

## Gezondheidsraad lanceert nieuwe voedingsaanbevelingen

nieuws

Meer melk, groenten, fruit, peulvruchten, graanproducten en noten, minder rood of bewerkt vlees, transvetten en zout. Een beetje kort door de bocht, maar dat zijn de nieuwe voedingsaanbevelingen die de Hoge Gezondheidsraad (HGR) heeft gelanceerd op basis van nieuwe inzichten in gezonde voeding en duurzaamheid. Zowel Fevia als de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ) verwelkomen de nieuwe richtlijnen. “Deze aanbevelingen moeten de komende jaren mee de basis zijn voor het beleid rond voeding en gezondheid”, zegt Bart Buysse, CEO van Fevia. “Ze leggen duidelijke prioriteiten, met bovenaan de lijst meer producten met volkoren granen en vezels. Dit helpt onze Belgische voedingsbedrijven om gericht te blijven innoveren en mee de gezonde keuze gemakkelijker te maken.”

© 1 OKTOBER 2019 – LAATST BIJGEWERKT OM 24 SEPTEMBER 2020 14:13

Lees meer over:

gezondheid

peulvrucht

innovatieve teelt



Meer melk, groenten, fruit, peulvruchten, graanproducten en noten, minder rood of bewerkt vlees, transvetten en zout. Een beetje kort door de bocht, maar dat zijn de nieuwe voedingsaanbevelingen die de Hoge Gezondheidsraad (HGR) heeft gelanceerd op basis van nieuwe inzichten in gezonde voeding en duurzaamheid. Zowel Fevia als de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ) verwelkomen de nieuwe richtlijnen. “Deze aanbevelingen moeten de komende jaren mee de basis zijn voor het beleid rond voeding en gezondheid”, zegt Bart Buysse, CEO van Fevia. “Ze leggen duidelijke prioriteiten, met bovenaan de lijst meer producten met volkoren granen en vezels. Dit helpt onze Belgische voedingsbedrijven om gericht te blijven innoveren en mee de gezonde keuze gemakkelijker te maken.”

Dat er een verband is tussen voeding en onze gezondheid is geen nieuws, maar wordt nog maar eens bevestigd door de literatuur- en metastudies van de HGR. Zout, verzadigde vetzuren, transvetzuren, alcohol, rood vlees... allemaal hebben ze een bewezen impact op de gezondheid en liggen ze aan de basis van aandoeningen als diabetes, hart- en vaatziekten of kanker. Maar steeds vaker verschuift de focus van voedingsonderzoek van nutriënten naar voedingsmiddelen. “Niet onlogisch”, stelt Renaat Debergh van BCZ. “We eten immers geen afzonderlijke nutriënten, maar wel voedingsmiddelen: we consumeren geen calcium, maar drinken melk. Als federatie van zuivelfabrikanten zijn wij erg tevreden met de focus van de Hoge Gezondheidsraad op voedingsmiddelen.”

Duidelijke en positieve boodschappen rond de consumptie van meer volkoren producten, groenten, fruit, noten en zaden moeten in de toekomst het verschil maken. Een verandering van consumptiegedrag binnen deze productgroepen is volgens de aanbevelingen prioritair. “Tot nu toe ging het debat rond voeding en gezondheid te vaak over symbooldossiers”, zegt Jan Vander Stichele, voorzitter van Fevia. “Maar intussen veranderde de Belg wel zijn

consumptiepatroon. Door de focus te verleggen naar de prioriteiten van de ‘Food Based Dietary Guidelines’ kunnen we de komende jaren echte gezondheidswinsten nastreven in ons land. We roepen overheden dan ook op om in nauw overleg met de voedingsindustrie en alle betrokken partijen een beleid te bouwen rond deze aanbevelingen.”

De kernboodschappen die de HGR verspreidt, luiden als volgt:

1. Eet dagelijks minimum 125 gram volle graanproducten en vervang zo vaak mogelijk geraffineerde producten door volle granen.
2. Eet dagelijks 250 gram (vers) fruit en 300 gram groenten (vers of bereid). Varieer in soorten en laat je leiden door het seizoen.
3. Eet wekelijks minstens éénmaal peulvruchten. Dit is een volwaardige vleesvervanger en de teelt heeft een lagere impact op het klimaat.
4. Gebruik tussen de 250 en 500 ml melk per dag.
5. Eet dagelijks 15 tot 25 gram noten of zaden zonder zoute of zoete omhulsels.
6. Eet maximaal 300 gram rood vlees en 30 gram bewerkt vlees per week.
7. Beperk de inname van zout.

**Lees het volledige rapport van de Hoge Gezondheidsraad.**

**Bron:** Eigen verslaggeving

## 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](#)