

# hoe gezond is

HAYERDRANK

Tekst **Christel Vondermans**

## Haverdrank

### *Duur water met haver*

Een alternatief voor koemelk is een plantaardige drank. Daar verschijnen er steeds meer van. De populairste soort is haverdrank. Wat krijg je binnen als je dat drinkt?



**H**averdrank is een zuivelvrije, plantaardige drank. Je kunt het zelf maken van water en haver (zie kader Recept haverdrank). Dat is simpel, goedkoop en die drank bevat weinig calorieën. Met haverdrank krijg je ook zo'n één tot anderhalve gram vezels per glas binnen. Goed voor de darmen. Vezels uit haver zijn zelfs extra gezond omdat ze het cholesterolgehalte in het bloed verlagen. Alleen zitten er in haverdrank helaas te weinig vezels om die cholesterolclaim waar te maken.

In de praktijk maken de meeste mensen haverdrank niet zelf, maar kopen het in de winkel. Met een pak haverdrank koop je veel water en een beetje haver. Verder kunnen er stabilisatoren, zuurteregelaars en een antiklontermiddel in

**Als je het drinkt om zuivel te vervangen, doe je jezelf tekort**

zitten. Deze stoffen worden onder meer toegevoegd om de drank langer houdbaar te maken en ervoor te zorgen dat de haver en het water goed gemengd blijven.

#### **Sterk bewerkt**

Met al die aanpassingen valt haverdrank uit de winkel volgens de maatstaven van de Wereldgezondheidsorganisatie onder de 'ultraprocessed foods'. Deze sterk bewerkte producten zijn te herkennen aan een lange ingrediëntenlijst met vaak moeilijke namen. Dit soort producten is minder gezond dan onbewerkte levensmiddelen. Wat dat betreft scoort zelfgemaakte haverdrank dus beter. Een voordeel van haverdrank uit een pak is dat er vaak calcium, vitamine B<sub>12</sub> en D aan zijn toegevoegd. Hierdoor lijkt het qua voedingswaarde wat meer op koemelk.

Maar maken die toevoegingen haverdrank een goede vervanger van koemelk? Nee. Simpelweg omdat er te weinig

**HAYERDRANK  
STAAT NIET IN DE  
SCHIJF VAN VIJF**

#### **BARISTAVARIANT**

→ Er is een baristavariant die beter op te schuimen is dan normale haverdrank. Aan deze baristavariant zijn zuurteregelaars en extra vetten toegevoegd



eiwit in zit. En afhankelijk van het merk en de soort ook te weinig calcium en vitamine B<sub>12</sub>. In 100 milliliter halfvolle melk zit 3,4 gram eiwit, 123 milligram calcium en 0,45 microgram vitamine B<sub>12</sub>. Plantaardige dranken halen deze hoeveelheden niet. Kies je voor haverdrank of een andere plantaardige soort? Het Voedingscentrum adviseert dan een variant die per 100 ml minimaal 1,4 gram eiwit, minimaal 80 milligram calcium en minimaal 0,24 microgram vitamine B<sub>12</sub> bevat. En maximaal 6 gram suiker en maximaal 1,1 gram verzadigd vet.

### Pluspunt

Sommige haverdranken bevatten deze geadviseerde hoeveelheden calcium en vitamine B<sub>12</sub>. Maar de hoeveelheid eiwit is eigenlijk altijd te laag in haverdrank, ook als je die zelf maakt. Zuivel is een belangrijke eiwitbron in onze voeding (zie ook het artikel vanaf pagina 36). Met 3 porties zuivel per dag van 150 ml krijg je ongeveer 15 gram eiwit binnen. Vervang je die porties door haverdrank, dan levert dat nog geen 5 gram eiwit.

Een pluspunt van haverdrank en andere plantaardige alternatieven voor melk is duurzaamheid. Na vlees heeft zuivel van alle voedingsmiddelen de



## RECEPT HAVERDRANK

**Doe 100 gram havermout in een maatbeker en vul deze tot 800 ml aan met water. Zet een paar uur afgedekt weg. Hoe langer je het laat staan, hoe meer smaak het krijgt. Doe het mengsel in een blender en mix op de hoogste stand. Schenk het door een heel fijne zeef, kaasdoek of theedoek (zonder wasmiddelluchtje). Druk het vocht goed uit de havermout. De haverdrank is enkele dagen afgedekt in de koelkast te bewaren. Hij 'zakt' een beetje uit. Schud daarom even voor gebruik.**

grootste CO<sub>2</sub>-uitstoot. De productie van zuivel is vooral belastend voor het milieu omdat de veehouderij veel land gebruikt. En uit mest komen methaan en lachgas vrij, twee sterke broeikasgassen. De productie van plantaardige producten kost minder energie, land, water en grondstoffen dan het onderhouden van melkvee.

### Witte dranken

Haverdrank en melk zijn allebei witte dranken, maar meer overeenkomsten zijn er niet. Het is als chocoladepasta en pindakaas. Beide zijn smeersels voor op brood en bruin, maar wat betreft voedingswaarde en ingrediënten is er een groot verschil.

Je kunt zelfgemaakte haverdrank prima drinken, daar is niets mis mee. Maar als je het drinkt om zuivel te vervangen, doe je jezelf te kort. Dan is het belangrijk dat je daarnaast

**10 CENT  
PER LITER  
ALS JE HET  
ZELF MAAKT**

voldoende calcium, eiwit en vitamine B<sub>12</sub> binnenkrijgt. Wil je haverdrank uit de winkel? Kies dan een variant met de hoeveelheden calcium en vitamine B<sub>12</sub> die het Voedingscentrum adviseert. Daarbij is het goed te weten dat aan biologische haverdrank geen vitamines en mineralen zijn toegevoegd, omdat de drank dan niet biologisch mag heten. Wel zijn er biologische soorten waaraan zee-alg of zeewier is toegevoegd, zoals lithothamnium. Deze natuurlijke alg bevat veel calcium. Met zo'n biologische toevoeging mag de drank wel als biologisch worden verkocht. Zorg daarnaast voor voldoende eiwitten in je voeding. ■



**34%**

In 2017 was het aandeel van haverdrank binnen de plantaardige alternatieven voor melk 9%. In 2020 is dat gestegen naar 34%

**HAVERDRANK MAG  
GEEN 'HAVERMELK' HETEN**

'Melk' mag alleen gebruikt worden voor dierlijke producten, zoals melk van koeien en geiten