nieuws

"Buitenshuis eten houdt gezondheidsrisico's in"

nieuws

Overal ter wereld, ook in ontwikkelingslanden, eten mensen steeds vaker buitenshuis. Daar hangen echter heel wat gezondheidsrisico's aan vast, concluderen onderzoekers.

23 NOVEMBER 2011 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:16

Lees meer over:
consument
gezondheid

Overal ter wereld, ook in ontwikkelingslanden, eten mensen steeds vaker buitenshuis. Daar hangen echter heel wat gezondheidsrisico's aan vast, concluderen onderzoekers van het Instituut voor Tropische Geneeskunde (ITG) in Antwerpen. Wie buitenshuis eet en drinkt, heeft immers een goede kans dat hij meer calorieën en vet naar binnen krijgt, en minder vitamine C, ijzer en calcium.
Met "buitenshuis eten" wordt lang niet enkel restaurantbezoek bedoeld. Broodjeszaken, frietkramen, school- of bedrijfsrestaurants of ergens langs de weg: door het stijgende aantal tweeverdieners is er steeds minder tijd om te koken. De verstedelijking maakt andere opties bovendien makkelijker toegankelijk. Daar is gezondheid echter geen prioriteit.

Wetenschappers van ITG namen zowat 7.000 studies onder de loep, waarvan er slechts 29 bruikbaar waren. Daaruit bleek dat vooral jongeren vaak buitenshuis eten, in sommige landen tot de helft van hun maaltijden. Het lijkt er bovendien op dat zij die eetgewoonten zullen behouden naarmate ze ouder worden.

In de meeste studies bleek buitenshuis genuttigd voedsel vetter en zouter dan thuis. Het bevatte minder vitamine A, vitamine C, vezels en calcium. In Europa wordt het ook nog eens geassocieerd met meer snoepen. Slecht voor de lijn dus, en bovendien gaven

ondervraagden aan dat diëten bemoeilijkt wordt door buitenshuis te eten.

De onderzoekers van ITG formuleren hun bevindingen in het vakblad Obesity Reviews. Ze beoordelen er ook mogelijke oplossingen zoals vettaksen en aangepaste menu's in bedrijfs- en studentenrestaurants.

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