nieuws

Kwart van Europese pubers veel te dik

nieuws

Meer dan één op de drie jongeren is niet fit, een kwart weegt te zwaar. Dat blijkt uit een grootscheeps onderzoek van verschillende Europese universiteiten bij adolescenten tussen 13 en 17 jaar. "Door hun slechte eetgewoontes krijgen jongeren bepaalde voedingsstoffen veel te weinig binnen", vertelt professor Stefaan De Henauw van de Universiteit Gent. "Daarom is het best om bepaalde stoffen toe te voegen aan wat jongeren sowieso eten. Te vergelijken met het extra ijzer in ontbijtgranen, zoals dat nu al gebeurt".

25 APRIL 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:03

Meer dan één op de drie jongeren is niet fit, een kwart weegt te zwaar. Dat blijkt uit een grootscheeps onderzoek van verschillende Europese universiteiten bij adolescenten tussen 13 en 17 jaar. "Door hun slechte eetgewoontes krijgen jongeren bepaalde voedingsstoffen veel te weinig binnen", vertelt professor Stefaan De Henauw van de Universiteit Gent. "Daarom is het best om bepaalde stoffen toe te voegen aan wat jongeren sowieso eten".

"Te vergelijken met het extra ijzer in ontbijtgranen, zoals dat nu al gebeurt. Foliumzuur in bakkersbloem is een andere optie. Zo kunnen we op een onzichtbare manier toch de eetgewoonten verbeteren", aldus de professor, die het Belgische luik van het onderzoek voor zijn rekening nam. Vitamines in de frisdranken zit er dan weer niet in. "We gaan zeker geen cola promoten", zegt De Henauw. "We zoeken een compromis tussen wat haalbaar en wat nuttig is".

Het plan is een onderdeel van het Helena-project, waaraan verschillende Europese universiteiten meewerken. Bij het onderzoek zijn ook de voedingsindustrie en consumentenorganisaties betrokken. De onderzoekers kwamen tot de conclusie dat er in Europa elk jaar naar schatting 400.000 te zware jongeren bij komen. Een steekproef bij 3.000 jongeren in tien Europese steden resulteerde in die cijfers. "In Gent zijn de jongeren nog relatief goed af", zegt De Henauw. "We zitten onder het Europese gemiddelde. Dat komt vooral omdat jongeren in Zuid-Europese landen het meeste last

hebben van overgewicht. Jonge Italianen, Spanjaarden en Grieken zijn beduidend zwaarder dan bij ons".
Het team onderzocht ook de voedingsgewoonten van jongeren. "Daar wordt opnieuw duidelijk dat ze veel te weinig groenten en fruit, te weinig vis en te weinig volkorengranen eten", zegt De Henauw. "Tegelijk eten ze te veel verzadigde vetten, zoals in kaas, vlees en chocolade. Voor de helft van de jongeren is vet goed voor meer dan een derde van de totale energie-inname". Dertig tot veertig procent van de onderzochte jongeren is bovendien niet fit genoeg omdat ze onvoldoende bewegen. (KS)
Meer informatie: HELENA-project

Bron: Het Nieuwsblad

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