nieuws

Pas op voor ‘fake news’ in voedingsadviezen

nieuws

Vijftien wetenschappers waarschuwen voor ‘fake news’ in heel wat voedingsadviezen die momenteel circuleren als preventie of remedie tegen het coronavirus. De beste bijdrage voor een gezond immuunsysteem is volgens hen het volgen van het gezond voedingspatroon uit de omgekeerde voedingsdriehoek en het naleven van gezonde leefgewoonten zoals niet roken, voldoende slapen, regelmatige lichaamsbeweging en het beperkt gebruik van alcohol.

19 MAART 2020 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:53



Vijftien wetenschappers waarschuwen voor ‘fake news’ in heel wat voedingsadviezen die momenteel circuleren als preventie of remedie tegen het coronavirus. De beste bijdrage voor een gezond immuunsysteem is volgens hen het volgen van het gezond voedingspatroon uit de omgekeerde voedingsdriehoek en het naleven van gezonde leefgewoonten zoals niet roken, voldoende slapen, regelmatige lichaamsbeweging en het beperkt gebruik van alcohol.
Knoflook eten, gorgelen met zout water, jezelf insmeren met alcohol of bleekmiddel, warm water drinken..., zouden allemaal helpen tegen het coronavirus. Ibuprofen zou het virus dan weer verergeren. En als je je adem 10 seconden probleemloos kan inhouden, ben je coronavrij. Het zijn enkele adviezen en beweringen die circuleren op het net, maar helemaal geen steek houden.

"In deze wereldwijde gezondheidscrisis waarbij er geen gerichte behandeling is voor de infectie met het COVID19-virus, is het niet verwonderlijk dat er talrijke adviezen circuleren. Als Vlaamse voedings- en andere wetenschappen vragen we echter aandacht voor het feit dat het merendeel van de adviezen die thans circuleren op sociale media misleidend zijn, geen bewezen effect hebben en vaak enkel een commercieel doel dienen", aldus de wetenschappers.

In tegenstelling tot wat bijvoorbeeld beweerd wordt heeft inname van vitamine C boven de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid geen effect op het voorkomen van verkoudheid en is er onvoldoende bewijs dat verhoogde vochtinname beschermt tegen luchtwegeninfecties.

Langdurige inname van vitamine D vermindert het risico op luchtwegeninfecties enkel bij wie dit dagelijks enkele weken doet en bij personen met vitamine D-tekort en astma. Plantenextracten zoals Echinacea hebben slechts zwakke gunstige effecten op het voorkomen van verkoudheden. Een koolhydraatarm dieet kan in sommige gevallen voordelige effecten hebben op het metabolisme en het lichaamsgewicht, maar het effect op het afweersysteem is onvoldoende gekend.

De wetenschappers wijzen erop dat je met een dagelijkse consumptie van 300 gram groenten en 250 gram fruit zeker voldoende vitamine C binnenkrijgt. Drink luidens hun advies volgens 'dorstgevoel' - vooral water - gemiddeld 1,5 liter per dag. Voor vitamine D is zonlicht onze voornaamste bron. Lange wandelingen zijn daarvoor niet nodig. Regelmatig even buiten in de tuin vertoeven of op

het terras is voldoende. Superfoods en voedingssupplementen zijn duur en niet nuttiger dan voldoende en gevarieerde consumptie van seizoensgroenten en -fruit. "Eet gevarieerd en volgens de gangbare aanbevelingen voor gezonde voeding", aldus de ondertekenaars.

De oproep is ondertekend door Christophe Matthys (UZ Leuven en KU Leuven), Marleen Finoulst (Gezondheid en Wetenschap), Nene Van Hemelryck (Tijdschrift voor Voeding en Diëtiek), Rian Van Schalk (VBVD), Nele Steenackers(KU Leuven), Ann Meulemans (UZ Leuven), Hilde De Geeter (Nutrition Information Center), Loes Neven (Vlaams Instituut Gezond Leven), Carl Lachat (Universiteit Gent), An Vandeputte (Eetexpert), Charlotte De Backer (Universiteit Antwerpen), Patrick Kolsteren (Universiteit Gent), Peter Clarys (Vrije Universiteit Brussel), Roman Vangoitsenhoven (UZ Leuven en KU Leuven) en Ellen Fierens (Flanders Food).

De website gezondheidenwetenschap heeft een "fact check corona"-pagina geopend waarop alle informatie die de ronde doet over het coronavirus, gecontroleerd en becommentarieerd wordt. Gezondheidenwetenschap.be is een door het Vlaams agentschap Zorg en Gezondheid gefinancierde website van het Belgische Centrum voor Evidence-Based Medicine (CEBAM) die betrouwbare en toegankelijke gezondheidsinfo wil bieden.

De medewerkers becommentariëren dagelijks gezondheidsinformatie die in de media aan bod komt en proberen met correcte info gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek hardnekkige mythes over gezondheid de wereld uit te helpen.

De pagina over het coronavirus is te bereiken via https://www.gezondheidenwetenschap.be/dossiers/coronavirus .
Ook VRT NWS lijstte alle valse berichten op en onderwierp ze aan een factcheck.

Bron: Belga / Eigen verslaggeving

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