**10 feiten over zuivelvrij/plantaardig**

1. Lactosevrije voedingsmiddelen zijn melkproducten waarbij de lactose is verwijderd. Zuivelvrije producten bevatten helemaal geen zuivel, maar zijn gemaakt van planten of noten.
2. Hoewel zuivel een aantal voordelen biedt, is het niet essentieel voor onze voeding. Veel van de gezondheidsvoordelen van zuivel vind je immers ook terug in andere voedingsmiddelen.

1. Als je graag zuivel eet, maar toch zuivelvrij wilt gaan, vrees je misschien dat je sommige van je favoriete zuivelproducten, zoals chocolade of yoghurt, zult moeten missen. Er bestaan echter veel alternatieven die net zo lekker smaken als hun zuiveltegenhangers.
2. Eigenlijk is chocolade van nature zuivelvrij, of toch de cacaoboter waarvan chocolade gemaakt wordt. Om hun chocoladerepen te maken, voegen merken echter vaak melk toe in de vorm van boterolie, melkvet, melkbestanddelen of melkpoeder.
3. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, zijn zuivelproducten niet de enige bron van essentiële voedingsstoffen en mineralen voor het menselijk lichaam.
4. Aangezien 65% van de wereldbevolking (<https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance>) een verminderd vermogen heeft om lactose te verteren, is het niet slecht om je dagelijkse zuivelverbruik wat terug te schroeven.
5. 40,1%\* van de Europese respondenten consumeren nu meer zuivelvrije producten dan vijf jaar geleden.
6. 41,2% van de Europese bevolking ziet in de toekomst meer plantaardige alternatieven in zijn voedingspatroon.
7. 83,82 %\* van de Europese bevolking zou overwegen om zuivelvrije chocolade te kopen, zelfs als ze geen zuivelallergie of ‑intolerantie hebben.
8. 39,25%\* van de Europese bevolking denkt dat zuivelvrije chocolade zeker niet zo lekker en romig smaakt als chocolade met zuivel. Een vaak voorkomende misvatting. Zuivelvrije chocolade is namelijk net zo lekker, romig en smakelijk als andere chocolade.

\*Over het onderzoek

Het onlineonderzoek van Barry Callebaut werd uitgevoerd in januari 2020 met behulp van het Qualtrics Consumer Research-platform en was gericht op consumenten ouder dan 18 jaar in zes landen: België, Frankrijk, Duitsland, Italië, Spanje en het Verenigd Koninkrijk. Het doel was om de veranderende eetgewoonten en houding van de consument tegenover veganistische of plantaardige producten te onderzoeken. De deelnemers werden geselecteerd om representatief te zijn voor de bevolking van elk van de landen en gerekruteerd via een online onderzoek panel. In totaal werden 1800 antwoorden verzameld, wat overeenstemt met 300 per land.

In de enquête werden de volgende definities gebruikt:

Vegetarisch: producten zonder vlees, gevogelte, wild, vis of schelpdieren, die wel zuivel of eieren kunnen bevatten.

Flexitarisch: gemengd voedingspatroon, hoofdzakelijk vegetarisch met occasionele vleesconsumptie.

Veganistisch/plantaardig: producten zonder dierlijke ingrediënten. Kunnen sporen van zuivel bevatten.

Zuivelvrij: producten gemaakt in een gecontroleerde omgeving zonder sporen van zuivel. Geschikt voor personen met een zuivelallergie.