nieuws

# Grotere porties werken overgewicht in de hand

nieuws

We spelen elke dag 50 calorieën, of één klontje suiker te veel naar binnen. Dat zegt het Nederlandse EFMI, een academisch kennisinstituut voor de voedingssector. Daardoor worden we per jaar zo'n halve kilogram zwaarder. De onderzoekers wijzen met een beschuldigende vinger naar de porties die steeds groter worden. Van colafles tot chipszak, er zit steeds meer in, klinkt het. En mensen kunnen aan de verleiding niet weerstaan. Ze eten alles op wat er op hun bord ligt, honger of geen honger.

2 MEI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:03

We spelen elke dag 50 calorieën, of één klontje suiker te veel naar binnen. Dat zegt het Nederlandse EFMI, een academisch kennisinstituut voor de voedingssector. Daardoor worden we per jaar zo'n halve kilogram zwaarder. De onderzoekers wijzen met een beschuldigende vinger naar de porties die steeds groter worden. Van colafles tot chipszak, er zit steeds meer in, klinkt het.

Colaflesjes voor één persoon bevatten vroeger 20 centiliter. In een blikje zit al 33 centiliter. De eenpersoonsflesjes cola, te verkrijgen in elk tankstation, tellen tegenwoordig 50 centiliter, een halve liter dus. "Portiegrootte is hét onderschatte fenomeen in de strijd tegen obesitas", zegt Ingrid Steenhuis, onderzoekster aan de Vrije Universiteit Amsterdam. "Mensen letten tegenwoordig al wel op wat ze eten of drinken, maar nauwelijks op hoeveel ze binnenkrijgen".

Dokter Greet Vansant van de Obesitaskliniek van het UZ Leuven beaamt. "Chocoladerepen als Milky Way of Snax zijn vaak per twee verpakt. Zelfde voor de zakken chips, die groter en groter worden. Vroeger zat er standaard slechts 30 gram in een klein zakje, nu is dat opgelopen tot 45 gram". Volgens dokter Annelies Mullemans van de Obesitaskliniek van het Hasseltse Virga Jesse ziekenhuis is het fenomeen ook erg zichtbaar in de frituur. "De bakjes en zakjes frieten zijn nu drie keer zo groot als in de jaren zeventig".

En mensen kunnen aan de verleiding niet weerstaan. Ze eten alles op wat er op hun bord ligt, honger of geen honger. De Amerikaanse voedingswetenschapper Brian Wansink deed een experiment met een bodemloze soepkom. Vansant: "De helft van de proefpersonen kreeg een gewone kom, de andere helft een kom die voortdurend werd bijgevuld met een ingebouwde slang. De tweede groep at bijna dubbel zoveel als de eerste, maar had niet de idee dat ze meer gegeten had".
Steenhuis meent dat het voor fabrikanten en restaurants financieel interessant is om via grotere porties meer om te zetten. "Het scheelt in de prijs en daar is de consument gevoelig voor. Hij krijgt meer voor minder geld". Warenhuisketen Albert Heijn laat inderdaad weten steeds grotere porties in de winkel te leggen. "Omdat de klant dat zo wil".
Toch komt er stilaan een tegenbeweging op gang. "Een goed voorbeeld daarvan is het kaasproduct Danio van Danone", aldus Vansant. "Dat werd gepromoot als gezond, maar bevat erg veel calorieën. Er kwam veel kritiek op vanuit de dieetwereld, en uiteindelijk is de producent daarop ingegaan. De porties zijn verkleind waardoor de consument nu minder energie opneemt".
Ook Carrefour springt op de kar van de kleine porties. Het gewicht van de bereide maaltijden van het huismerk zal verlaagd worden van 400 naar 380 gram. "Zo willen we verhinderen dat klanten teveel calorieën binnenkrijgen", zegt Julie Stordiau. "Binnenkort gaan we trouwens ook het suikergehalte in onze koekjes voor kinderen verlagen".(KS)

**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