nieuws

"Veel meer antioxidanten in biologische voeding"

nieuws

Biologische voeding is stukken gezonder dan voeding uit de klassieke landbouw. Tot die conclusie komt een grootscheeps Europees onderzoek dat vier jaar duurde en 18 miljoen euro kostte. Biofruit en -groenten bevatten tot 40 procent meer antioxidanten, biomelk zelfs 90 procent meer. "Interessant als gegeven, maar je mag de gevolgen daarvan niet overdrijven", nuanceert voedingsdeskundige Patrick Mullie in Het Laatste Nieuws. In België is bio goed voor ongeveer 2 procent van wat we besteden aan voeding.

29 OKTOBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:40

Biologische voeding is stukken gezonder dan voeding uit de klassieke landbouw. Tot die conclusie komt een grootscheeps Europees onderzoek dat vier jaar duurde en 18 miljoen euro kostte. Biofruit en -groenten bevatten tot 40 procent meer antioxidanten, biomelk zelfs 90 procent meer. "Interessant als gegeven, maar je mag de gevolgen daarvan niet overdrijven", nuanceert voedingsdeskundige Patrick Mullie in Het Laatste Nieuws. In België is bio goed voor ongeveer 2 procent van wat we besteden aan voeding.

Is bio-eten gezonder dan groenten en fruit uit de klassieke landbouw? Of is het een soort lifestylekeuze voor hippe stedelingen met te veel geld? Het eerste dus, tenminste als we een vier jaar durend onderzoek van de Europese Unie mogen geloven. Onder leiding van de universiteit van Newcastle teelden boeren en wetenschappers her en der in de Europese Unie op 33 percelen groenten en fruit op de biologische en de klassieke manier. Ze deden ook hetzelfde met vee. Vervolgens analyseerden ze de oogst en de teelt. De definitieve resultaten zullen de komende maanden mondjesmaat vrijgegeven worden.

Maar de eerste voorlopige onderzoeksgegevens zijn op z'n zachtst gezegd ophefmakend. Professor **Carlo Leifert**, coördinator van het onderzoek: "Dit zou toch iedereen tot nadenken moeten aanzetten. En voor al diegenen die de voorgeschreven vijf stukken groenten en/of fruit per dag niet halen, is dit goed nieuws. Als je biologisch

eet, kom je met vier stuks toe". Patrick Mullie voegt er een kanttekening aan toe: "Dit gaat over de groente of het fruit die je oogst. Maar wat je effectief binnenkrijgt aan antioxidanten hangt af van de versheid, de bereidingswijze. In sommige gevallen is het bijvoorbeeld beter om blikgroenten te bereiden dan vers te eten".
"Het lichaam heeft ook geen onbeperkte hoeveelheid antioxidanten nodig. Er is een juiste dosis maar we kennen die nog niet", zegt Patrick Mullie nog. "Het probleem is nog altijd dat veel mensen te weinig groenten en fruit eten. Zeggen dat je van bio met vier stuks genoeg hebt, is mijns inziens een foute boodschap. Het is beter er vijf te eten, al komen die uit de klassieke landbouw en eet je ze zelfs uit blik. Door de prijs is bio ook lang niet voor iedereen weggelegd".(KS)
Meer informatie: Quality Low Input Food
Poll: Bent u ervan overtuigd dat biologische voeding gezonder is dan gangbaar geproduceerd voedsel?

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