

Slechts handvol Belgen eet genoeg groenten, fruit en zuivel

nieuws

De eetgewoonten van de Belgen lopen mijlenver achter op de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad. Dat blijkt uit de nieuwste voedselconsumptiepeiling van Sciensano. Hoewel er sinds de vorige meting van 2014-2015 kleine verbeteringen merkbaar zijn, blijft de consumptie van gezonde voeding te laag en die van ongezonde producten te hoog.

🕒 17 JUNI 2025

👤 Ruben De Keyser

Lees meer over:

voedsel

gezondheid

consument



Onbewerkt rood vlees is de enige productcategorie waar meer dan de helft van de Belgen de aanbevelingen volgen. Bij alle andere categorieën worden de aanbevelingen slechts door een kleine minderheid gevolgd. De consumptie van groenten, fruit, water, noten, peulvruchten, melkproducten en vis, die gelinkt worden aan positieve gezondheidseffecten, blijft bij de Belgische volwassen bevolking ver onder de aanbevelingen. Zo eet slechts zeven procent van de volwassenen voldoende groenten, en haalt amper tien procent de richtlijn voor fruit.

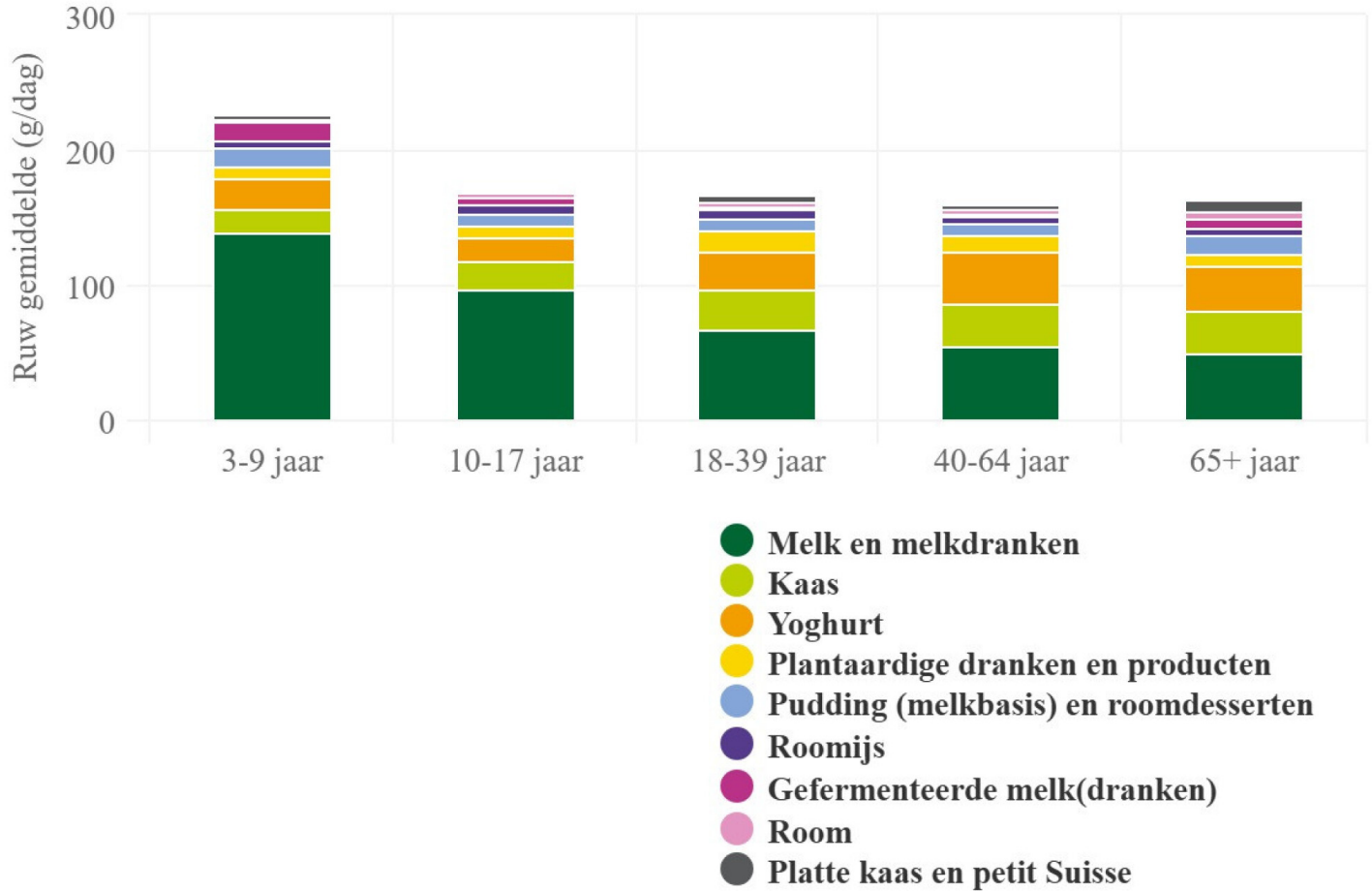
Voedingsgroep	Voedingsaanbeveling	Eigenlijke consumptie	Percentage dat voldoet aan aanbeveling
Water	1000 tot 1500 ml per dag	18-64 jaar: 987 ml per dag 65+ jaar: 712 ml per dag	37%
Volkoren graanproducten	ten minste 125 gram per dag	18-64 jaar: 20 g per dag	1%

		65+ jaar: 24 g per dag	
Groenten	ten minste 300 gram per dag	171 g per dag	7%
Fruit	250 gram per dag	18-64 jaar: 114 g per dag 65+ jaar: 151 g per dag	10%
Peulvruchten	meerdere keren per week	-	12%
Noten	20 tot 30 g per dag	3 g per dag	3%
Melk en melkproducten	250-500 g per dag	18-64 jaar: 142 g per dag 65+ jaar: 149 g per dag	12%
Vis en schaal- en schelpdieren	ten minste 200 g per week	18-64 jaar: 132 g per week 65+ jaar: 164 g per week	23%
Niet-bewerkt rood vlees	maximum 300 g per week	18-64 jaar: 319 g per week 65+ jaar: 331 g per week	54%
Bewerkt rood vlees	maximum 30 g per week	18-64 jaar: 188 g per week 65+ jaar: 203 g per week	9%
Suikerhoudende dranken	zo weinig mogelijk	18-64 jaar: 143 ml per dag 65+ jaar: 47 ml per dag	-
Alcoholische dranken	geen	18-64 jaar: 132 ml per dag 65+ jaar: 148 ml per dag	18%

Bovendien voldoet 88 procent van de volwassen Belgen niet aan de richtlijn voor een gezonde zuivelconsumptie. “We zijn blij dat de Hoge Gezondheidsraad nogmaals bevestigt dat zuivel een belangrijke rol speelt in een gezond en duurzaam voedingspatroon. De te lage consumptie van melk

en zuivel is echter zorgwekkend, want zo worden de positieve gezondheidsvoordelen van zuivel onvoldoende benut”, stelt Lien Callewaert van de Belgische Confederatie van de Zuivelindustrie (BCZ).

Zelfs bij kinderen tussen 3-9 jaar, waar de zuivelconsumptie nog het hoogst is (204 g/dag) worden de minimumaanbevelingen niet gehaald. Maar ook volwassen vrouwen, waarvoor voldoende calcium essentieel is om in de menopauze het verlies van botmassa te vertragen blijven met 138 gram melkproducten ruim onder de dagelijkse aanbevelingen.



Iedereen zondigt, maar niet op dezelfde manier

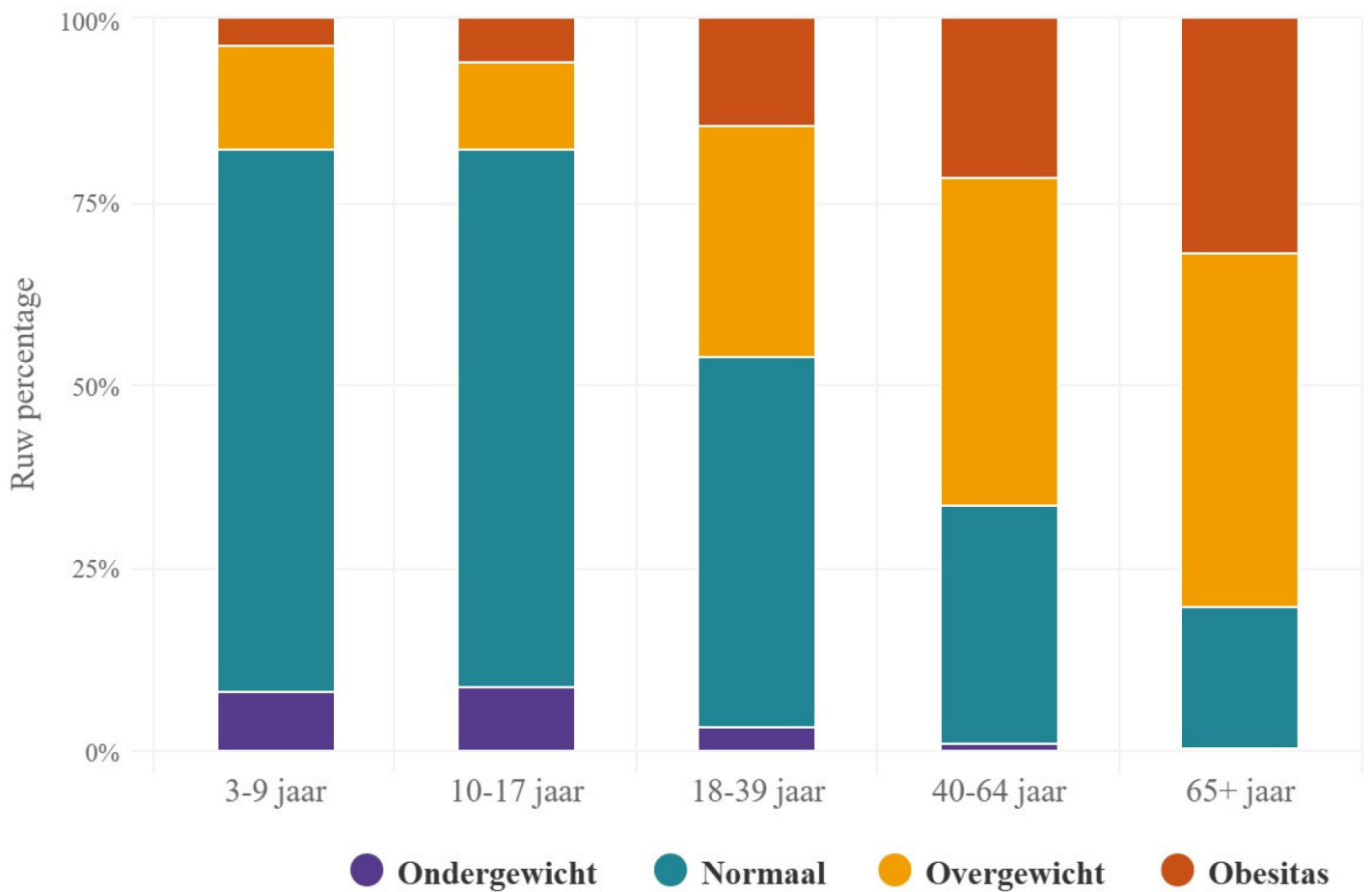
Bij de zaken waarvan we onze consumptie zouden moeten temperen, blijft overdaad de norm. De consumptie van niet-bewerkt en bewerkt rood vlees, alcohol en gesuikerde dranken, ligt volgens Sciensano veel te hoog. 91 procent van de volwassenen overschrijdt de aanbevolen limiet voor charcuterie en 82 procent drinkt alcohol, ondanks het advies om alcoholgebruik te vermijden. Opvallend: de gemiddelde consumptie van wijn is hoger onder personen met een hoog opleidingsniveau, terwijl de gemiddelde consumptie van bier hoger is onder personen met een laag opleidingsniveau. Slechts 37 procent drinkt voldoende water.

Door de band genomen maakt iedereen wel 'fouten' in zijn dieet, maar we doen het allemaal op een andere manier. Vrouwen, mensen met een hoger opleidingsniveau en inwoners van Vlaanderen eten en drinken doorgaans meer in lijn met de voedingsaanbevelingen. Oudere volwassenen (65 jaar en ouder) eten meer fruit, maar drinken ze minder water dan jongere volwassenen.

“Het aantal evoluties in de positieve richting blijft jammer genoeg beperkt”, zegt Isabelle Moyersoën, onderzoekster bij Sciensano. “Sinds onze vorige bevraging in 2014-2015 drinken Belgen wel gemiddeld meer water en eten ze meer groenten, maar het blijft onvoldoende. De consumptie van bewerkt rood vlees of charcuterie is zorgwekkend, en ook de consumptie van alcohol en frisdranken zou sterk verminderd moeten worden.”

Overgewicht blijft zwaar probleem

Het hoeft dus ook niet te verbazen dat ook de cijfers voor lichaamsgewicht de pan uit swingen. Bijna de helft van de bevolking (49%) heeft overgewicht (inclusief obesitas). Bij kinderen en adolescenten heeft respectievelijk 72 procent en 69 procent een normaal gewicht. Naarmate volwassenen ouder worden, neemt het percentage van degenen met een normaal gewicht fors af. Mannen kampen meer met overgewicht dan vrouwen. Deze cijfers hebben echter niet alleen met voeding te maken, want ook onze lichaamsbeweging is fors afgenomen. Slechts 18 procent van de adolescenten tussen 10 en 17 jaar neemt voldoende beweging. Tien jaar geleden was dat nog 29 procent. In tegenstelling tot wat men zou denken, brengen jongeren meer tijd zittend door dan ouderen.



Sciensano benadrukt dat gezonde voeding cruciaal is voor al wie een lang en gezond leven wil leiden, en om de ziektelast in ons land te verminderen. De resultaten benadrukken volgens Sciensano dan ook de noodzaak om gezonde voedingskeuzes makkelijker en aantrekkelijker te maken. “Een omgeving creëren waarin gezonde voeding de eenvoudigste keuze is, moet centraal staan in het volksgezondheidsbeleid”, zegt Isabelle Moyersoën. “Daarbij denken we aan maatregelen zoals het betaalbaarder maken van gezonde producten, betere etikettering en strengere regulering van voedselmarketing”, concludeert ze.

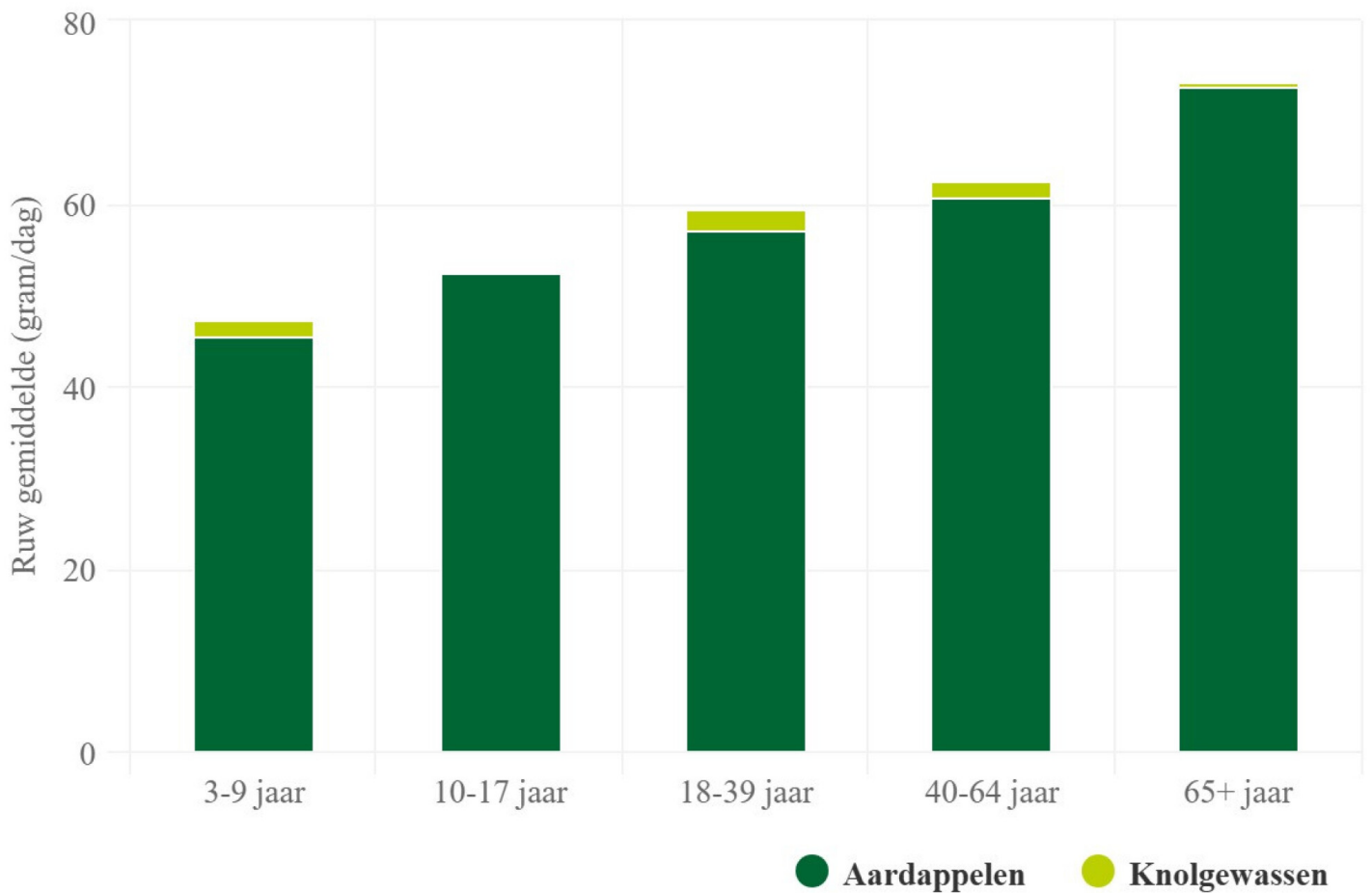
Nieuwe aanbevelingen

In navolging van het onderzoek heeft de Hoge Gezondheidsraad (HGR) dinsdag nieuwe voedingsaanbevelingen voorgesteld die moeten bijdragen aan een betere gezondheid. Het adviesorgaan raadt Belgen onder meer aan wit brood of witte pasta te vervangen door volkoren varianten, de consumptie van bewerkt rood vlees (charcuterie) te beperken en meerdere keren per week peulvruchten zoals linzen of bonen te eten.

De HGR herhaalt dat je niet-bewerkt rood vlees zoals biefstuk best beperkt tot niet meer dan 300 gram per week, het gebruik van zout te beperken tot 5 gram per dag en zo weinig mogelijk gesuikerde dranken te drinken. Verder adviseert de Raad om dagelijks een handvol ongezoeten/ongezoete noten en voldoende groenten en fruit te eten, respectievelijk 250 en 300 gram.

De aanbevolen hoeveelheid alcohol en ultrabewerkte voeding blijft nul. Wie toch drinkt, beperkt zich volgens de adviesraad best tot tien standaardeenheden per week. Drink deze tien glazen niet op één enkele zaterdag, maar verspreid ze over verschillende dagen.

Verder raadt de HGR aan bij voorkeur plantaardige oliën te gebruiken, maximaal één ei per dag te consumeren, zo weinig mogelijk voedingsmiddelen rijk aan toegevoegde suikers te eten en regelmatig aardappelen te serveren. Hoewel aardappelgerechten gezien worden als de basis van de Belgische eetcultuur, lijkt dat voor de jongere generaties steeds minder het geval. De consumptie van aardappelen ligt beduidend hoger bij de oudere lagen van de bevolking.



Ook een milieuverantwoord voedingspatroon met duurzame keuzes is belangrijk, stelt de HGR. Daarnaast vraagt de Raad om voldoende aandacht te besteden aan samen eten. 27 procent van de Belgen eet 'vaak' tot 'altijd' hun avondmaal voor televisie, wat de HGR dus afraadt. Samen eten "creëert sociale verbondenheid en versterkt het gemeenschapsgevoel", klinkt het.



Uitgelicht

De supermarkt: oase of fata morgana in de voedselwoestijn?

Opinie

Supermarkten kunnen een grote rol spelen om de negatieve effecten van de voedselwoestijnen, hotspots van fastfoodshops, te keren, schrijft Maarten Corten van

Rikolto in een opi...

11 MEI 2023

[Lees meer](#)

Bron: Eigen berichtgeving

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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)