

# "Niks mis met frieten en hamburgers"

nieuws

In de ontelbare onderzoeken naar wat er mis is met onze eetgewoontes, werd tot dusver vooral gekeken naar de negatieve factoren in voedingswaren, zoals vet-, zout- en suikergehalte. Op grond daarvan zijn pizza's, frieten en hamburgers uit den boze. Maar wetenschappers van het Britse voedselagentschap FSA hebben een eigen reeks tests gehouden waarbij de klemtoon lag op positieve eigenschappen in voedingswaren, zoals energie, eiwitten en vitamines. De resultaten zijn ophefmakend, schrijft de Gazet van Antwerpen.

🕒 24 OKTOBER 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:31

In de ontelbare onderzoeken naar wat er mis is met onze eetgewoontes, werd tot dusver vooral gekeken naar de negatieve factoren in voedingswaren, zoals vet-, zout- en suikergehalte. Op grond daarvan zijn pizza's, frieten en hamburgers uit den boze. Maar wetenschappers van het Britse voedselagentschap FSA hebben een eigen reeks tests gehouden waarbij de klemtoon lag op positieve eigenschappen in voedingswaren, zoals energie, eiwitten en vitamines. De resultaten zijn ophefmakend, aldus de Gazet van Antwerpen.

Uitgaande van de FSA-criteria worden gehekelde voedingsproducten zoals 'ovenfrieten', hamburgers, wit brood en spaghetti als gezonder bestempeld dan olijfolie of kaas. Een glas cola zou gezonder zijn dan een milkshake en een stuk chocoladetaart gezonder dan gebakken spek. Ontbijtgranen, die veel mensen nuttigen om slank en gezond te worden of te blijven, krijgen slechte punten wegens hun hoog gehalte aan suiker en zout en het ontbreken van positieve elementen. En voor margarine met onverzadigde vetzuren hebben de onderzoekers helemaal geen goed woord over. Volgens Mike Rayner, directeur van de Britse Hartstichting aan de universiteit van Oxford, is via deze weg bewezen dat "voeding met een kwalijke reputatie, zoals frieten of hamburgers, lang niet zo ongezond is als vaak wordt aangenomen. Wanneer ze bereid zijn met een beperkte hoeveelheid vet, bieden ze vezels, proteïnes en vitamines en dragen ze bij aan een evenwichtig dieet".

De onderzoeksresultaten en bijhorende aanbevelingen van de FSA waren in de eerste plaats bestemd voor de Britse organisatie die toezicht houdt op de reclame op radio en televisie. Maar ze dreigen een rel te ontketenen die veel verder gaat dan de vraag of een tv-spot van McDonald's mag worden uitgezonden of niet. Want de eerste reacties van weer andere deskundigen waren vernietigend.

## VILT vzw


Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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