nieuws

Belgen consumeren meer groenten en fruit

nieuws

Uit de vierjaarlijkse gezondheidsenquête blijkt dat de Belgen meer groenten en fruit consumeren. Bijna twee op drie Belgen eten dagelijks fruit. In 2004 was dat maar één op twee. En 85 procent van de Belgen consumeert dagelijks groenten, tegenover 74 procent zes jaar geleden.

19 MEI 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:11

Lees meer over:
gezondheid
consument

Uit de gezondheidsenquête blijkt dat de Belgen meer groenten en fruit consumeren. Bijna twee op drie Belgen eten dagelijks fruit. In 2004 was dat maar één op twee. En 85 procent van de Belgen consumeert dagelijks groenten, tegenover 74 procent in 2004. "De positieve evolutie is vooral te danken aan sensibilisering", zegt Sabine Drieskens van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid (WIV).
De cijfers over het gestegen groente- en fruitverbruik komen uit de vierjaarlijkse gezondheidsenquête, waarvoor in 2008 11.250 Belgen uit 159 gemeenten werden bevraagd over hun levensstijl. De cijfers ogen hoopgevend voor de gezondheid van de bevolking. Alleen de 15- tot 24-jarigen scoren slecht. Amper de helft van hen eet dagelijks fruit. Volgens Sabine Drieskens, assistent-onderzoeker aan het WIV die het voedingsluik van het rapport uitschreef, is dit vooral te danken aan sensibiliserings-campagnes.
“Belgen eten bewuster door de vele campagnes rond gezond eten. Via radio, televisie en internet worden onze voedingspatronen in vraag gesteld”, zegt Drieskens. Ze verwijst onder meer naar het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan. Het plan om de Belg gezonder te doen eten, werd vijf jaar geleden gelanceerd door de toenmalige federale minister van Volksgezondheid, Rudy Demotte (PS). De start ging gepaard met een tv-spot, een website en brochures bij de apotheken.

Aanleiding voor het Voedings- en Gezondheidsplan waren enkele zorgwekkende cijfers in een voedingsonderzoek bij 3.200 Belgen in 2004. Het plan loopt vandaag nog. “Bovendien zorgt de stijgende populariteit van initiatieven zoals Donderdag Veggiedag voor een bewustwording rond voeding”, somt Drieskens nog een reden op. “Het wordt ook steeds makkelijker om gezond te eten omdat je op veel meer plekken terecht kunt”.
Belgen kunnen nog steeds gezonder want slechts één op drie Belgen eet de aanbevolen twee porties fruit per dag. Volgens sommige onderzoeken zouden twee porties fruit, aangevuld met minstens 200 gram groenten per dag, onder meer het risico op hartaandoeningen en op sommige kankers doen afnemen.
Daarbij moet wel worden opgemerkt dat in wetenschappelijke kringen nog wordt geredetwist over het verband tussen groente-en fruitverbruik enerzijds en de invloed op de gezondheid anderzijds. Zo verschenen vorige maand de resultaten van een studie bij bijna een half miljoen Europeanen waarbij onderzoekers hooguit een zwak verband vonden tussen de consumptie van veel groenten en fruit en de afname van het risico op kanker.
Het eten van groenten en fruit resulteert vooralsnog niet in een slanker Vlaanderen. Toen in maart het eerste luik van de enquête werd gepresenteerd, werd nog aan de alarmbel getrokken over de oprukkende zwaarlijvigheid in ons land. Die bevinding van zwaarlijvigheid lijkt inderdaad moeilijk te rijmen met de cijfers over de toegenomen groente- en fruitconsumptie. “Maar wij hebben maar een beperkt aantal vragen gesteld”, geeft onderzoekster Drieskens toe. “De groente- en fruitconsumptie kan een indicatie geven over de levensstijl, maar zegt natuurlijk niet alles”.
Vlaamse minister van Volksgezondheid, Jo Vandeurzen (CD&V), is tevreden met de geboekte vooruitgang in het voedingspatroon. “Vlaanderen goed op weg naar gezonde voeding”, luidt de titel boven zijn persmededeling.

Bron: De Standaard

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