

Tien procent van Vlamingen is flexitariër

nieuws

Zo'n tien procent van de Vlamingen heeft hun omnivore eetgewoonten met dagelijks vlees of vis vervangen door een flexitairisch eetpatroon. Een klein en stabiel aandeel Vlamingen houdt er een strikter plantaardig eetpatroon, zoals veganisme en vegetarisme, op na. Dat blijkt uit een tienjarig onderzoek bij Vlaamse volwassenen uitgevoerd door VUB.

🕒 28 OKTOBER 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 28 OKTOBER 2021 18:21

Lees meer over:

[vegetarisch](#)

[vlees](#)

[vleesvervanger](#)



De studie van de VUB-onderzoeksgroep Movement and Nutrition for Health and Performance (MOVE), in samenwerking met het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA), overspant een periode van tien jaar waarin de eetgewoonten van 4.859 deelnemers werden geanalyseerd over vijf meetmomenten: 2011, 2013, 2016, 2018 en 2020. De steekproef was representatief voor de algemene Vlaamse volwassen bevolking, zowel op vlak van geslacht, leeftijd, opleidingsniveau als urbanisatiegraad.

Jonge, hoger opgeleide vrouwen in stedelijke gebieden

Uit dit onderzoek blijkt dat er zich de afgelopen tien jaar een shift heeft voorgedaan in het omnivore eetpatroon van Vlaamse volwassenen naar meer plantaardige eetgewoonten. “Deze trend is voornamelijk zichtbaar bij jonge, hoger opgeleide, vrouwelijke deelnemers die in stedelijke gebieden wonen”, zegt onderzoeker Tom Deliëns.

Hij wijst erop dat de overgrote meerderheid van de Vlamingen omnivoor blijft, ruim 85 procent. “Maar vanaf 2016 zien we een piek in de consumptie van plantaardige producten. Meer deelnemers gaan zichzelf ook beschouwen als flexitariër.” In 2011 was dat aandeel nog 5 procent, vijf jaar later liep het op tot 10 procent. Na 2016 stagneert het aantal flexitariërs wel.

De onderzoekers gaan ervan uit dat de plotse piek voornamelijk het gevolg was van de vele sensibiliseringscampagnes die in Vlaanderen gelanceerd werden, zoals Dagen Zonder Vlees, Donderdag Veggiedag, Try Vegan, enz., hoewel veel campagnes reeds voor 2016 werden opgestart. “Een vergrote media-aandacht en het bereiken van een ontvankelijke en open-minded doelgroep kan de stijging van plantaardige voedingspatronen in de hand gewerkt hebben”, klinkt het.

“ Veganisme of vegetarisme is voor sommigen blijkbaar nog een te grote stap, maar flexitarisme een haalbaar compromis lijkt voor een verminderde vlees- en visconsumptie

Tom Deliens - Onderzoeker VUB

Veganisme of vegetarisme vormen te grote stap

Kiezen voor een volledig plantaardig eetpatroon, zoals het vegetarisme of veganisme, lijkt minder aan de orde. Minder dan vijf procent van de Vlamingen kiest hiervoor. Dat aandeel bleef ook stabiel doorheen de jaren. “Veganisme of vegetarisme is blijkbaar voor sommigen nog een te grote stap, waar flexitarisme een haalbaar compromis lijkt voor een verminderde vlees- en visconsumptie”, aldus Deliens.

De VUB-onderzoekers dringen in het kader van de volksgezondheid, het milieubehoud en duurzaamheid aan op een verdere verschuiving van omnivore naar meer plantaardige voedingspatronen voor de hele bevolking. “Gezien de zeer duidelijke positieve effecten op de publieke gezondheid én het milieu is het zaak om plantaardige eetpatronen populatiebreed te promoten en de doelgroepen te targetten die momenteel weinig in contact komen met deze levensstijl”, luidt het.

Bron: Eigen verslaggeving

Beeld: EVA

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](#)