

Is ons voedsel minder kwalitatief dan vroeger?

nieuws

Zitten er minder voedingsstoffen in onze gewassen dan pakweg 50 jaar geleden? Met de regelmaat van de klok komen verhalen bovendrijven dat de hoeveelheid voedingswaarden in fruit, groenten en granen daalt. Er wordt met een beschuldigende vinger gewezen naar de huidige teeltmethoden, genetische selectie, gebruik van kunstmest en gewasbeschermingsmiddelen, lagere bodemkwaliteit, klimaatsveranderingen... Maar wat is er van aan?

26 FEBRUARI 2020 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:53



Zitten er minder voedingsstoffen in onze gewassen dan pakweg 50 jaar geleden? Met de regelmaat van de klok komen verhalen bovendrijven dat de hoeveelheid voedingswaarden in fruit, groenten en granen daalt. Er wordt met een beschuldigende vinger gewezen naar de huidige teeltmethoden, genetische selectie, gebruik van kunstmest en gewasbeschermingsmiddelen, lagere bodemkwaliteit, klimaatsveranderingen... Maar wat is er van aan? De moderne teeltmethoden zijn ontwikkeld om meer te kunnen produceren. In dat opzicht lijkt het misschien niet onlogisch dat er minder vitamines en mineralen in ons voedsel zouden zitten. De nieuwe plantenrassen die ontwikkeld worden, zorgen voor een hogere opbrengst, maar zijn ook beter beschermd tegen ziektes of plagen en hebben vaak een langere houdbaarheidsduur.

Het is niet evident om 50 jaar oude gewassen te vergelijken met wat er vandaag op het veld staat. Toch zijn er wetenschappers die zich eraan gewaagd hebben. In de periode tussen 1930 en 1990 zijn een aantal studies uitgevoerd die dalingen van voedingsstoffen geconstateerd hebben. Maar door de beperkte historische informatie is het niet mogelijk om te weten te komen over welke specifieke gewassen het gaat en in welke mate de stoffen gedaald zijn.

Een andere studie die vaak geciteerd wordt, is die van de Amerikaanse wetenschapper Donald Davis. In 2004 maakte hij een vergelijkend onderzoek naar het gehalte voedingsstoffen in 43 gewassen tussen 1950 en 1999. Volgens die studie zou bij verschillende gewassen in de laatste 50 jaar een afname van gemiddeld 20 tot 40 procent zijn van eiwitgehalte, calcium, fosfor, ijzer, vitamine B2 en C.

Vaak wordt ook verwezen naar de evolutie om groenten minder bitter te maken, denk aan witloof of spruitjes. De trend van 'ontbitterde' groenten en fruit zou namelijk samen gaan met een vermindering van 'fytonutriënten', de bioactieve stoffen in planten die veel gezondheidsvoordelen opleveren. Maar deze stoffen zijn niet noodzakelijk voor ons lichaam. Er is bovendien ook nooit bewijs geleverd van de werking van deze stoffen.

Scientific American publiceerde in 2011 een artikel waarin de dalende voedingswaarden gelinkt worden aan de uitputting van de bodem. De studie haalt het onderzoek van Davis aan om de stelling te onderbouwen. Maar volgens Theo Niewold, hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de KU Leuven, is dit heel moeilijk. "Er wordt data vergeleken uit 1950 en 1999, maar er spelen allerlei factoren mee die invloed hebben, zoals veranderend klimaat, rassen die zijn gebruikt, verschil van geografische locatie en seizoen", vertelt hij aan EOS Wetenschap. Ook de onderzoeksmethoden zijn niet meer dezelfde als die van 50 jaar geleden. "En zelfs als we aannemen dat die getallen kloppen, dat er bijvoorbeeld 20 procent minder calcium in groenten zou

zitten, wat betekent dat dan voor de gezondheid van de mens? Van calcium uit groenten en fruit is bekend dat het geen goede bron van calcium is. Dat wat er in zit, nemen we sowieso weinig op.”

Voor tarwe werd al een experiment opgezet om aan te tonen of er minder gezonde voedingswaarden in zaten. Op hetzelfde stuk grond werden oude en moderne zaden gezaaid. Uit de resultaten bleek dat de oude zaden de helft minder tarwe opleverden. Maar ze bevatten wel een kwart meer ijzer, zink en andere mineralen. Het aandeel vitamines verschilde niet. Daaruit kan geconcludeerd worden dat zaadveredeling tot een hogere productie leidt, met minder mineralen.

Het lijkt er dus op dat ons voedsel vandaag minder voedingsstoffen bevat dat 50 jaar geleden, al is het verschil moeilijk exact vast te stellen voor ieder gewas. Maar ook al is de hoeveelheid voedingswaarden gedaald, maakt dat onze voeding ongezonder? Dat is misschien nog een belangrijkere vraag om te stellen. En dat is helemaal het geval niet. De hogere productiviteit heeft er bovendien voor gezorgd dat een groter deel van de bevolking toegang heeft gekregen tot goedkopere groenten en fruit. En als je vanavond een portie groentjes op je bord legt, doe er gerust een extra schepje bovenop.

Bron: EOS Wetenschap / Eigen verslaggeving

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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra