nieuws

Minister van Welzijn houdt vast aan voedingsdriehoek

nieuws

Het kenniscentrum Eetexpert.be stelde een lijst met voedings- en bewegingsrichtlijnen op. Dat moet resulteren in een uniforme boodschap omtrent gezondheid.

9 SEPTEMBER 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:19

Lees meer over:
gezondheid

Het kenniscentrum Eetexpert.be stelde een lijst met voedings- en bewegingsrichtlijnen op. Vlaams minister van Welzijn Jo Vandeurzen wil zo een uniforme boodschap omtrent gezondheid uitsturen. Basis blijft de actieve voedingsdriehoek. "Andere modellen zoals de voedselzandloper genieten onvoldoende steun", zegt An Vandeputte van Eetexpert. De voedselzandloper is het voedingsmodel waarvoor arts Kris Verburgh pleit.

De richtlijnen van Eetexpert.be adviseren kinderen en volwassen op een eenduidige manier over wat ze best eten en hoeveel ze moeten bewegen om gezond te blijven. Elke leeftijdsgroep krijgt zijn eigen tips mee. "Er was nood aan een uniforme boodschap", stelt An Vandeputte van Eetexpert in De Morgen, "want mensen weten niet meer wat te geloven."

De leidraad blijft de actieve voedingsdriehoek. Die is intussen 15 jaar oud en - op een extra laag na - vrijwel onveranderd gebleven. Aardappelen en graanproducten zoals brood vormen nog altijd de basis, gevolgd door groenten en fruit, melk- en sojaproducten, vlees, eieren en vis.

Een heel ander advies geeft arts en onderzoeker Kris Verburgh (UA) in zijn bestseller 'De Voedselzandloper'. Hij bestempelt aardappelen, pasta en brood als te mijden producten. "Suikers tasten het immuunsysteem aan en verhogen de kans op kanker", geeft Verburgh als verklaring. Eetexpert raadt dagelijks drie tot vier halfvolle glazen halfvolle melk aan. Verburgh labelt melkproducten als ongezond.

In de krant geeft ook VUB-voedingsdeskundige Patrick Mullie kritiek op de voedingsdriehoek. "Gedateerd", is zijn oordeel omdat hij geen rekening houdt met vegetariërs of obesitas. "Vette vis en vlees worden nog altijd in hetzelfde vakje gestoken, terwijl het ene een stuk gezonder is dan het andere. En melk drink je beter met mate", aldus Mullie. Een eenvoudiger model heeft volgens Mullie meer overredingskracht dan de complexe voedingsdriehoek.
Meer info: Eetexpert
Bekijk ook Reyers Laat met Kris Verburgh en Piet Vanthemsche (uitzending 4/9) & beluister Radio 1 met K.U.L.-voedingsdeskundige Theo Niewold en EVA-directeur Tobias Leenaert

Bron: De Morgen

Beeld: VIGeZ

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