

# Eén miljard mensen is obees: “Kweek voedselgeletterdheid en promoot onze groenten en fruit”

Obesitas is niet langer een uitsluitend westers probleem. In 2022 waren er wereldwijd een miljard mensen met obesitas. Dat blijkt uit een nieuwe studie naar ondervoeding, die vrijdag gepubliceerd werd door The Lancet en werd voorgesteld door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Het percentage van mensen met ondergewicht is gedaald, maar steeds meer mensen kampen met het omgekeerde probleem.

🕒 1 MAART 2024 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 MAART 2024 16:46

Ruben De Keyzer

Lees meer over:

voeding

consument

gezondheid



Uit de resultaten blijkt dat er in 2022 wereldwijd één miljard mensen waren met obesitas. Bovendien is het aantal volwassenen met obesitas sinds 1990 meer dan verdubbeld. Uit de gegevens blijkt ook dat 43 procent van de volwassenen in 2022 te zwaar was. Geen enkele expert die we contacteren, is hierover verbaasd. “Zet je aan de ingang van Gasthuisberg en je kan het met eigen ogen zien”, zegt Tessa Avermaete, bio-ingenieur en onderzoeker aan de Sustainable Food Economies Research Group van de KU Leuven. “En dan zijn er nog de mensen waarbij je visueel niet ziet wat er schort aan hun voedingspatroon. Denk maar aan hart- en vaatziekte, of psychologische eetstoornissen.”

Wat onze eetpatronen betreft, ziet Avermaete steeds dezelfde tendensen wederkeren. “Te veel vet, suikers, zout, en te weinig vezels”, zegt ze. “Vezels neem je op via onder meer groenten en fruit. Wie voor het eten een grote kom soep eet, of zijn bord vol met groenten legt, zal zich veel sneller verzadigd voelen.”

## Meer dan calorieën

Dat beaamt Christophe Matthys, voedingsexpert aan KU Leuven. “Vandaag worden gesprekken over gezonde voeding heel snel gereduceerd tot één iets, namelijk de kilocalorieën (kcal). Terwijl de waarheid veel complexer is. Er is wel degelijk een verschil tussen 500 kcal die je opneemt via een slaatje, en 500 kcal die je opneemt via een Big Mac. Bij die laatste zal je een uur later weer honger hebben. Vezels zorgen voor een soort bulkeffect, en geven je een verzadigingsgevoel. Ze zullen je dikke darmflora laten groeien en fermentatieprocessen opstarten die ten goede komen van je darm, wat je ook beschermt tegen aandoeningen als diverticulitis en darmkanker.”

Ook de omgeving speelt een belangrijke rol. “Je kan niet eenvoudig stellen dat één iets de oorzaak is van deze obesitascijfers”, zegt Matthys. “En dat is net het probleem: het is een veelvuldig, complex gegeven. We hebben de keuzes van het individu, maar ook de omgeving bepaalt hoe gezond je leeft. Om nu een eenvoudig voorbeeld te geven: hier in Leuven heb je de Bondgenotenlaan. De fietssuggestiestroken worden er zelfmoordstrookjes genoemd.

Tussen acht en negen uur komen daar bussen door, vrachtwagens die laden en lossen, en pubers rijden er met vier en vijf naast elkaar. Als ouder van een klein kind kan je dan sneller denken: ik neem de wagen.”

“De fysieke omgeving, zoals ik net heb omschreven, bepaalt hoe we ons bewegen”, zegt Matthys. “Maar er is ook zoiets als een voedselomgeving. We worden heel erg omgeven door hapklare voeding. Ik daag je uit, ga maar naar het station in Leuven en zoek naar een fruitautomaat. Snel iets van groenten of fruit consumeren, is niet mogelijk.”

## Schoolomgeving wordt ongezonder

“Een studie van Sciensano heeft recentelijk de voedselomgeving van scholen in kaart gebracht. Die resultaten waren niet al te best”, zegt Matthys. “In vergelijking met twee jaren geleden, is de voedselomgeving van middelbare scholen verslechterd. En dat komt dan vooral door de omgeving buiten de scholen met een snackbar om iedere hoek. Voor tieners is het niet hip om op de speelplaats een salade te eten. Ze gaan liever in groep naar een hippe fastfoodketen.”

Bij kinderen en adolescenten van 5 tot 19 jaar is het aantal met obesitas tussen 1990 en 2022 zelfs verviervoudigd. In totaal waren in 2022 bijna 160 miljoen (65 miljoen meisjes en 94 miljoen jongens) obees. Ter vergelijking: in 1990 waren er dat nog maar 31 miljoen. Matthys en Avermaete pleiten er dan ook voor om de zogenaamde voedselgeletterdheid te trainen op de schoolbanken. “In Scandinavië hebben ze in veel scholen het vak huishoudkunde. Dat klinkt misschien gigantisch oubollig, maar ik ben wel voorstander om dit vak weer in te voeren. Leer kinderen hoe je soep maakt, bijvoorbeeld. Een zelfgemaakte lasagne zal ook al snel gezonder zijn dan wat je in een kant-en-klaar bakje koopt, al is het maar omdat je zelf bepaalt wat je erin doet. Veel jongeren kunnen niet meer voor zichzelf koken.”

“**De Europese boer-tot-bord-strategie legt de focus op de connectie tussen boer en burger. Niets op tegen, maar ik vind het nog belangrijker dat een kind de vaardigheden van een keuken kent, dan dat het op een boerderij is geweest**

Tessa Avermaete - bio-ingenieur

## Voedselgeletterdheid

Dat beaamt Matthys. “De huidige voedselconsumptiepeiling keek ook naar de voedselgeletterdheid van de Belgische populatie. Onze vaardigheden en zelfvertrouwen om zelf eten klaar te maken, hinken achterop. En dan heb ik het niet over haute cuisine. Maar wel om het leren om zelf efficiënte maaltijden klaar te maken. En ook om jezelf te leren organiseren, natuurlijk. Als er in je bedrijfskantine bijvoorbeeld geen gezonde voeding te vinden is, neem dan zelf fruit of water mee.”

Overheidsmaatregelen om de consument gezonder te doen leven, zoals de nutriscore, zijn volgens de experts niet voldoende. “Er wordt zwaar ingezet op het label, waar we niet veel resultaat van zien”, zegt Avermaete. “En die campagnes kosten handenvol geld. Als je kijkt naar de Europese boer-tot-bord-strategie, dan legt men focus op de connectie tussen boer en burger. Niets op tegen, maar ik vind het nog belangrijker dat een kind de vaardigheden van een keuken kent, dan dat het op een boerderij is geweest. We moeten veel meer inzetten op die voedselgeletterdheid.”

## Trenddiëten en ecologie

Voeding is een hot topic, maar de accenten liggen verkeerd, vinden de experts. Enerzijds zijn er de trenddiëten, waarbij bijvoorbeeld koolhydraten geschrapt worden. “Ik denk dat die tendens begonnen is met de glutenarme diëten”, zegt Matthys. “Er zijn zeker mensen die glutenintolerantie hebben, maar in deze diëten schrapt men belangrijke bouwstenen die we wel degelijk nodig hebben. Hetzelfde zien we vaak bij vegetarisme en veganisme. Ze hebben een gezond imago, maar als je je vlees vervangt door kaaskroketten en een portie frieten ben je niet gezond bezig.”

“Gisteren gaf ik een lezing op KU Leuven voor personeel en studenten”, zegt Avermaete. “Het ging over duurzaamheid en gezonde voeding. Mensen konden op voorhand vragen insturen, en ik maakte een overzicht van de meest voorkomende woorden. 80 procent van de vragen ging over ‘biologisch’ en ‘lokaal’. Gezondheid kwam amper aan bod. Terwijl dat voor een burger, die denkt aan duurzaamheid, centraal zou moeten staan. Gewoon al door gezond te eten en niet aan overconsumptie te doen, ben je erg duurzaam bezig.”

Anders dan in sommige landen, is de toegang tot gezonde voeding in België ook geen echt probleem. “Onze boeren produceren gezonde producten”, zegt Avermaete. “We hebben een sterke groenten- en fruitsector, en we mogen dat ook in de verf zetten. Je mag zeggen wat je wil over de veilingen, maar heel Europa kijkt hoe onze boeren georganiseerd zijn. Zij leveren aan supermarkten, maar veel mensen ervaren dat niet als duurzaam. We moeten in het publieke debat rond duurzaamheid de gezondheid terug meer centraal zetten. We zitten immers met een obesitasepidemie, en dat kost de maatschappij handenvol geld.”



Uitgelicht

## Prijzenoorlog in de supermarkt: "We verloochenen onszelf"

nieuws

De onderhandelingen tussen supermarkten en hun leveranciers lopen terug stroef. Na de coronacrisis zijn de prijzen van heel wat goederen flink gestegen. Nu de pandemie is gaan...

🕒 16 NOVEMBER 2023

[Lees meer](#)

**Bron:** Eigen berichtgeving, Belga

**Beeld:** VLAM

### VILT vzw

Koning Albert II Laan 35  
1000 Brussel  
Belgium

### Contact

T • 0473 59 41 39  
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 twitter page: [https://twitter.com/vilt\\_nieuws](https://twitter.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>

---

© 2024 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)  
[Copyright](#)  
[Cookie Policy](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra