nieuws

"Fruitsap heeft te positief imago"

nieuws

In fruitsap zitten evenveel suikers en calorieën als in frisdrank. Uit een Duits onderzoek is immers gebleken dat meisjes in hun puberteit eerder naar het zogezegd gezonde drankje grijpen, maar dat hun Body Mass Index na vijf jaar evenveel gestegen was als dat van meisjes die wél frisdrank dronken. "Fruitsap heeft nog een te positief imago", aldus één van de auteurs van de studie. Els Jacquemijn, ondervoorzitter van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten, beaamt die stelling.

15 FEBRUARI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:41

In fruitsap zitten evenveel suikers en calorieën als in frisdrank. Dat blijkt volgens Het Belang van Limburg uit een studie van het Instituut voor Kinderen en Voeding in Dortmund. Uit de Duitse langetermijnstudie blijkt dat meisjes in hun puberteit eerder naar het zogenaamd gezonde drankje grijpen, maar dat hun Body Mass Index na vijf jaar evenveel gestegen was als dat van meisjes die wél frisdrank dronken. Bij jongens tussen 9 en 18 jaar zit het anders: hoewel zij duidelijk meer calorieën dan meisjes uit drank halen, is er bij hen helemaal geen samenhang tussen de consumptie van suikerhoudende drankjes en een verhoogde Body Mass Index. "Waarschijnlijk omdat jongens tijdens de puberteit meer aan sport doen", stelt Lars Libuda, een van de auteurs van de studie.

Maar zowel fruitsap als limonade zorgden er dus voor dat meisjes meer calorieën opnamen. "Jammer genoeg heeft fruitsap in Duitsland nog een te positief imago", stelt Libuda in de Süddeutsche Zeitung. "Ook in ons land is dat het geval", zegt Els Jacquemijn, ondervoorzitter van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten. "Fruitsappen en frisdranken bevatten allebei evenveel suiker, zo'n tien procent om precies te zijn. Zelfs vers geperst fruitsap bevat evenveel suikers. Het enige positieve aan fruitsap is het vitamine C-gehalte, waarmee steeds meer frisdranken verrijkt worden. De boodschap luidt met andere woorden: water drinken", besluit Jacquemijn.

Op de website gezondheid.be klinkt een meer genuanceerd advies. 100 procent puur fruitsap in combinatie met voldoende melk en een uitgebalanceerde voeding kan

bijdragen tot de voedingsbehoeften van het kind zonder daarbij te veel suiker en calorieën aan te brengen, luidt het daar. Voorwaarde is dan wel dat het gebruik beperkt blijft tot 1 à 2 glazen per dag en het geen andere belangrijke voedingsmiddelen zoals water en melk vervangt.(KS)
Meer informatie: Auch Fruchtsäfte sind Dickmacher

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
Crafted by Brigada