



# Meeste soja-producten hebben hoge eiwitkwaliteit

**Wetenschappers van Unilever en WUR ontdekten dat, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, verwerkte soja gemiddeld niet minder voedingswaarde heeft.**

Soja moet eerst worden verwerkt voordat je het kan gebruiken, bijvoorbeeld door het te weken of verhitten. ‘Mensen twijfelen aan de voedingswaarde, met name de eiwitkwaliteit, van de bewerkte producten’, zegt Jurriaan Mes, onderzoeker bij Wageningen Food and Biobased Research. ‘Maar daarover hoef je je bij producten op basis van soja dus geen

---

**Sommige producten scoren na bewerking zelfs beter**

---

zorgen te maken.’ De onderzoekers bekeken in de literatuur de *digestibility indispensable amino acid scores* (DIAAS).

Hoe hoger de score, des te beter voldoet het product qua aminozuur-samenstelling en verteerbaarheid aan de behoeften van het lichaam. ‘Alles boven de 75 wordt gezien als een goede score, omdat dit ook het minimum is waarmee je in sommige landen gezondheidsclaims mag maken’, zegt Mes.

## Hoge scores

Analyse liet verschillende eiwitkwaliteitsscores zien tussen sojaproductgroepen. Sommige producten scoorden onder de 75: met name bewerkte sojabonen, soja-eiwitmeel en eiwitisolaten. Alle producten samen scoorden gemiddeld een 85 en de DIAAS na bewerking was soms hoger dan voor bewerking. ‘Het onderzoek toont aan dat bewerkte soja, zoals gebruikt in het merendeel van de vleesvrije alternatieven, goed kan bijdragen aan de eiwitbehoeften van ons lichaam’, zegt Mes. Volgens hem zou het in de toekomst interessant zijn ook onderzoek te doen naar de eindproducten. ‘Je eet uiteindelijk het hele product en niet alleen bijvoorbeeld sojameel.’ TL