

## "Ongezonder eten is een gedragsprobleem"

nieuws

Een aanzienlijk deel van de Belgen eet niet gezond en gevarieerd genoeg. Dat blijkt uit de resultaten van de meest recente Voedselconsumptiepeiling uit 2014, uitgevoerd door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV). Tieners halen liefst 40 procent van hun dagelijkse calorieën uit zoetigheden en frisdrank. Maar, zo benadrukt het WIV, het is een probleem van de hele bevolking: jong en oud, man en vrouw, met en zonder overgewicht, hoog- en laagopgeleid. Voor FEVIA, de federatie van de Belgische voedingsindustrie, bevestigen de resultaten de nood om verder in te zetten op het Convenant Evenwichtige Voeding.

🕒 4 OKTOBER 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:37

Lees meer over:

gezondheid

consument



Een aanzienlijk deel van de Belgen eet niet gezond en gevarieerd genoeg. Dat blijkt uit de resultaten van de meest recente Voedselconsumptiepeiling uit 2014, uitgevoerd door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV). Tieners halen liefst 40 procent van hun dagelijkse calorieën uit zoetigheden en frisdrank. Maar, zo benadrukt het WIV, het is een probleem van de hele bevolking: jong en oud, man en vrouw, met en zonder overgewicht, hoog- en laagopgeleid. Voor FEVIA, de federatie van de Belgische voedingsindustrie, bevestigen de resultaten de nood om verder in te zetten op het Convenant Evenwichtige Voeding. De Belg eet te weinig groenten en fruit en te veel suiker, en bovendien is het voedingspatroon te weinig gevarieerd en zijn onze voedingsgewoonten er in vergelijking met tien jaar geleden niet op vooruitgegaan. Dat blijkt uit de Voedselconsumptiepeiling 2014, waarvoor 3.200 Belgen tussen 3 en 64 jaar werden geïnterviewd. We eten minder 'zichtbare' vetten zoals boter of olie, maar 90 procent van de bevolking eet nog altijd te veel ongezonde vetten zoals die vaak voorkomen in bereide voeding.

Daarnaast blijven we ook te veel naar de 'restgroep' grijpen: koekjes en cake, snoep en gefrituurde snacks, kortom, voedingsmiddelen die we eigenlijk niet nodig hebben. Kinderen tussen 3 en 5 jaar halen uit de restgroep zelfs twee tot vier keer zoveel calorieën als maximaal aanbevolen. Intussen eten we met z'n allen minder brood (of vervangproducten zoals haver-mout) dan tien jaar geleden, hoewel graanproducten 'trage', dus gezonde suikers bevatten.

Het WIV-rapport plaatst de recente bezorgdheid over voedselhypes - ze zouden ons aanzetten tot een obsessieve omgang met voedsel en angst voor ongezonde voeding - in perspectief. De meeste Belgen eten klaarblijkelijk niet gezond en al helemaal niet té gezond. "Het is ook niet zo dat alleen de laagopgeleiden ongezond eten", zegt Karin De Ridder, medeauteur van het WIV-rapport. "Het is een probleem van de hele bevolking: jong en oud, man en vrouw, met en zonder overgewicht, hoog- en laagopgeleid."

Uit de analyse van het WIV blijkt dat een groot deel van de bevolking te weinig vitamines en mineralen binnenkrijgt. Slechts 20 procent van de Belgen neemt voldoende vitamine B1, vitamine B6, vitamine C, foliumzuur en calcium op. Het is vooral zorgwekkend dat adolescenten, die nog in volle ontwikkeling zijn, het zeer slecht doen. Meer melkproducten (voor calcium, foliumzuur en vitamines B1 en B6), graanproducten en groenten (voor vitamines B1, B6 en foliumzuur) eten zou het tekort verhelpen.

Volgens De Ridder heerst er geen gebrek aan kennis over wat gezond is en wat niet. “Dat blijkt duidelijk uit het voedingspatroon van kleine kinderen tussen 3 en 5 jaar”, zo legt ze uit. “Ze eten te veel koeken en snoep. Maar, in tegenstelling tot de rest van de bevolking, eten veel kleuters wel voldoende fruit, brood en aardappelen. Hun ouders weten dus wat een evenwichtige voeding inhoudt. Vanaf het moment dat kinderen zelf mogen kiezen wat we eten, wordt het voedingspatroon onevenwichtig.”

“Ongezond eten is dus een gedragsprobleem”, zo klinkt de conclusie. “Dat kunnen we alleen aanpakken door gezonde voeding veel beter beschikbaar te maken. Te beginnen bij de kinderen en jongeren. Haal de frisdrankautomaten uit de scholen en schenk er alleen melk en water. En zet thuis bessen op tafel, niet alleen appels en peren. Die moeten kinderen eerst schillen, waardoor ze geneigd zijn om toch weer naar de koekjeskast te gaan.”

Voor FEVIA, de federatie van de Belgische voedingsindustrie, bevestigen de resultaten de nood om verder in te zetten op het Convenant Evenwichtige Voeding, dat de consument richting een evenwichtig voedingspatroon moet helpen. “De Belgische voedingsindustrie is vragende partij om samen met alle stakeholders te werken aan een breed voedings- en gezondheidsplan voor België op alle beleidsniveaus,” aldus Chris Moris, directeur-generaal van FEVIA. “Maar enkel inzetten op de aanbodzijde is onvoldoende. Het is ook belangrijk dat overheid en stakeholders samenwerken om bij de bevolking van jongs af aan meer bewustwording te creëren rond het belang van een evenwichtige levensstijl.”

“Sinds de laatste VCP uit 2004 ondernam de Belgische voedingsindustrie heel wat initiatieven ter ondersteuning van het voedingsbeleid op federaal en regionaal niveau”, zo brengt FEVIA in herinnering. “De inspanningen rond zout en industriële transvetzuren resulteerden alvast in duidelijk aantoonbare verbeteringen. De zoutinname bij de Belgische bevolking zakte met 10 procent en de inname aan industriële transvetzuren zakte ver onder de 1 procent op energiebasis en dit dankzij de doorgedreven samenwerking tussen overheid, industrie, retail en andere betrokken stakeholders. Dat samenwerkingsmodel moeten we dus verder zetten. Onze topprioriteiten blijven productinnovatie, heldere en objectieve etikettering en verantwoorde marketing, naar de consument in het algemeen en kinderen in het bijzonder,” besluit Chris Moris.

Ook de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ), reageerde al en “juicht de bevestiging van het belang van zuivel toe”. “Tegelijkertijd zien we dat de kloof tussen de officiële aanbevelingen en de reële dagelijkse consumptie groot blijft”, aldus afgevaardigd bestuurder Renaat Debergh, die recent nog de nutritionele waarde van melk in de verf zette. “Wij ijveren er dan ook voor dat de resultaten van deze peiling, samen met de nieuwe voedingsrichtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad, effectief worden aangewend bij de vertaalslag naar een nieuw voedingsmodel voor de Belgische burger.”

**Lees de resultaten van de Voedselconsumptiepeiling 2014 [hier](#).**

**Bron:** De Standaard/eigen verslaggeving

## 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>

