nieuws

Bijna helft van Belgen heeft te hoge BMI

nieuws

Bijna de helft (45 procent) van de Belgen van 3 tot 65 jaar heeft een te hoge Body Mass Index (BMI): 29 procent heeft overgewicht en 16 procent is zelfs ronduit obees. Dat blijkt uit het eerste rapport van de Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, een initiatief van minister van Volksgezondheid Maggie De Block. Het gaat om de eerste soortgelijke bevraging sinds 2004. De helft van de bevolking wenst zijn gewicht stabiel te houden, één vierde wil vermageren en nog eens één vierde maakt zich geen zorgen om zijn gewicht.

17 NOVEMBER 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:33

Lees meer over:
gezondheid
consument



Bijna de helft (45 procent) van de Belgen van 3 tot 65 jaar heeft een te hoge Body Mass Index (BMI): 29 procent heeft overgewicht en 16 procent is zelfs ronduit obees. Dat blijkt uit het eerste rapport van de Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, een initiatief van minister van Volksgezondheid Maggie De Block. Het gaat om de eerste soortgelijke bevraging sinds 2004. De helft van de bevolking wenst zijn gewicht stabiel te houden, één vierde wil vermageren en nog eens één vierde maakt zich geen zorgen om zijn gewicht.

Voor de Voedselconsumptiepeiling 2014-2015 werden 3.461 willekeurig geselecteerde personen in heel België bevraagd naar hun eetgedrag. In tegenstelling tot tien jaar geleden lag de focus nu meer op kinderen en adolescenten, de kwetsbare groepen voor wie aangepaste preventieve maatregelen nodig zijn. Het eerste van drie rapporten draait rond antropometrie (de afmetingen van het lichaam), onze voedingsgewoonten in de brede zin en onze mening over het voedingsbeleid. Het tweede rapport volgt in januari.

Mannen blijken vaker last te hebben van overgewicht dan vrouwen, maar toch willen meer vrouwen (35 procent) dan mannen (21 procent) gewicht verliezen. Overgewicht neemt ook toe met de leeftijd: vanaf 35 jaar lijdt al meer dan één derde van de bevolking aan overgewicht en meer dan één vijfde aan obesitas. Vanuit socio-economisch oogpunt hebben personen met een hoger diploma gemiddeld een lagere BMI. Verder ligt het gemiddelde BMI hoger in Wallonië dan in Vlaanderen.

Opvallend is dat één op vijf van de bevraagden wel al een specifiek dieet volgt, meestal om gezondheidsredenen maar soms ook wegens religieuze of filosofische motieven. Bijna de helft van de bevolking (47 procent) is gunstig gezind tegenover de heffing van taksen op ongezonde voeding en bijna drie vierde (74 procent) is voorstander van maatregelen om gezonde voeding zoals groenten en fruit financieel te ondersteunen.

Mensen met overgewicht hebben volgens het onderzoek een minder regelmatig eetpatroon dan wie een normaal gewicht heeft. Een opvallende vaststelling is wel dat personen met obesitas vaker twee of meer maaltijden per dag samen met anderen aan tafel

tot zich nemen. Personen met een normaal gewicht consumeren dan weer vaker enkel in het weekend een maaltijd samen aan tafel.
Alles bij elkaar hebben echter vier op de vijf Belgen de gewoonte om minstens één maaltijd per dag samen aan tafel te eten. Het avondmaal wordt net als het ontbijt ongeveer negen op de tien keer thuis geconsumeerd. Hoe sociaal het samen eten daadwerkelijk is, is echter minder duidelijk. Zo wordt er bijvoorbeeld in 30 tot 50 procent van de gezinnen televisie gekeken tijdens de maaltijd.
Verder werden via dit onderzoek voor het eerst specifieke cijfers over kinderen en adolescenten verzameld, om op basis daarvan aangepaste preventieve maatregelen te kunnen opstellen indien nodig. Uit de resultaten blijkt onder meer dat kinderen vaak het best scoren op het vlak van gezonde eetgewoonten, maar ook dat ze dat snel "afleren" tijdens hun tienerjaren. Zo ligt het percentage regelmatige ontbijters (minstens vijf keer per week) het hoogst bij kinderen van 3 tot 9 jaar (90 procent), maar neemt het daarna af tot een dieptepunt in de categorie 14-17 jaar (67 procent) om op latere leeftijd weer wat te stijgen.
Kinderen van 3 tot 9 jaar nemen ook het vaakst een tienuurtje (80 procent), terwijl dat percentage afneemt bij de categorie 10 tot 17 jaar en het laagst is bij jongvolwassenen (27 procent). Een soortgelijke trend valt vast te stellen voor het vieruurtje in de namiddag. Positief is dat de meerderheid van de kinderen aangeeft vrije toegang tot fruit te hebben, terwijl andere (minder gezonde) tussendoortjes maar door één derde van de kinderen vrij kunnen worden genomen. De helft van de kinderen kan over het algemeen wel kiezen wat voor soort voeding ze willen en drie vierde kan ook de hoeveelheid voeding die ze consumeren kiezen.
Meer info: Voedselconsumptiepeiling 2014-2015

Bron: Belga

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