nieuws

VLAM pleit voor boterhammen bij het ontbijt

nieuws

Een onderzoek van het Amerikaans instituut voor hart-, long- en bloedziekten bij tieners geeft aan dat een stevige portie ontbijtgranen de gezondste en beste manier zou zijn om de dag te starten. Dat stond deze week te lezen in verschillende kranten. VLAM vreest dat hierdoor nogal wat lezers op het verkeerde been gezet zijn. Een aanzienlijk deel van de ontbijtgranen bevat immers te veel suiker. Een broodontbijt laat veel variatie toe, en dat is juist een van de basisregels van een evenwichtige voeding, zegt woordvoerster Liliane Driesen.

12 DECEMBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:46

Een onderzoek van het Amerikaans instituut voor hart-, long- en bloedziekten bij tieners geeft aan dat een stevige portie ontbijtgranen de gezondste en beste manier zou zijn om de dag te starten. Dat stond deze week te lezen in verschillende kranten. VLAM vreest dat hierdoor nogal wat lezers op het verkeerde been gezet zijn. Uit een recente analyse van Test-Aankoop is immers gebleken dat een aanzienlijk deel van de ontbijtgranen te veel suiker bevat. Een broodontbijt laat veel variatie toe, en dat is juist een van de basisregels van een evenwichtige voeding, zegt VLAM-woordvoerster Liliane Driesen.

VLAM wijst erop dat de positieve effecten waarvan sprake is in het Amerikaanse onderzoek vermoedelijk niet alleen te wijten zijn aan de ontbijtgranen, maar evenzeer aan het feit dat deze meestal samen met melk en fruitsap geconsumeerd worden. De promotie-instelling breekt alvast een lans voor boterhammen. Wie 's ochtends kiest voor een broodmaaltijd, bij voorkeur met bruin, volkoren- of meergranenbrood, kan gemakkelijk voldoen aan de vereisten van een volwaardig ontbijt, meent men bij VLAM. Maar boterhammen met zoet beleg kunnen natuurlijk ook zorgen voor te veel suiker in het ontbijt. "Zoet beleg slechts met mate gebruiken is dan ook de boodschap. Een goede regel is de helft van het aantal boterhammetjes beleggen met hartig beleg en de andere helft met een beetje zoet beleg. De voorkeur gaat uit naar mager hartig

beleg, zoals magere kaas en magere vleeswaren. Zoet en vetarm beleg zoals confituur, stroop en peperkoek is te verkiezen boven zoet beleg dat bovendien rijk is aan vetten zoals choco, chocolade en speculaas. Enkel beleg voor een dubbele boterham volstaat", luidt het advies.
Een goed ontbijt zou leiden tot betere schoolprestaties, een verhoogde productiviteit en minder arbeidsongevallen. Bovendien brengt de eerste maaltijd van de dag essentiële voedingsstoffen aan die via de andere maaltijden niet altijd in voldoende mate aangebracht kunnen worden. En tot slot brengt een goed ontbijt de kinderen goede voedingsgewoonten bij. Die zijn nog steeds de beste vorm van preventie tegen hart- en vaatziekten, zwaarlijvigheid en andere welvaartsziekten, besluit VLAM.
Ontbijten is gelukkig nog een goede gewoonte voor heel wat Vlamingen. Ongeveer tachtig procent neemt nog minstens vijf dagen in de week een ontbijt, zeventig procent nog elke dag. Traditioneel vormt brood een van de hoofdingrediënten van ons ontbijt.

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