nieuws

"Nood aan voedingspatroon met weinig bewerkte voeding"

nieuws

Natuurlijke, weinig bewerkte voedingsmiddelen moeten weer een meer centrale plaats innemen in het voedingsadvies en in ons voedingspatroon. Voedingsexperten moeten ook een meer holistische kijk op voeding en gezondheid hanteren in de strijd tegen welvaartsziekten. Dat zei de Franse voedingsexpert Anthony Fardet van het Institut National de la Recherche Agronomique (INRA) tijdens een voedings- en gezondheidscongres dat jaarlijks plaatsvindt in Brussel. Volgens hem worden natuurlijke synergieën tussen diverse voedingscomponenten nog te vaak over het hoofd gezien. Het voedingsinformatiecentrum NICE vertelt er meer over in zijn nieuwsbrief.

15 JANUARI 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:33

Lees meer over:
gezondheid



Natuurlijke, weinig bewerkte voedingsmiddelen moeten weer een meer centrale plaats innemen in het voedingsadvies en in ons voedingspatroon. Voedingsexperten moeten ook een meer holistische kijk op voeding en gezondheid hanteren in de strijd tegen welvaartsziekten. Dat zei de Franse voedingsexpert Anthony Fardet van het Institut National de la Recherche Agronomique (INRA) tijdens een voedings- en gezondheidscongres dat jaarlijks plaatsvindt in Brussel. Volgens hem worden natuurlijke synergieën tussen diverse voedingscomponenten nog te vaak over het hoofd gezien. Het voedingsinformatiecentrum NICE vertelt er meer over in zijn nieuwsbrief.

Fardet ziet dat de gemiddelde levensverwachting toeneemt, maar dat het aantal jaren dat men in goede gezondheid leeft, achterblijft. “Voeding kan daarin een belangrijke rol spelen, maar we merken dat de algemene voedingsaanbevelingen de verwachtingen op dat vlak niet inlossen.” Volgens hem is dat te wijten aan het feit dat de nutritionele wetenschappen sinds hun ontstaan vooral een reductionistische aanpak hebben gehanteerd. “Ze hebben bepaald welke voedingsstoffen onze voedingsmiddelen bevatten, wat onze nutritionele noden zijn, welke fysiologische effecten ze hebben en van welke voedingsstoffen we meer of minder moeten innemen. Maar door te focussen op voedingsstoffen werden de natuurlijke synergieën tussen voedingscomponenten verwaarloosd”, stelt Fardet.

Voor de aanpak van algemene ondervoeding heeft de reductionistische kijk op de nutritionele wetenschappen wel zijn nut, maar voor de preventie van chronische aandoeningen moet gekeken worden naar de veelzijdige werking en interactie van verschillende stoffen in voedingsmiddelen. Om die reden pleit Fardet ervoor om in de voedingsaanbevelingen ook rekening te houden met de graad van verwerking van voedingsmiddelen. “Een gevarieerd aanbod aan verse en weinig bewerkte voedingsmiddelen moet de voorkeur krijgen boven ultra-bewerkte producten. Zij moeten opnieuw een centrale plaats innemen in ons voedingspatroon”, beweert hij.

Maar niet alleen de mate waarin voedingsmiddelen bewerkt zijn, speelt een rol. Fardet zegt dat er ook moet gekeken worden naar de voedingsmatrix waarin ze worden aangeboden. “De matrix is onder meer van invloed op het verzadigingsgevoel, de biobeschikbaarheid van nutriënten en de spijsvertering”, luidt het. Zo zal een stuk fruit dat geconsumeerd wordt als sap een ander effect hebben op verzadiging dan wanneer het in zijn geheel opgegeten wordt. In de vorm van sap zal men ook al snel meer stukken fruit, en dus ook meer energie en suiker, innemen dan wanneer men het stuk fruit in zijn geheel eet.
De Franse nutritionist is er bovendien van overtuigd dat er geen superfoods bestaan, maar dat er wel eet- en leefstijlen zijn die beter zijn dan de andere. Tot slot vraagt hij ook dat er meer rekening wordt gehouden met socio-culturele en economische factoren en met het milieu en het voedingsgedrag. “Voedingsadviezen moeten opnieuw meer aansluiting vinden bij de dagelijkse maatschappelijke realiteit, hoe complex die ook is. We moeten blijven nadenken over de beste manier om gezonde voedingsboodschappen over te brengen, maar ook om ze ingang te doen vinden”, besluit Fardet.
Meer info: NICE

Bron: Nieuwsbrief NICE

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