

"Vegetariërs hanteren gezondere levensstijl"

nieuws

Vegetariërs leven gezonder dan vleeseters. Dat blijkt uit een onderzoek van de VUB naar de eet- en leefgewoontes van 326 Vlaamse vegetariërs. Ze roken minder, drinken minder alcohol, doen meer aan sport, gebruiken minder medicijnen, hebben een slanker figuur en voelen zich beter in hun vel. Hun gemiddelde body mass index (BMI) is opmerkelijk lager dan die van niet-vegetariërs.

🕒 22 MAART 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:56

Vegetariërs hanteren een gezondere levensstijl dan vleeseters. Dat blijkt uit een onderzoek naar de eet- en leefgewoontes van vegetariërs door de onderzoekster Katrien Alewaeters (VUB) die twee jaar geleden 326 Vlaamse vegetariërs ondervroeg. Uit de resultaten blijkt dat vegetariërs het beter doen dan niet-vegetariërs. Zo is hun gemiddelde body mass index (BMI) opmerkelijk lager dan die van niet-vegetariërs. Mannelijke vegetariërs hebben een gemiddelde BMI van 22,8. Voor vrouwelijke vegetariërs is dat 22,1. Niet-vegetarische mannen komen aan een BMI van 25,7 en vrouwen van 24,6.

Vegetariërs roken gemiddeld ook veel minder, terwijl niet-vegetariërs meer alcohol drinken tijdens het weekend. Opmerkelijk is ook dat het percentage vegetariërs dat intensief aan sport doet, opvallend hoger ligt dan het percentage niet-vegetariërs. Voorts zei ongeveer de helft van de niet-vegetariërs een voorgeschreven geneesmiddel te hebben ingenomen gedurende de jongste twee weken, terwijl dit bij de vegetariërs maar het geval was voor een kwart.

Het verband tussen de objectieve gezondheidstoestand van vegetariërs en hun eetgewoontes is volgens Alewaeters bewezen: "Omdat ze geen vlees eten, krijgen ze in verhouding meer fruit en groenten binnen dan niet-vegetariërs. Hun voeding is daardoor gevarieerder en dus gezonder. Dankzij hun lagere BMI lijden vegetariërs minder aan obesitas en hebben ze ook minder kans op een hartinfarct. Hun bloeddruk

en cholesterolgehalte zijn lager, ze lijden minder vaak aan suikerziekte en lopen ook minder gevaar om bepaalde soorten kanker te krijgen".

Lees ook: Opinie: Tobias Leenaert (EVA): "Vegetariërs bereid tot dialoog met landbouw"

Bron: Belga

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