

Tachtig procent van Belgen eet te weinig brood

nieuws

Vier op de vijf Belgen eten te weinig brood. Dat blijkt uit een onderzoek van het Wetenschappelijk Instituut voor de Volksgezondheid. Ook beschuiten en granen komen onvoldoende op de ontbijttafel. In plaats van de aangeraden hoeveelheid brood van 175 tot 420 gram per dag raakt de gemiddelde Belg maar aan 120 gram, goed voor iets meer dan drie sneetjes. Alleen ouderen eten de minimaal aangeraden hoeveelheid per dag.

🕒 14 AUGUSTUS 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:57

Vier op de vijf Belgen eten te weinig brood. Dat blijkt uit een onderzoek van het Wetenschappelijk Instituut voor de Volksgezondheid (WIV). Ook beschuiten en granen komen onvoldoende op de ontbijttafel. In plaats van de aangeraden hoeveelheid brood van 175 tot 420 gram per dag raakt de gemiddelde Belg maar aan 120 gram, goed voor iets meer dan drie sneetjes.

De Belg koopt elk jaar 85 broden en dat is veel te weinig om voldoende vezels en trage koolhydraten op te nemen, concludeert het WIV. Zestig jaar geleden lag de gemiddelde consumptie nog op 137 kilo, of 171 grote broden per jaar. Enkel de leeftijdscategorie ouder dan 60 eet wel de minimale aangeraden hoeveelheid per dag. Jongeren tussen 15 en 18 eten de meeste ontbijtgranen. Mannen eten meer brood dan vrouwen: 34 procent van de heren haalt het minimum, tegenover amper 7,3 procent bij de dames. Volgens Marc Sansen, voorzitter van de Vlaamse bakkersfederatie Vebic, gaat de achteruitgang niet overal even snel. "In de stad krijgen steeds meer bakkers het moeilijk. Op het platteland is de consumptie de afgelopen jaren wel stabiel gebleven. Maar de tijd dat brood het belangrijkste voedingsmiddel was, is natuurlijk al lang voorbij", luidt het.

Niet alleen alternatieven zoals pasta of ontbijtgranen leiden tot een dalende consumptie, het is vooral de snelle levensstijl van de Belgen die roet in het eten gooit, meent Sansen. "De meeste mensen houden het op een koffietje of wat fruitsap voor ze vertrekken. Tijd om te ontbijten is er steeds minder. Mensen vinden een gewone

boterham niet luxueus genoeg meer. Snel een belegd broodje halen of warm gaan eten, is aantrekkelijker. Vroeger werd er minstens drie keer per dag brood gegeten, nu nog hoogstens één keer. Een boterham als vieruurtje voor de kinderen op school zie je ook al bijna niet meer".

Bron: Het Laatste Nieuws

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/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra