

"Fruit eten na maaltijd mag wél"

nieuws

Als je fruit eet na de maaltijd begint het te rotten in de darmen en gaan de vitamines verloren. Het zijn vooral de zogenaamde combinatie-diëten die het eten van fruit na de maaltijd afraden. Voedingsdeskundigen ergeren zich blauw aan dit soort wijsheden, waar nogal wat mensen geloof aan schijnen te hechten. "Wannéér je fruit eet, maakt niet uit", zegt Inge Coene van voedingsinformatiecentrum Nice in Het Nieuwsblad. "Zorg vooral dát je er eet".

🕒 8 SEPTEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:34

Als je fruit eet na de maaltijd begint het te rotten in de darmen en gaan de vitamines verloren. Voedingsdeskundigen ergeren zich blauw aan dit soort wijsheden, waar nogal wat mensen geloof aan schijnen te hechten. "Wannéér je fruit eet, maakt niet uit", zegt Inge Coene van voedingsinformatiecentrum Nice in Het Nieuwsblad. "Zorg vooral dát je er eet".

Het zijn vooral de zogenaamde combinatie-diëten die het eten van fruit na de maaltijd afraden. Verkeerde voedingscombinaties zouden verteringsproblemen geven omdat het ene voedingsmiddel de verteringsenzymen belemmert die op het andere voedingsmiddel moeten inwerken. Volgens voedingsdeskundige Inge Coene is dat allemaal larie.

"Verschillende enzymen werken naast elkaar. Zij werken elkaar niet tegen. Het erge is dat mensen deze theorieën als excuus gaan gebruiken om geen fruit te eten". De actieve voedingsdriehoek raadt mensen aan om per dag twee tot drie stukken fruit te consumeren. Met één stuk fruit per dag zit de gemiddelde Belg daar ver onder. Coene: "Eén is beter dan geen, maar klop je niet op de borst. Met twee tot drie stuks per dag haal je er echt gezondheidsvoordeel uit".

Wanneer je fruit eet, moet je voor jezelf uitmaken. "Een algemeen geldend beste tijdstip bestaat niet", zegt Inge Coene. "Er zijn geen wetenschappelijke argumenten om te zeggen dat fruit voor, tijdens of na de maaltijd beter is. Het belangrijkste is dat je de aanbevolen hoeveelheid haalt.

Mensen zijn natuurlijk verschillend. De ene mens neemt een appel als dessert omdat het er anders niet meer van komt; de ander houdt niet van fruit na de maaltijd en neemt het als tussendoortje".

Geschild of ongeschild, ook dat maakt niet zoveel uit. Coene: "Ook geschilde vruchten bevatten nog veel vitamines en voedingsvezels. Liever een extra stuk geschild fruit dan een stuk fruit laten vallen omdat je niet houdt van de schil. Was fruit wel altijd voor gebruik".

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

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

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>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

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

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra