

# Diëtisten maken komaf met mythes over gezonde voeding

nieuws

"Aardappelen zijn geen dikmakers als ze ingepast worden in een evenwichtig voedingspatroon." Dat zegt de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) naar aanleiding van de Week van de Diëtist, die plaatsvindt van 14 tot en met 20 maart. De diëtisten willen tijdens die week komaf maken met tal van mythes die vandaag de ronde doen over gezonde voeding, onder de slogan "Nonsens! Laat je niks wijsmaken, vraag raad aan je diëtist". Meer dan 250 diëtisten uit Vlaanderen en Brussel nemen deel.

8 MAART 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:34

Lees meer over:

consument

gezondheid



"Aardappelen zijn geen dikmakers als ze ingepast worden in een evenwichtig voedingspatroon." Dat zegt de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) naar aanleiding van de Week van de Diëtist, die plaatsvindt van 14 tot en met 20 maart. De diëtisten willen tijdens die week komaf maken met tal van mythes die vandaag de ronde doen over gezonde voeding, onder de slogan "Nonsens! Laat je niks wijsmaken, vraag raad aan je diëtist". Meer dan 250 diëtisten uit Vlaanderen en Brussel nemen deel.

"Pasta, aardappelen en brood zijn dikmakers. Koolhydraten zijn ongezond. Als je wil diëten, mag je plots niets meer eten", steekt Nathalie Antonis van beroepsvereniging VBVD van wal. "Het is maar een fractie van de beweringen waarmee we dagelijks om de oren worden geslagen. 'Mythes' die we best met een korreltje zout nemen."

Die mythes zijn het thema van de Week van de Diëtist 2016 ('Back to basics'). "Want diëten is veel meer dan 'lijnen', het is aangepast voedingsadvies op maat", aldus Antonis. Zo is er volgens VBVD de mythe dat aardappelen dikmakers zijn. "Aardappelen zijn best oké, zolang ze maar ingepast worden in een evenwichtig voedingspatroon. Zwart-witdenken is uit den boze, een diëtist bekijkt steeds het totaalplaatje", zegt Saskia De Leu van de vereniging.

Met de slogan 'Nonsens! Laat je niks wijsmaken, vraag raad aan je diëtist' proberen de voedingsdeskundigen tijdens de Week van de Diëtist een antwoord te bieden op de voedingsmythes die ons dagelijks vanuit alle mogelijke kanalen bereiken. "Voeding is een wetenschap, maar voor velen tegenwoordig ook een hype", legt Antonis uit. "Zo beloven fruitsapjes de zozegde eeuwige jeugd en zorgen combinatiediëten dan weer voor een spectaculair gewichtsverlies. Niets is echter minder waar. Daarom willen we iedereen op een wetenschappelijk onderbouwde manier wegwijs maken in de wereld van de gezonde voeding en komaf maken met al die mythes."

De campagne wordt afgetrapt op maandag 14 maart met een sensibiliseringsactie in enkele grote stations, waaronder Antwerpen-Centraal, Leuven, Brussel-Noord, Hasselt en Gent. Reizigers krijgen er tussen 7 en 9 uur een zakje krielaardappelen. Meer dan 250 diëtisten uit Vlaanderen en Brussel nemen aan de campagne deel en organiseren acties om vrijblijvend kennis te maken met de werkwijze van een professionele voedingsdeskundige.

**Bron:** Belga

**Beeld:** Unsplash

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra