nieuws

Oudere stedelingen met een volkstuintje zijn gezonder

nieuws

Oudere mensen die in het bezit zijn van een volkstuin, zijn dankzij de extra lichaamsbeweging gezonder dan mensen zonder volkstuin.

28 JANUARI 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:58

Lees meer over:
gezondheid

Oudere mensen die in het bezit zijn van een volkstuin, zijn gezonder dan mensen zonder volkstuin. In alle leeftijdsgroepen hebben mensen met een eigen groentetuintje meer lichamelijke beweging. Dat blijkt uit onderzoek van Alterra, het groen kennisinstituut dat behoort tot Wageningen UR. "Veel ondervraagden tuinieren precies om actief bezig te zijn", zegt onderzoekster Agnes van den Berg.
De volkstuin is een bijproduct van de achttiende-eeuwse industrialisering en de daaruit voortkomende trek naar de stad. Volkstuintjes werden verhuurd aan fabrieksarbeiders met een schamel loon die zo hun eigen groenten en fruit konden telen. Tegenwoordig is volkstuinieren vooral een vorm van openluchtrecreatie. Niet alleen in Vlaanderen, maar ook in Nederland is er een toenemende beleidsmatige aandacht voor de gezondheidsbevorderende functie van volkstuinieren. Onze noorderburen hebben dat gezondheidsaspect nu onderzocht.
Aan het onderzoek deden 121 volkstuinders mee. Als controlegroep fungeerden 63 van hun buren zonder volkstuin. "Daaruit bleek onder meer dat volkstuinders in de zomer gemiddeld 32 uur per week in hun volkstuin bezig zijn. Zij krijgen daardoor veel meer lichaamsbeweging dan hun buren zonder volkstuin", zegt onderzoekster Agnes van den Berg. "Zij gingen met de fiets naar hun tuin, waren actief met schoffel en spade en gingen de strijd aan met onkruid", illustreert van den Berg.
Dit actief bezig zijn, was voor de helft van de ondervraagden ook een zeer belangrijke reden om een volkstuin aan te houden. Dat klinkt logisch, maar toch liepen de onderzoekers tegen een verrassing aan. Volkstuinders jonger dan 62 jaar bleken niet

gezonder te zijn dan hun buren zonder volkstuin. Bij oudere volkstuinders was er wel een duidelijk verschil. Bij die vaststelling plaatst van den Berg wel de bedenking dat ouderen die het tuinieren niet meer volhouden, daardoor buiten de selectie vallen. De bewijsvoering op basis van dit onderzoek, vindt ze sowieso lastig omdat de controlegroep wat jonger, beter opgeleid en welgestelder was dan de ouderen, dus gemiddeld wellicht gezonder. "Ik vermoed dat we bij beter vergelijkbare groepen hadden gevonden dat zowel jongere als oudere tuinders gezonder en gelukkiger zijn dan hun buren", beweert van den Berg. Reden genoeg voor haar opdat de Nederlandse overheid , in het licht van de vergrijzing, voor deze doelgroep de aanleg van volkstuincomplexen zou stimuleren."
Meer info: Allotment gardening and health

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