nieuws

"Basis van elke maaltijd plantaardig, vlees beperken"

nieuws

Na twintig jaar krijgt de welbekende voedingsdriehoek een grondige update. De driehoek bleef behouden maar staat tegenwoordig op zijn kop en werd aangevuld met een bewegingsdriehoek. De krachtlijnen? Eerst en vooral zijn plantaardige producten voor elke maaltijd de basis, naast niet-bewerkte voeding zoals groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en noten. De consumptie van vlees moet beperkt worden tot maximaal eenmaal per dag, in kleine porties. Verkies daarbij wit vlees boven rood vlees. Bewerkte vleeswaren verdwijnen in de te vermijden restgroep.

19 SEPTEMBER 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:41

Lees meer over:
gezondheid
consument



Na twintig jaar krijgt de welbekende voedingsdriehoek een grondige update. De driehoek bleef behouden maar staat tegenwoordig op zijn kop en werd aangevuld met een bewegingsdriehoek. De krachtlijnen? Eerst en vooral zijn plantaardige producten voor elke maaltijd de basis, naast niet-bewerkte voeding zoals groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en noten. De consumptie van vlees moet beperkt worden tot maximaal eenmaal per dag, in kleine porties. Verkies daarbij wit vlees boven rood vlees. Bewerkte vleeswaren verdwijnen in de te vermijden restgroep.

De voedingsdriehoek is al ruim twintig jaar een handig instrument dat gretig gebruikt wordt door leerkrachten, diëtisten, organisaties en voedingsprofessionals allerhande. “Maar na al die jaren was het tijd voor een grondige update, om verschillende redenen”, aldus Liesbeth Dejaegere van Vlaams Instituut Gezond Leven (VIGL, het voormalige VIGeZ). “De voedingsdriehoek wordt veel gebruikt, maar vaak als iets te complex ervaren. Daarnaast stond ook de wetenschap niet stil en hebben we nieuwe wetenschappelijke inzichten geïmplementeerd in het nieuwe model. Tenslotte kunnen we ook niet langer naast het milieu- en klimaatvraagstuk kijken als we willen dat ook onze achterkleinkinderen nog van gezonde en voldoende voeding kunnen genieten.”

De nieuwe driehoek moet een kompas zijn die door iedereen – dus niet enkel door professionals – makkelijk kan geïnterpreteerd worden en wil bewustmaken én motiveren. Onder meer om die reden geen grammen, liters, glazen of schotels meer, maar enkel een boven- en een onderkant met daarbij de simpele aanwijzingen ‘meer’ of ‘minder’, waarbij rekening gehouden wordt met onze actuele voedingsgewoonten. “Inderdaad geen aanbevolen hoeveelheden meer”, aldus Loes Neven van VIGL. “Die hangen te veel af van externe factoren zoals leeftijd en geslacht en kunnen verwarrend of zelfs demotiverend werken.”

Wat verandert er? De nieuwe voedingsdriehoek staat letterlijk op zijn kop. Hoe hoger in de driehoek, hoe belangrijker. In het oude model was dat net omgekeerd. Het grootste gezondheidsvoordeel haal je dus uit de donkergroene zone met plantaardige voeding: groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en in kleinere hoeveelheden ook noten en plantaardige olie. “Alles liefst zo weinig

mogelijk bewerkt, zoals fruit in plaats van fruitsap of volkoren brood in plaats van wit brood", aldus Neven. Daarnaast raadt de voedingsdriehoek aan om vooral water te drinken. Ook koffie en thee, zonder suiker, zijn prima.
Daarna volgen vis, yoghurt en melk, kaas, gevogelte en eieren. "Dat zijn de dierlijke producten die je niet hoeft te schrappen, maar hier geldt wel dat kleine porties volstaan", verduidelijkt Neven. "Dierlijke producten vormen over het algemeen ook een grotere belasting voor het milieu dan plantaardige voeding." Nog een trapje lager, in het onderste puntje van de driehoek, vinden we boter en rood vlees. "Hoewel ze nog gunstige voedingsstoffen kunnen bevatten, hebben deze producten mogelijk een ongunstig effect op je lichaam. In de oude voedingsdriehoek werden boter en plantaardige olie zoals olijfolie nog in één groep afgebeeld. Maar door het grote verschil in effect op gezondheid krijgen ze voortaan een aparte plaats."
Bewerkte of 'ultrabewerkte' voeding tenslotte, moet zo veel mogelijk vermeden worden. "Denk daarbij aan koekjes, chips, frisdrank, alcohol, maar ook bewerkte vleeswaren zoals gerookt spek, salami, hesp of filet de sax", aldus Neven. "Dat zijn vaak producten waaraan suiker, vet en/of zout is toegevoegd. Ze zijn overbodig en als je er te veel van eet niet goed voor je gezondheid. Je vindt ze dan ook in de rode bol, de restgroep, buiten de voedingsdriehoek, naast onder meer frietjes, pizza, frisdrank, alcohol, snoepjes, koeken en chocolade. Toch willen we niets verbieden. We willen van de Vlaming een betere eter maken, wat wil zeggen dat je nog steeds alles mag eten, maar van bepaalde producten minder en met mate. Laat ze de uitzondering zijn."
Daarnaast is er voor het eerst een aparte bewegingsdriehoek, waarin 'lang stilzitten' een plaats krijgt als volwaardig gezondheidsthema. De driehoek raadt aan elk halfuur even recht te staan, een glas water te halen of een ander bewegingstussendoortje te nemen. "Nieuw is ook dat we aanraden het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen", aldus Ragnar Van Acker. "Voorbeelden zijn traag stappen, spelen met de kinderen, lichte huishoudelijk taken of staand telefoneren. "Elke dag een gezonde mix van zitten, staan en bewegen is belangrijk."
"Dit is meer dan zomaar een facelift", aldus Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeurzen bij de voorstelling van de nieuwe voedings- en bewegingsdriehoek. "Voeding, beweging en de strijd tegen sedentair gedrag zijn drie belangrijke assen in het Vlaamse gezondheidsbeleid. Terwijl je vroeger uitleg van experten nodig had bij het interpreteren van de voedingsdriehoek brengt de nieuwe versie op basis van de nieuwste wetenschappelijke bevindingen een eenvoudige en duidelijke boodschap die door iedereen kan begrepen worden, ook door meer kwetsbare bevolkingsgroepen die te weinig bereikt werden."
Bekijk hier een video met een heldere samenvatting. Hier vind je alle (achtergrond)informatie over de nieuwe voedingsdriehoek.

Beeld: Vlaams Instituut Gezond Leven

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