nieuws

"Smaakbom helpt regeringsvorming niet vooruit"

nieuws

De regeringsonderhandelaars kregen maandag een groentedrankje als aperitief, een voor- en hoofdgerecht met groentesausje en een fruitsla met groentepesto als toemaatje. De vitamientjes moesten de politici een energieboost geven, zodat we snel een nieuwe regering hebben. Maar dat heeft volgens voedingsdeskundige Greet Vansant niet geholpen. "Je voelt je wel fitter dan als je zwaar tafelt, maar vitaminen kan je niet stockeren. Eén enkele keer een vitamineboost geeft je niet meer energie".

8 AUGUSTUS 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:00

De regeringsonderhandelaars kregen maandag van topkok Frank Fol een 'smaakbom' voorgeschoteld op Hertoginnedal: een groentedrankje als aperitief, een voor- en hoofdgerecht met groentesausje en een fruitsla met groentepesto als toemaatje. De vitamientjes moesten de politici een energieboost geven, zodat we snel een nieuwe regering hebben. Maar dat heeft volgens voedingsdeskundige **Greet Vansant** niet geholpen. "Je voelt je wel fitter dan als je zwaar tafelt, maar vitaminen kan je niet stockeren. Eén enkele keer een vitamineboost geeft je niet meer energie".

"Groenten en fruit bevatten vooral vitamines B en C, die oplosbaar zijn in water. Die kan je lichaam amper opslaan, je behoudt slechts een heel kleine reserve. Alles wat je te veel eet, komt er gewoon opnieuw uit in je urine", aldus professor Greet Vansant, voedingsdeskundige van de K.U.Leuven. "Meer energie krijg je dus niet door een 'vitaminebom', en een vitaminetekort kan je er evenmin mee aanvullen. Vitamines moet je dagelijks eten om resultaat te zien. Elke dag 300 gram groenten en twee of drie stukken fruit is ideaal".

Wie thuis zijn dagelijkse dosis groenten en fruit graag in een sapje verwerkt, zoals topkok Fol, moet opletten. "Als je fruit uitperst, gaan de voedingsvezels verloren. Daarnaast verdwijnen de vitaminen als je zo'n drankje wat laat staan. Na een dag bevat een groente- of fruitsapje geen vitaminen meer. Meteen opdrinken is de boodschap". Wie geen vitaminen wil verliezen, eet dus best gewoon een stuk fruit.

Een energieboost krijg je niet van een infuusje vitaminen, maar gezond is het natuurlijk wel. "Voor je cholesterol is het bijvoorbeeld prima. Bovendien leer je groenten en fruit makkelijker eten door de creatieve recepten", aldus Vansant. "Net na zo'n vitaminemaaltijd zal je ook even het gevoel hebben energieker te zijn. Het verteert beter dan een zware maaltijd". Die 'valse energieboost' is echter van korte duur. "Op het eind van de dag is de vermoeidheid er weer. Bovendien heb je sneller weer honger na zo'n lichte maaltijd", besluit Vansant.(KS)

Bron: Het Laatste Nieuws</i>

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