

"Vetarm dieet bevat meer calorieën dan gedacht"

nieuws

Mensen die een vetarm dieet volgen in de hoop zo overtollige kilo's kwijt te spelen, nemen tot bijna de helft meer calorieën op dan ze eigenlijk denken. Dat blijkt uit onderzoek van de Amerikaanse universiteit van Cornell. "Mensen beseffen niet dat vetarme voeding niet hetzelfde is als calorie-arm eten", zegt professor Brian Wansink. "Want vet wordt in veel gevallen gewoonweg vervangen door suikers".

🕒 11 DECEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

▫
Mensen die een vetarm dieet volgen in de hoop zo overtollige kilo's kwijt te spelen, nemen tot bijna de helft meer calorieën op dan ze eigenlijk denken. Dat blijkt uit onderzoek van de Amerikaanse universiteit van Cornell, zo schrijft de Sunday Times. "Mensen beseffen niet dat vetarme voeding niet hetzelfde is als calorie-arm eten", zegt professor Brian Wansink.

In veel gevallen wordt het vet gewoon vervangen door suikers. "Als gevolg daarvan bevatten vetarme snacks in de meeste gevallen hooguit zo'n 11 procent minder calorieën dan 'gewone' snacks, terwijl gebruikers ervan blijken uit te gaan dat ze hun calorie-inname bijna halveren", stelt Wansink. Bovendien geeft vet in eten de mens een 'vol gevoel', bij de vetarme alternatieven is dat echter niet het geval. Daardoor zal de persoon op dieet meer eten en dus meer calorieën binnenspelen, klinkt het.

Bron: Metro

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