nieuws

Eet meer gezonde dingen en leef langer

nieuws

Door evenwichtiger te eten, kunnen we in België jaarlijks meer dan 15.000 vroegtijdige overlijdens vermijden. Dat blijkt uit een unieke internationale studie naar het effect van voeding op gezondheid, zopas verschenen in 'The Lancet'. Opvallend: vet en suiker zijn niet de grootste boosdoeners. Net als in de meeste andere landen eten Belgen vooral te weinig gezonde dingen, zoals volkoren granen, noten en zaden, groenten en fruit. “Je kan jezelf vullen, of je kan jezelf voeden”, zeggen experts. “Dat maakt een wereld van verschil.”

5 APRIL 2019 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:49

Lees meer over:
onderzoek
gezondheid
varia



Door evenwichtiger te eten, kunnen we in België jaarlijks meer dan 15.000 vroegtijdige overlijdens vermijden. Dat blijkt uit een unieke internationale studie naar het effect van voeding op gezondheid, zopas verschenen in 'The Lancet'. Opvallend: vet en suiker zijn niet de grootste boosdoeners. Net als in de meeste andere landen eten Belgen vooral te weinig gezonde dingen, zoals volkoren granen, noten en zaden, groenten en fruit. “Je kan jezelf vullen, of je kan jezelf voeden”, zeggen experts. “Dat maakt een wereld van verschil.”

Exact 15.187 vroegtijdige overlijdens per jaar. Dat is volgens de nieuwe studie de tol van de ongezonde voedingsgewoonten van de Belg. Dat zijn er ruim 40 per dag. Hoe dat komt? Voedingsgewoonten beïnvloeden in belangrijke mate het risico op chronische ziekten, in eerste instantie hart- en vaatziekten. Te veel zout vergroot bijvoorbeeld de bloeddruk, en dus de kans op hartinfarcten en beroertes. Noten verlagen dan weer de slechte cholesterol. Bovendien bevatten ze veel eiwitten, vezels en mineralen zoals ijzer. Groenten en fruit beschermen tegen kanker, en ga zo maar door. Ook sterfte door diabetes en nierziekten is te linken aan voeding.

Wat doen we dan precies verkeerd? Uit de studie blijkt dat het grootste probleem van de Belg een te kleine consumptie is van volkoren producten. “De Belg kiest geregeld voor bruin of lichtgrijs brood, in plaats van wit, maar dat is niet hetzelfde als volkoren”, zegt Loes Neven, expert van Gezond Leven. “En dat geniet echt de voorkeur.” Naast volkoren brood, is havermout een erg gezonde optie, net als volkoren pasta of rijst.

In de top vijf van de voornaamste ongezonde voedingsgewoonten in ons land staat maar één stof die we te veel eten: zout. De andere vier pijnpunten zijn tekorten. Alle aandacht gaat vaak naar minder zout, vet en suiker, maar dat is dus maar een deel van het verhaal. “Ongezonde voeding is slecht op zich, maar vervangt meestal ook gezonde alternatieven. Wie een chocoladereep kiest als

snack, laat tegelijk de kans liggen om een appel te eten", zegt Neven. "Eten is een van de belangrijkste dingen die we doen op een dag. Je kan jezelf vullen of je kan jezelf voeden, en dat is een wereld van verschil."
Opvallende statistiek in de nieuwe studie: het was vroeger zeker niet beter. Het aantal vroegtijdige overlijdens in België door slechte voeding lag dertig jaar geleden op 22.500, of de helft meer dan vorig jaar. "Er wordt vaak gezegd dat we nu ongezonder eten dan vroeger, maar zo eenvoudig is het niet", zegt Guy De Backer van de Hoge Gezondheidsraad. "Er zijn ook verbeteringen. Transvetzuren – die vroeger in hogere mate in margarine zaten – zijn bijvoorbeeld bijna volledig uit onze voeding verdwenen. Ook ons cholesterolverbruik is fors gedaald. Ten opzichte van zo'n 30 jaar geleden is het aantal hart- en vaatziekten in België zelfs gehalveerd. Een andere voeding heeft daar een grote rol in gespeeld."
Ondanks alle pijnpunten, staat België op de 14de plaats. De nieuwe studie, gesponsord door de stichting van Bill Gates, bundelt data uit 195 landen. België scoort in het onderzoek wel slechter dan mediterraanse landen als Spanje en Israël, 's werelds nummer één. Daar staan veel groenten, fruit, noten en peulvruchten op het menu: blijkbaar hét recept voor een lang(er) leven.

Bron: Het Belang van Limburg

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