

Maak van gezonder eten geen cultuurstrijd

Opinie

Hoe zorgen we ervoor dat voedingsadviezen niet uitdraaien op een gepolariseerd debat? Door ratio en gevoel met elkaar te verzoenen, betogen Jelle Goossens en Maarten Corten van Rikolto in dit opiniestuk. "Eten is geen louter rationele keuze, maar ook cultuur, identiteit en emotie. Daar moeten we in het beleid rekening mee houden."

🕒 20 JUNI 2025

Lees meer over:

gezondheid

voeding

voedingsdriehoek



Minder charcuterie en rood vlees, meer kikkererwten en linzen: natuurlijk raakten de nieuwe voedingsadviezen van de Hoge Gezondheidsraad een gevoelige snaar. Wat en hoe we eten, raakt aan de kern van wie we zijn. Dat bleek ook uit de reactie van Vlaams minister van Landbouw Jo Brouns, die de adviezen op sociale media van tafel veegde met een pleidooi voor "gezond verstand". De reacties waren verdeeld, de polarisering compleet.

Onze eetgewoontes zijn al langer voer voor cultuurstrijd. Het ene kamp lijkt alles te willen veranderen, het andere houdt halsstarrig vast aan wat was. Maar die karikatuur klopt niet. De meeste mensen balanceren voortdurend tussen ratio en gevoel. Willen we vooruit, dan moeten we die twee benaderingen niet tegenover elkaar zetten, maar net met elkaar verzoenen.

Het is normaal dat mensen zich ongemakkelijk voelen bij aanbevelingen die botsen met hun gewoontes of eetvoorkeuren. Zeker als die aanbevelingen worden gebracht zonder gevoel voor context of beleving. Maar net daarom moeten we weg van het denken in tegenstellingen. Want mensen zijn niet óf rationeel óf emotioneel. We zijn allebei.

Eten is meer dan brandstof

Eten is niet alleen voeding. Het is smaak, troost, herinnering, ritueel. Het verbindt ons met elkaar: aan de ontbijttafel met je gezin, tijdens de lunch op het werk, of op een feestavond met vrienden. Eten is cultuur en identiteit. Het zegt iets over wie we zijn én over waar we vandaan komen. En tegelijk is het ook een venster naar andere culturen.

Die emotionele en sociale betekenis moeten we ernstig nemen. Wie enkel over voeding praat in termen van cijfers en calorieën, botst onvermijdelijk op weerstand.

Maar ook: de feiten zijn niet min

Toch kunnen we het andere aspect niet negeren: wat en hoe we eten, heeft impact. Op onze gezondheid, op onze planeet. In dezelfde week van de nieuwe voedingsadviezen lazen we dat bijna één op vier Vlaamse leerlingen overgewicht heeft. Een duidelijke stijging in elke leeftijdsgroep. Het is geen toeval. Studies stapelen zich op, en de conclusie blijft dezelfde: onze eetgewoonten zijn een belangrijke oorzaak van die trend.

Gezonde voeding is dus niet zomaar een persoonlijke keuze, het is een zaak van volksgezondheid: 13,5 procent van onze uitgaven voor gezondheidszorg zijn direct gelinkt aan overgewicht. In dat licht is het goed dat er duidelijke, wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen bestaan.

Tussen verstand en gevoel

Het is normaal dat mensen zich ongemakkelijk voelen bij aanbevelingen die botsen met hun gewoontes of eetvoorkeuren. Zeker als die aanbevelingen worden gebracht zonder gevoel voor context of beleving. Maar net daarom moeten we weg van het denken in tegenstellingen. Want mensen zijn niet óf rationeel óf emotioneel. We zijn allebei.

De échte vooruitgang boeken we daar waar die twee benaderingen elkaar versterken.



nieuws

Geen reclame meer voor ongezonde voeding voor kinderen onder de 16 jaar

27 MEI 2025

Van polarisering naar participatie

Dat werkt. In scholen bijvoorbeeld, waar Rikolto samen met schoolteams, leerlingen en ouders bouwen aan gezonde, duurzame eetomgevingen. Neem de SMD-L scholengroep in Leuven die overstapte op vegetarische maaltijden. De eerste poging was te abrupt en lokte weerstand uit. Maar door ouders en leerlingen actief te betrekken – met proevertjes, gesprekken en gezamenlijke keuzes – groeide het draagvlak wél. Niet door regels op te leggen, maar door samen oplossingen te zoeken die smaken én gezond zijn. Eten is cultuur en identiteit. Het zegt iets over wie we zijn én over waar we vandaan

komen. En tegelijk is het ook een venster naar andere culturen. Die emotionele en sociale betekenis moeten we ernstig nemen. Wie enkel over voeding praat in termen van cijfers en calorieën, botst onvermijdelijk op weerstand.

Een recept voor verandering

Het nieuwe Vlaamse beleid rond gezonde voeding op school geeft scholen vandaag meer ruimte om kinderen van jongs af aan gezonde eetgewoontes bij te brengen. Niet alleen in de les, maar ook op het bord. Niet alleen vanuit wetenschappelijke voedingsrichtlijnen, maar ook met respect voor smaakbeleving en (eet)cultuur.

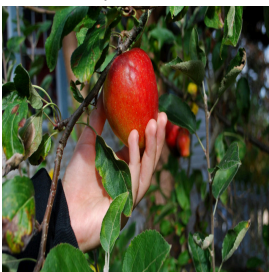
Verandering lukt niet door mensen te dwingen of te beschuldigen. Wel door ze te betrekken. Ratio en gevoel zijn niet elkaars tegenpolen, maar ingrediënten in het recept voor een gezondere Vlaamse eetcultuur.

Een maand geleden zagen we trouwens iemand op sociale media dit nieuwe beleid rond gezonde voeding op school volmondig toejuichen. Het was minister van Landbouw Jo Brouns. Ook een minister mogen we niet te snel in één kamp duwen.

Met dit opiniestuk willen de auteurs een bijdrage leveren aan het maatschappelijk debat. Ze schrijven in eigen naam en zijn verantwoordelijk voor de inhoud van de tekst.

De auteurs:

Jelle Goossens is communicatiemedewerker en woordvoerder van Rikolto. Maarten Corten werkt er als medewerker Communicatie & Citizen Engagement. Rikolto (voorheen Vredeseilanden) is een internationale organisatie die werkt aan duurzamere en eerlijkere voedselsystemen.



Uitgelicht

Slechts handvol Belgen eet genoeg groenten, fruit en zuivel

nieuws

De eetgewoonten van de Belgen lopen mijlenver achter op de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad. Dat blijkt uit de nieuwste voedselconsumptiepeiling van Sciensano. Hoewel...

17 JUNI 2025

Lees meer

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