
21	<b>Cambridge</b> 800 Shake vanille
22	<b>Herbalife</b> Formula 1 voedingsshake vanille
23	<b>Weight Care</b> Maaltijdshake chocolade
24	<b>Formafast</b> Milkshake vanille
25	<b>Biamed</b> Bianorm vanille
26	<b>Kruidvat</b> Maaltijdshake vanille
27	<b>Damhert</b> nutrition Slim maaltijdrepen chocolade
28	<b>Lucovitaal</b> Superfood afslankshake vanille
29	<b>Damhert</b> nutrition Slim maaltijdshake vanille
30	<b>Weight Care</b> Drinkmaaltijd vanille
31	<b>Lucovitaal</b> Slank maaltijd yoghurt muesli

► Er zijn maximaal 5 sterren te behalen. Hoe meer sterren hoe beter.

\* Moet worden aangemaakt met melk (meestal 250 ml). Het oordeel voor de hoeveelheid eiwit is inclusief het eiwit

**AFVALLEN  
LUKT MET  
ELK DIEET**



Soort	Richtprijs	Rapportcijfer samenstelling	Inhoud (gram)	Aantal maaltijden per verpakking	Prijs per maaltijd	Volledige (V) of gedeeltelijke (G) vervanging	Energie per dag (kcal)					
								Eiwit	Suiker	Vet	Vezels	Etiket
shakemix	€5,90	<b>8,0</b>	406	7	€0,84	G	1188	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★
shakemix	€2,30	<b>6,5</b>	52	1	€2,30	V	812	★★★★	★★★	★★★	★★	★★★★★
shakemix	€34,00	<b>6,5</b>	770	14	€2,43	G	1158	★★★★	★★★★★	★★★★	*	*
shakemix	€19,20	<b>6,4</b>	423	9	€2,13	V	528	★★★	★★★★	★★★★	★★	★★★★★
reep	€3,50	<b>6,2</b>	60	1	€3,50	V	681	★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★
reep	€21,65	<b>6,1</b>	392	7	€3,09	G	1164	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★
shake kant-en-klaar	€3,35	<b>6,1</b>	330	1	€3,35	V	844	★★★★	★★	★★★★	★★★★	★★
shakemix *	€10,00	<b>6,0</b>	372	12	€1,08	G	1160	★★★	★★★	★★★★	*	★★★★★
reep	€0,90	<b>5,9</b>	58	1	€0,90	G	1214	★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★★
reep	€0,95	<b>5,9</b>	60	1	€0,95	G	1210	★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★★
shakemix *	€13,50	<b>5,9</b>	450	18	€1,00	G	1172	★★★★	★★★★	★★★	*	★★★★
shake kant-en-klaar	€1,80	<b>5,9</b>	236	1	€1,80	G	1218	★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★★
reep	€3,15	<b>5,8</b>	58	1	€3,15	V	908	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★
reep	€9,90	<b>5,7</b>	720	12	€0,83	G	1162	★★	★★★★★	★★★	★★	★★★★
reep	€1,95	<b>5,7</b>	60	1	€1,95	G	1188	★★	★★★★	★★★	★★	★★★★★
reep	€1,90	<b>5,5</b>	116	2	€0,95	G	1172	★★	★★★★	★★★	★★	★★★★★
shakemix	€2,55	<b>5,5</b>	42	1	€2,55	V	465	★★	★★★★	★★★★	*	★★★★★
reep	€3,00	<b>5,5</b>	55	1	€3,00	V	840	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★★
shakemix *	€6,00	<b>5,4</b>	270	10	€0,85	G	1150	★★★	★★★	★★★★	★★	★★★★★
reep	€1,00	<b>5,4</b>	62	1	€1,00	G	1220	★★★	★★★	★★★	*	★★★★★
shakemix	€2,55	<b>5,2</b>	54	1	€2,55	V	808	★★★	★★	★★★★	*	★★★★★
shakemix *	€45,40	<b>5,1</b>	550	21	€2,41	G	1192	★★★	★★★	★★★	*	★★★★
shakemix *	€15,00	<b>5,0</b>	324	12	€1,50	G	1158	★★★	★★★	★★★★	*	★★★★
shakemix *	€1,90	<b>5,0</b>	35	1	€2,15	G	1198	★★★★	★★★	★★★★	*	*
shakemix *	€36,95	<b>4,9</b>	420	28	€1,65	G	1182	★★	★★★	★★★	*	★★★★★
shakemix *	€9,00	<b>4,8</b>	432	16	€0,81	G	1154	★★	★★	★★★★	*	★★★★★
reep	€7,75	<b>4,8</b>	240	4	€1,94	G	1174	★★★	★★★	★★★	*	★★
shakemix *	€14,95	<b>4,7</b>	500	20	€1,00	G	1180	★★★	★★	★★★	*	★★★★
shakemix *	€15,30	<b>4,6</b>	522	18	€1,10	G	1152	★★	★★	★★★★	*	★★★★
shake kant-en-klaar	€1,95	<b>4,6</b>	330	1	€1,95	G	1152	★★	★★	★★★★	★★	★★★
reep	€2,25	<b>4,4</b>	37	0,5	€4,50	G	1334	★★★	★★	★★★	*	*

uit de toegevoegde melk. In de prijs per maaltijd zijn ook de kosten voor de toevoeging van melk meegerekend.

► Voor de G-producten (gedeeltelijke vervanging) is de energie per dag berekend op basis van 2 maaltijdvervangers en een avondmaaltijd van 750 kcal.

► De producten van Cambridge en Straight away zijn

alleen verkrijgbaar via een gewichtsconsulent. De prijzen hiervan zijn inclusief persoonlijke begeleiding.

De kwaliteit van de begeleiding is niet onderzocht.