nieuws

# Ultra-bewerkte voeding goedkoper dan gezonde voeding

nieuws

Sciensano heeft voor het eerst de kostprijs van voedingspatronen in kaart gebracht. Wat blijkt? Ongezonde voeding is nog steeds goedkoper dan niet-bewerkte voeding. Dat heeft een impact op de gezondheid. Het onderzoekscentrum roept de overheden op om gezonde voedingskeuzes aantrekkelijker te maken.

30 OKTOBER 2020 – LAATST BIJGEWERKT OM 30 OKTOBER 2020 16:11

Lees meer over:
gezondheid
voeding
voedingsdriehoek



Ultra-bewerkte voedingsmiddelen zijn niet opgenomen in de voedingsdriehoek en zijn dus ongezond. Het Vlaams Instituut Gezond Leven raadt aan om de consumptie van deze producten zoveel mogelijk te beperken. Ultra-bewerkte voedingsproducten bevatten doorgaans veel toegevoegde suiker, zout en verzadigd vet, en talrijke aroma's, kleurstoffen en andere additieven. Ze zijn ontwikkeld om gemakkelijk, aantrekkelijk en toegankelijk te zijn voor de consument en winstgevend voor de voedingsindustrie.
Onze voedingskeuzes worden bepaald door verschillende factoren, zoals smaak, verpakking, marketing, gemak of persoonlijke gezonde levensstijl. Maar ook de kostprijs van voedingsmiddelen is een belangrijke factor, vooral voor gezinnen met een lager inkomen. Ongezonde voeding is goedkoper, met alle gevolgen van dien voor de gezondheid. Dat blijkt uit een studie van Sciensano, die voor het eerst de kostprijs van voedingspatronen met meer of minder ultra-bewerkte voedingsmiddelen in kaart heeft gebracht.

## Consumptie van ultra-bewerkte voedingsmiddelen in België

De graad van voedselbewerking wordt steeds vaker in verband gebracht met de gezondheid. Uit een eerdere studie van Sciensano blijkt dat de Belg ongeveer een derde van zijn dagelijkse energie haalt uit ultra-bewerkte voedingsproducten.
Verder zijn er enkele opmerkelijke tendensen. Zo is de consumptie van ultra-bewerkte voedingsproducten het hoogst bij kinderen en zijn er geen verschillen gevonden in de consumptie van ultra-bewerkte producten tussen personen
met verschillende opleidingsniveaus. Hoger opgeleiden halen bovenop de consumptie van ultra-bewerkte voeding wel meer energie uit onbewerkte of minimaal bewerkte voeding, in vergelijking met lager opgeleiden. De oorzaak hiervan ligt voor een groot deel bij de kostprijs van een gezond voedingspatroon.

## Hoe ongezonder, hoe goedkoper

Er is een merkbaar verschil in prijs tussen de verschillende voedingspatronen in ons land: hoe minder ultra-bewerkte voeding deel uitmaakt van het voedingspatroon, hoe meer de mensen moeten betalen voor hun dagelijkse voeding.
Bovendien zijn ultra-bewerkte voedingsmiddelen (€0,55/100 kcal) opvallend minder duur dan minimaal bewerkte of onbewerkte voedingsmiddelen (€1,29/100 kcal). Gezinnen met een lager inkomen kiezen logischerwijs voor voeding die binnen hun budget past. Dit betekent dat ultra-bewerkte voeding voorrang krijgt op gezonde, minimaal bewerkte voedingsmiddelen.

> **Het mag geen keuze zijn tussen een gezond voedingspatroon en je portefeuille**

## Hoe kan dit aangepakt worden?

Op basis van de resultaten van het onderzoek raadt Sciensano aan om ultra-bewerkte voedingsmiddelen financieel minder aantrekkelijk te maken. In onder meer het Verenigd Koninkrijk en Hongarije is dit al het geval.
Daarnaast moet onbewerkte of minimaal bewerkte voeding ook financieel aantrekkelijker worden. Op die manier zullen gezonde eetpatronen beter worden gestimuleerd, zeker voor gezinnen die het financieel minder breed hebben.
Sciensano roept de Belgische overheden op om de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie te volgen om een gezonde voedselomgeving te creëren. Dit kan door onder andere het fiscale maatregelen in te voeren die ongezonde voedingskeuzes ontmoedigen en gezonde voedingskeuzes stimuleren of het inperken van de marketing van ongezonde voeding die gericht is op kinderen en door gezonde voeding op school te stimuleren.
De vorige voedselconsumptiepeiling toonde ook aan dat meer dan de helft tot drie vierde van de Belgen voorstander is van het invoeren van dergelijke beleidsmaatregelen. Uiteraard zijn er veel verschillende factoren die bepalen welk soort voeding we kiezen, maar een keuze tussen een gezond voedingspatroon en je portefeuille zou het niet mogen zijn.
Raadpleeg de volledige studie

**Bron:** 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