

Belgen eten veel gezonder dan 15 jaar geleden

nieuws

De voorbije vijftien jaar is het voedingspatroon van de Belgen langzaam maar ingrijpend veranderd. We eten nu veel gezonder dan in 1990 of 1980. Zo spelen Belgen jaarlijks maar liefst 40 kilo fruit en groenten méér binnen dan in 1980. De consumptie van aardappelen, vlees, boter en margarine is dan weer drastisch gedaald. Toch is er niet alleen goed nieuws: Belgen grijpen ook steeds vaker naar frisdranken. Dat blijkt uit cijfers van VLAM en de universiteit van Gembloers.

🕒 10 FEBRUARI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:56

De voorbije vijftien jaar is het voedingspatroon van de Belgen langzaam maar ingrijpend veranderd. We eten nu veel gezonder dan in 1990 of 1980. Zo spelen Belgen jaarlijks maar liefst 40 kilo fruit en groenten méér binnen dan in 1980. De consumptie van aardappelen, vlees, boter en margarine is dan weer drastisch gedaald. Toch is er niet alleen goed nieuws: Belgen grijpen ook steeds vaker naar frisdranken. Dat blijkt uit cijfers van VLAM en het Observatorium voor Voedingsconsumptie aan de universiteit van Gembloers.

De boodschap dat we meer fruit en groenten moeten eten, is niet in dovemansoren gevallen. Een Belg eet nu 20 kilo fruit en 20 kilo groenten meer dan een kwarteeuw geleden. In 1980 aten de Belgen gemiddeld 65 kilo fruit en 40 kilo groenten op een jaar. Nu is dat 82 en 63 kilo. Maar de Belgen zijn geen aardappeleters meer. In 1955 verorberde een Belg nog 146 kilo aardappelen per jaar. Nu is dat geen 40 kilo meer. En dat wordt niet meteen opgevangen door andere zetmeelproducten. Er verschijnt niet meer rijst op de Belgische tafels. Alleen pasta is aan een bescheiden opmars bezig. Sinds 1990 eten de Belgen 8 kilo vlees per jaar minder, een daling met 20 procent. We eten vooral minder (of kleinere porties) rundvlees of varkensvlees. Het verbruik van gehakt stijgt wel, net als dat van andere vleesmengelingen. Ook lamsvlees wordt populairder in de Belgische keukens. Kip en vis blijven vrij stabiel. Maar we eten nu al gauw 20 eieren minder dan in 1990.

De laatste vijftien jaar is het melkverbruik van de Belgen met een derde gedaald. Toch is dat relatief: we drinken weliswaar minder pure melk, maar we eten meer yoghurt, meer kaas en drinken veel meer melkdrankjes. Ook het verbruik van boter is gehalveerd, van 5 tot 2,5 kilo per persoon. We smeren ook minder margarine. Het verbruik van room, maar vooral van olie zijn fors gestegen. Belgische gezinnen geven bijna driemaal zoveel uit aan olie als rond 1990.

In 1980 dronken Belgen 131 liter bier per jaar. In 1990 was dat 120 liter en nu drinken we net geen 100 liter meer. De wijnconsumptie is wel stabiel gebleven. In plaats van bier grijpen Belgen nu veel meer naar frisdranken en fruitsap. Maar de grootste stijger is water. In 1980 dronken Belgen maar 42 liter flessenwater per jaar. Tien jaar later was dat bijna 90 liter en nu drinken we al 127 liter mineraalwater per jaar. Zo wordt het kraantjeswater stilaan verdrongen.

Bron: Het Laatste Nieuws

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/viltnieuwbsky.social>

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)