nieuws

Vlaming wil gezonder eten en meer bewegen

nieuws

Twee op drie Vlamingen wil gezonder of minder gaan eten. Bijna drie op vier Vlamingen wil meer bewegen of minder lang stilzitten. Dat blijkt uit een enquête die het Vlaams Instituut Gezond Leven afnam bij 500 Vlamingen, exact één jaar na de lancering van de voedings- en bewegingsdriehoek. Er gaapt wel een grote kloof tussen wat men wil en wat men effectief doet: de Vlaming zegt meer te willen bewegen, maar hij/zij brengt nog te veel uren al zittend door, meestal achter een scherm.

19 SEPTEMBER 2018 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:46

Lees meer over:
gezondheid



Twee op drie Vlamingen wil gezonder of minder gaan eten. Bijna drie op vier Vlamingen wil meer bewegen of minder lang stilzitten. Dat blijkt uit een enquête die het Vlaams Instituut Gezond Leven afnam bij 500 Vlamingen, exact één jaar na de lancering van de voedings- en bewegingsdriehoek. Er gaapt wel een grote kloof tussen wat men wil en wat men effectief doet: de Vlaming zegt meer te willen bewegen, maar hij/zij brengt nog te veel uren al zittend door, meestal achter een scherm.

Het goede nieuws uit de enquête is dat vier op de tien Vlamingen gezonder leven een jaar na de lancering van de nieuwe voedings- en bewegingsdriehoek. Het slechte nieuws: dat zijn net degenen die al gemotiveerd waren. “Nu is het zaak de groep die er minder van wakker ligt mee aan boord te krijgen”, zegt Loes Neven van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Zoals de mensen die hun vleesconsumptie niet willen verminderen, omdat vlees gewoon lekker is.

“We beseffen maar al te goed dat die groep onze app (met weekmenuplanner, *nvdr.*) niet zal gebruiken en dat we hen op andere manieren zullen moeten zien te bereiken”, zegt Neven. “Bijvoorbeeld door te zorgen voor een gezonder aanbod op plaatsen waar die mensen vaak komen. Voor de jeugd werkten we daarvoor al samen met scholen, maar nu zitten we ook aan tafel met bedrijven om hen tips te geven over gezonde menu's in de cafetaria.”

Belangrijkste motivatie bij Vlamingen om gezonder te eten is de gezondheid verbeteren of langer gezond blijven (62%). Ook gewicht is met 33 procent een belangrijke stimulans om gezonder te eten. Dertien procent geeft aan meer te willen bewegen om zijn of haar gezondheidsproblemen te verbeteren, 14 procent hoopt er meer energie door te krijgen, 11 procent rekent op minder stress.

Eenenzeventig procent van de respondenten zou graag minder zoete tussendoortjes en ongezonde snacks eten, 65 procent minder fastfood en 61 procent wil minder gesuikerde frisdranken drinken. Ook stelt 41 procent minder vlees te willen eten. Minder ongezond eten gaat voor veel respondenten hand in hand met meer gezond: 70 procent wil ook meer groenten en fruit eten, 60

procent wil meer water drinken. Desondanks stelt de helft van alle deelnemers dat ze hun vleesconsumptie niet zullen verminderen.
Vierenzeventig procent van de deelnemers gaf aan meer te willen bewegen of minder lang te willen stilzitten. In de vragen rond zittijden per dag gaven de respondenten aan gemiddeld 9 tot 10 uur per dag stil te zitten, vooral tijdens het werk en 's avonds achter een scherm. Dat is veel. Meer dan 8 uur per dag stilzitten beschouwen wetenschappers als schadelijk voor de gezondheid en het remt de levensverwachting.

Bron: Belga

Beeld: Vlaams Instituut Gezond Leven

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