

Honger doet kiezen voor ongezond eten

nieuws

Ga nooit naar de supermarkt als je grote honger hebt. Voor je het weet, ligt je winkelkarretje vol met ongezonde dingen. Die volkswijsheid wordt bevestigd in het doctoraatsonderzoek van Audrey Eertmans van de Onderzoeksgroep voor Stress, gezondheid en welzijn van de KU Leuven. "Als je slechte eetgewoonten met een grootscheepse campagne wil aanpakken, moet je in de eerste plaats weten waarom mensen kiezen voor ongezond eten", luidt het.

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

□
Ga nooit naar de supermarkt als je grote honger hebt. Want voor je het weet, ligt je winkelkarretje vol met vette, zoute en andere ongezonde dingen waarvan je later spijt krijgt. Die volkswijsheid wordt nog maar eens bevestigd in het doctoraatsonderzoek van Audrey Eertmans van de Onderzoeksgroep voor Stress, gezondheid en welzijn van de KU Leuven.

"Als je slechte eetgewoonten met een grootscheepse campagne wil aanpakken, moet je in de eerste plaats weten waarom mensen kiezen voor ongezond eten", zegt Eertmans. Zij probeerde bij verschillende bevolkingsgroepen de voedselkeuzemotieven te meten. "De vier belangrijkste zijn gezondheid, smaak, bereidingsgemak en prijs", stelt de onderzoekster vast. "Andere motieven zijn stemming, natuurlijke ingrediënten, gewichtscontrole, ethische overwegingen en vertrouwdheid". "Dat wil zeggen dat we met acties rond gezond eten niet moeten proberen om de hele bevolking te bereiken met één enkele campagne", zegt Audrey Eertmans; "Voor sommigen is gezondheid bijvoorbeeld van ondergeschikt belang. Het zou dus veel beter zijn om ook eens de nadruk te leggen op het belang van smaak. Gezonde voeding kan ook lekker zijn, hoeft helemaal niet duur te zijn of moeilijk te zijn om te bereiden".

Uit het doctoraatsonderzoek blijkt tot slot ook het belang van de situatie waarin de consument verkeert. "Onder tijdsdruk of door een groot hongergevoel gaan mensen meer af op de smaak. Ze kiezen iets dat er lekker uitziet en lekker ruikt", zegt Eertmans. "Wie op zijn werk bijvoorbeeld te lang wacht om zijn middagpauze te nemen, zal op dat moment vlugger grijpen naar een broodje met veel mayonaise dan naar een licht slaatje".

"Dit is geen weloverwogen keuze, maar veeleer een automatisme. In tijden van voedselschaarste is ons lichaam van nature ingesteld op calorierijke, hongerstillende producten. Het is een

overlevingsstrategie die in een maatschappij van overdaad helaas geen enkel nut meer heeft", besluit onderzoekster Eertmans.

Bron: Gazet van Antwerpen

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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)