

NICE ontrafelt mythe dat aardappelen dik maken

nieuws

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, zijn aardappelen geen dikmakers. Ze vormen een goede bron van complexe en meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, kalium en vitamine C, en dat voor slechts 150 kcal per portie (200 gram). Ongezonder wordt het pas wanneer aardappelen gefrituurd worden, of geserveerd met een overdaad aan saus en boter. Dat schrijft NICE, het Nutrition Information Center verbonden aan het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing VLAM, in haar recentste digitale nieuwsbrief.

10 NOVEMBER 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:37

Lees meer over:

akkerbouw
gezondheid
consument



In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, zijn aardappelen geen dikmakers. Ze vormen een goede bron van complexe en meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, kalium en vitamine C, en dat voor slechts 150 kcal per portie (200 gram). Ongezonder wordt het pas wanneer aardappelen gefrituurd worden, of geserveerd met een overdaad aan saus en boter. Dat schrijft NICE, het Nutrition Information Center verbonden aan het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing VLAM, in haar recentste digitale nieuwsbrief.

Over aardappelen doen veel verhalen de ronde. Ze zouden dik maken en daardoor niet passen in een lijnvaardig dieet. Onzin, zegt NICE. Een portie gekookte aardappelen brengt ongeveer 150 kcal aan, en bevat geen grammetje vet. Daarentegen levert het belangrijke voedingsstoffen aan, zoals vitamine C, wat niet het geval is bij rijst en deegwaren. Die alternatieven zijn trouwens ook calorierijker: een portie rijst, deegwaren, quinoa of couscous levert zo'n 250 tot 260 kcal op.

Wat wel klopt, is dat aardappelen een relatief hoge glycemische index hebben. Die index geeft een inschatting van de snelheid waarmee de bloedsuikerspiegel stijgt na het eten van koolhydraten. Een hoge glycemische index wordt daarom vaak als ongezond beschouwd. Maar volgens de Hoge Gezondheidsraad is er nog te weinig geweten over de exacte werking van de index, om op basis daarvan algemene aanbevelingen te doen. Zo is de hoogte van de glycemische index afhankelijk van verschillende factoren, waaronder de samenstelling van de rest van de maaltijd. Wie aardappelen eet zonder groenten en vlees, vis of vleesvervangers, zal de bloedsuikerspiegel sneller zien stijgen. En dat brengt NICE tot de aanbeveling die we intussen allemaal wel kennen: eet evenwichtig, met voldoende vezelrijke producten, waaronder aardappelen, groenten en fruit.

Dagelijks 3,5 tot 5 stuks gekookte aardappelen passen prima in een gezond en lijnvaardig voedingspatroon. Met gefrituurde aardappelbereidingen, zoals chips, frieten en kroketten, moet wel zuiniger worden omgesprongen. Net zoals met de sauslepel en met boter (bij de bereiding van puree).

Meer info: www.nice-info.be

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