

## "Omarm traditioneel Belgisch voedingspatroon opnieuw"

nieuws

We zijn zodanig in de ban van gezonde voeding dat we het in al onze ijver om gezonder te gaan eten veel te ver gaan zoeken. Dat zegt KU Leuven-professor en voedingsexpert Christophe Matthys, die pleit voor een meer Belgisch dieet. "We moeten de rijkdom die traditioneel in ons voedingspatroon zat, opnieuw ontdekken", aldus Matthys. We dwepen met het mediterrane dieet, maar uiteindelijk gaat het steeds weer om datzelfde principe: veel groenten en fruit en het beperken van de hoeveelheid vlees, liefst onbewerkt, aldus Matthys.

🕒 24 APRIL 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:39

Lees meer over:

consument

gezondheid

culinair



We zijn zodanig in de ban van gezonde voeding dat we het in al onze ijver om gezonder te gaan eten veel te ver gaan zoeken. Dat zegt KU Leuven-professor en voedingsexpert Christophe Matthys, die pleit voor een meer Belgisch dieet. "We moeten de rijkdom die traditioneel in ons voedingspatroon zat, opnieuw ontdekken", aldus Matthys. We dwepen met het mediterrane dieet, maar uiteindelijk gaat het steeds weer om datzelfde principe: veel groenten en fruit en het beperken van de hoeveelheid vlees, liefst onbewerkt, aldus Matthys.

Wie af en toe een lifestylemagazine openslaat of wel eens een voedingsblog bezoekt, weet dat er tegenwoordig meer voedingshypes komen en gaan dan dat er maanden in een jaar zijn. Aan goeroes met hun eigen waarheid over gezonde voeding geen gebrek, en toch zijn steeds meer consumenten in de war over wat nu écht gezond is. Professor Christophe Matthys (KU Leuven) pleit in studentenblad Campuskrant voor een nuchtere back to basics-aanpak. "We moeten dringend weer leren appreciëren wat we hebben", zo zegt hij. "Het Belgische dieet bevat van oudsher wel degelijk gezonde tradities", zegt Matthys. "Alleen zijn we die rijkdom uit het oog verloren."

Hij geeft een voorbeeld: "Vroeger kon je in elke bruine kroeg in het Pajottenland een bruine boterham met platte kaas en radijs krijgen. Dat is een fantastische combinatie. Volkoren brood is rijk aan vezels. Platte kaas bevat probiotica, levende bacteriën die onze darmflora aanvullen. En in radijs zitten prebiotica, onverteerbare voedingsvezels die ook een zegen zijn voor onze darmen. Of een andere Belgische traditie: hutsepot. Ten onrechte stiefmoederlijk behandeld. Het is niet het meest sexy gerecht, dat geef ik toe, maar het zit wel tjokvol groenten."

"We moeten ophouden met enkel het mediterrane dieet te verheerlijken", gaat Matthys verder. "Dat dieet is zo gezond omdat het veel groenten en fruit bevat, en weinig bewerkt vlees. Maar zo kan het hier ook. Bovendien tonen veel studies alleen positieve

effecten bij extra vierge olijfolie. De duurdere variant dus, die je niet in elk winkelrek vindt. Koolzaadolie kan evengoed. Vroeger werd hier veel hennep gekweekt, ook hennepolie kan. De stengel van die plant dient trouwens uitstekend als isolatiemateriaal in de bouw.”

Verder is gezonde voeding vaak ook gewoon een kwestie van planning. Hij schuift vier principes naar voren om opnieuw gezonder om te gaan met je voeding: plannen, kiezen, klaarmaken en samen opeten. Matthys waarschuwt voor de wildgroei aan labels, die vaak misleidend kunnen zijn. “We moeten meer voedselgeletterdheid kweken”, zo klinkt het. En niet alleen onze kennis over voeding moet beter, maar ook aan onze vaardigheden achter het fornuis moet gewerkt worden. “Sommige mensen leven van opwarmmaaltijden en kunnen niet eens ei bakken. Bovendien maken we het onszelf vaak te moeilijk: wat Jamie Oliver in vijftien minuten klaarmaakt, daar doet de gemiddelde Vlaamse thuishok makkelijk een halfuur over.”

**Bron:** Campuskrant

**Beeld:** kokenophakken.wordpress.be

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra