

# Belg eet minder vet maar is toch dikker

nieuws

De link tussen voeding en gezondheid wint aan maatschappelijk belang. Denk bijvoorbeeld aan de opmars van functionele voeding en de inspanningen van boeren om omega3-vetzuren in producten te verwerken. Uit de Gezondheidsenquête 2001 blijkt evenwel dat meer dan driekwart van de Belgen er niet eens een regelmatig voedingspatroon op nahoudt.

🕒 5 NOVEMBER 2004 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:28

De link tussen voeding en gezondheid wint aan maatschappelijk belang. Denk bijvoorbeeld aan de opmars van functionele voeding en de inspanningen van boeren om omega3-vetzuren in producten te verwerken. Uit de Gezondheidsenquête 2001 blijkt evenwel dat meer dan driekwart van de Belgen er niet eens een regelmatig voedingspatroon op nahoudt.

Voedingsgewoonten hebben een belangrijke invloed op de gezondheid. Eetstoornissen kunnen leiden tot zwaarlijvigheid of anorexia, maar ook tot een te hoog cholesterolgehalte, hart- en vaatziekten, osteoporose, diabetes, bepaalde vormen van kanker, enz. Zowel de kwantiteit, de kwaliteit, de diversiteit, de voedselsamenstelling als de manier waarop we eten hebben hun weerslag op de gezondheid.

Een derde van de Belgen geeft aan dat ze de afgelopen jaren de consumptie van vetrijke voedingsmiddelen hebben beperkt. In totaal heeft 23 pct van de bevolking de consumptie van vezels verhoogd. De evolutie van obesitas bevestigt echter deze uitspraken niet. 44 procent heeft een Body Mass Index die te hoog is in vergelijking met zijn of haar lichaamslengte. Het aantal mensen met overgewicht stijgt in vergelijking met 1997 met 1 procent.

**Meer informatie:** [Gezondheidsenquête 2001](#)

**VILT vzw**

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

**f** screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

**in** screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

**@** screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

**X** screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

**🦋** screenreader.visit us on our bluesky page:  
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)