

# Extreem dieet gevaarlijker dan voedselvergiftiging

nieuws

Te veel eten of extreem diëten is veel gevaarlijker voor de gezondheid dan voedselvergiftigingen door besmet eten. Met andere woorden: slechte eetgewoontes maken meer slachtoffers dan bacteriën, pesticiden, dioxines of andere gevaarlijke stoffen in voedsel. Dat is het besluit van een studiedag van het Europese voedselagentschap en wordt bevestigd door een Nederlandse studie.

🕒 27 JULI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

Te veel eten of extreem diëten is veel gevaarlijker voor de gezondheid dan voedselvergiftigingen door besmet eten. Met andere woorden: slechte eetgewoontes maken meer slachtoffers dan bacteriën, pesticiden, dioxines of andere gevaarlijke stoffen in voedsel. Dat is het besluit van een studiedag van het Europese voedselagentschap en wordt bevestigd door een Nederlandse studie. Daarin werd onderzocht wat de belangrijkste oorzaken zijn van vervroegd ziek worden of sterven. Onze noorderburen, een bevolking van 16,5 miljoen mensen, verliezen jaarlijks 245.000 levensjaren door een onevenwichtig dieet. Overgewicht maakt er nog meer slachtoffers en kost 251.000 levensjaren. 'Slechts' 1.000 tot 4.000 jaren gaan verloren voor mensen die sterven of ziek worden door voedselvergiftigingen.

Met bijna één op drie Belgen die met overgewicht kampen, is ook in ons land een ongezonde levensstijl een veel belangrijkere doodsoorzaak dan voedselcrisissen, bevestigd voedselkundige Patrick Mullie. "Het is heel moeilijk om de directe invloed van toegevoegde stoffen in voedsel in te schatten. Anderzijds is de levensverwachting nog nooit zo hoog geweest dan vandaag".

Volgens Mullie is de realiteit niet dat elke hap die we eten, besmet is met één of andere chemische stof. "De realiteit is dat we te grote porties eten en te weinig bewegen. Telkens er in de media berichten opduiken over lood in vis, aspartaam of dioxines, ontstaat er paniek. Eieren of kip durft men niet meer eten, maar het risico van een te hoge cholesterolwaarde of te weinig lichaamsbeweging wordt onderschat".

**Bron:** Het Laatste Nieuws

## 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