nieuws

NICE neemt voedingstrends met korreltje zout

nieuws

Wat eten en drinken we in 2006? Datamonitor heeft het onderzocht en uit de gegevens lijkt dat gezonde voeding in de lift zit. Zo zouden biologische producten het straks weer beter doen en zullen de rekken nog meer uitpuilen van krachtdrankjes-, -repen en pillen. In Het Nieuwsblad geeft het Nutrition Information Center (NICE) een beknopte reactie op deze voedingstrends.

9 JANUARI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:32

Wat eten en drinken we in 2006? Datamonitor heeft het onderzocht en uit de gegevens lijkt dat gezonde voeding in de lift zit. Zo zouden biologische producten het straks weer beter doen en zullen de rekken nog meer uitpuilen van krachtdrankjes-, -repen en pillen. In Het Nieuwsblad geeft het Nutrition Information Center (NICE) een beknopte reactie op deze voedingstrends.

Omega 3-vetzuren bezorgen de consument een reeks voordelen. Ze zitten vooral in vette vis, groene groenten en noten maar ook steeds meer in melk, eieren, boter, pasta en brood. Dat kan handig zijn voor wie bijvoorbeeld geen vis lust maar verrijkte producten zijn meestal duurder. Een gouden tip: vette vis heeft doorgaans een kleurtje, bijvoorbeeld forel, zalm, sardientjes, haring en makreel. De meeste witte vissoorten zijn mager.

Ook superfruit boordevol anti-oxidanten lijkt aan een opmars bezig. Denk aan de granaatappel, de guarana, de goji-bes en de acai-vrucht. "Eet liever 300 gram groenten per dag en een paar stukken fruit", luidt de aanbeveling. "Niet elke dag dezelfde appel, maar varieer. Anti-oxidanten uit verschillende groenten en fruit hebben samen mogelijk meer effect".

De anti-oxidanten helpen het lichaam gezond te houden en vertragen ook de veroudering van de huid. Dat kan steeds meer consumenten naar cosmetisch voedsel doen grijpen, terwijl je met een evenwichtige voeding eigenlijk hezelfde effect bekomt.

Een nog twijfelachtigere trend zijn de vezels die fabrikanten in chips en koekjes stoppen. Vezels zijn belangrijk maar ook vezelrijke chips en koekjes blijven doorgaans

veel vet en/of suiker bevatten. Zelfs in light-versies van chips zit nog altijd veel vet, klinkt het bij NICE. Overgewicht loert ook om de hoek bij energierijke voedingswaren. De biologische producten zouden weer beter gaan scoren. "Gezond eten is evenwichtig en gevarieerd eten en dat kan zowel biologisch als niet-biologisch. Wel is het vaak zo dat mensen die bio kopen over het algemeen bewuster en gezonder eten", aldus NICE. Een valkuil voor veel consumenten zijn de verpakte voedingsproducten in steeds kleinere formaten. Het kan handig zijn, maar opgepast: "Je eet kleine porties, maar omdat ze makkelijk mee te nemen zijn eet je er mogelijk vaker van tussendoor. En veel kleintjes maken een groot".
Goed nieuws is er voor mensen die allergisch zijn voor gluten. Dat zijn eiwitten in graanproducten. Het aanbod aan glutenvrije producten neemt toe. Fabrikanten vervangen tarwe, rogge en gerst in meer producten door maïs, rijst en boekwijt. Daar zitten geen gluten in. Tot slot is er nog goede raad voor mensen die houden van een snelle hap. Ketens als Exki en Food Factory bieden een alternatief voor de vette hamburger. Wel opletten: een gezond volkorenbroodje met tapenade kan ook vet bevatten. Nooit overdrijven is de boodschap, besluit NICE.
Lees ook: geVILT: "Functionele voeding mag geen alibi zijn"

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 |