nieuws

"Vet in voeding is niet noodzakelijk slecht"

nieuws

Het is slecht gesteld met de kennis van de doorsnee Europeaan over de vetten in onze voeding. Ook de Belgen scoren slecht. Zij onderschatten het belang van goede vetten in een evenwichtige voeding en zijn zich niet erg bewust van ‘verborgen vetten’. Dat blijkt uit recent onderzoek bij 3.200 Europeanen, waaraan ook 200 Belgen deelnamen.

23 MAART 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:07

Lees meer over:
gezondheid
voedingsindustrie

Het is slecht gesteld met de kennis van de doorsnee Europeaan over de vetten in onze voeding. Ook de Belgen scoren slecht. Zij onderschatten het belang van goede vetten in een evenwichtige voeding, zijn zich niet erg bewust van ‘verborgen vetten’ en klagen over verwarrende informatie over het onderwerp. Dat blijkt uit recent onderzoek bij 3.200 Europeanen, waaraan ook 200 Belgen deelnamen.

Ongeveer de helft van de ondervraagde Belgen denkt dat vetarme voeding synoniem is met gezonde voeding, wat niet noodzakelijk het geval is. Bijna 37 procent denkt ook nog steeds dat boter gezonder is dan margarine, terwijl plantaardige margarine tot twintig keer meer essentiële (en dus goede) vetzuren bevat. Het hoeft dan ook niet te verwonderen dat Belgen nog veel te veel verzadigde vetten consumeren. “Het meeste ter wereld zelfs”, beweert professor Christian Brohet, een cardioloog die verbonden is aan de universiteit van Louvain-la-Neuve.

Vorige week verzamelden enkele onderzoekers en voedingsdeskundigen in Brussel om te vergaderen over het belang van vetten in onze voeding. Er heerst immers nog heel wat onwetendheid over wat goede en slechte vetten zijn. “De communicatie over vetten in voeding moet vereenvoudigd worden en het belang van onverzadigde,

plantaardige vetten moet meer in de schijnwerpers geplaatst worden", beweert professor Brohet, die de leiding had over de Belgische delegatie.
Door eenvoudige veranderingen in je leven, kan je jouw vetconsumptie snel aanpassen, menen de voedingsexperts. "Volle zuivelproducten en vette vleessoorten kan je makkelijk vervangen door magere equivalenten en plantaardige oliën en vetten zijn beter dan dierlijke vetten. Boter en olijfolie zijn niet de beste optie, want ze bevatten maar een beperkt aantal essentiële vetzuren. Mayonaise kan wel als ze op basis van plantaardige olie is gemaakt en niet te veel eigeel bevat", luidt het.
Die boodschap willen de onderzoekers zo ruim mogelijk verspreiden, "zodat burgers een gezondere voedingskeuze kunnen maken". Maar de vraag is of er überhaupt een eenduidige boodschap kan verspreid worden, want blijkbaar zijn de meningen bij de experten verdeeld. Het ene onderzoek wordt immers vaak gevolgd door een ander dat het eerste tegenspreekt. Bovendien was de bijeenkomst gesponsord door Unilever en laat dat nu juist 's werelds grootste margarineproducent zijn. De Standaard vraagt zich dan ook openlijk af of dit wel het geschikte uitgangspunt is voor nieuw onafhankelijk onderzoek.

Bron: De Standaard

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