nieuws

Voedingspiramide krijgt update

nieuws

De Hoge Gezondheidsraad werkt aan nieuwe aanbevelingen voor gezonde voeding. Tegen eind 2015 moet het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIGeZ) die aanbevelingen vertalen naar adviezen aan de consument. Dat betekent dat de traditionele voedselpiramide, die sinds 2004 de ‘actieve voedingsdriehoek’ wordt genoemd, er wellicht anders zal uitzien. Mogelijk verdwijnt hij zelfs helemaal. Ook in andere Europese landen wordt nagedacht over een nieuw model.

4 SEPTEMBER 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:27

Lees meer over:
consument



De Hoge Gezondheidsraad werkt aan nieuwe aanbevelingen voor gezonde voeding. Tegen eind 2015 moet het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIGeZ) die aanbevelingen vertalen naar adviezen aan de consument. Dat betekent dat de traditionele voedselpiramide, die sinds 2004 de ‘actieve voedingsdriehoek’ wordt genoemd, er wellicht anders zal uitzien. Mogelijk verdwijnt hij zelfs helemaal. Ook in andere Europese landen wordt nagedacht over een nieuw model.

De voedselpiramide dateert van 1997. Deze piramide moest het ‘klavertje van vier’ uit 1967 vervangen en een antwoord bieden op het veranderend voedingspatroon van de Vlaming. Nieuwe producten zoals snacks, frisdrank en industrieel gebak vonden toen immers gretig aftrek. Obesitas was op dat moment nog een marginaal probleem, eerder iets voor Amerikanen. “Het idee voor een piramide kwam uit de VS en Zweden, maar we zorgden wel voor een eigen wetenschappelijke invulling”, vertelt Loes Neven, voedingsdeskundige bij VIGeZ.

De keuze voor een driehoek was volgens haar handig omdat de plaats en de grootteorde in de piramide een indicatie geeft van de hoeveelheid die je van een product mag eten. Maar het is net die verdeling die nu steeds zwaarder onder vuur komt te liggen. Want bijna 20 jaar na invoering van de voedselpiramide, weten we dat er goede en slechte vetten zijn, dat vetarme producten vaak te veel suiker bevatten en dat volgers van een dieet met weinig vet dat vaak compenseren met koolhydraten. Steeds meer onderzoek wijst erop dat die koolhydraten een impact hebben op het metabolisme.

Bij de lancering van de voedselpiramide in 1997 had vier op de tien volwassenen overgewicht. Vandaag is dat meer dan de helft. De gemiddelde Body Mass Index (BMI) in ons land is gestegen tot boven de 25. De groep met obesitas, ernstig overgewicht, is toegenomen tot 13,1 procent. Tegelijkertijd beweren in de Vlaamse Gezondheidsenquête meer mensen dat ze ‘gezond’ eten en ‘voldoende’ bewegen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de kritiek op de voedselpiramide steeds luider klinkt.

Eén van die criticasters is voedingsdeskundige Patrick Mullie (VUB). Hij vindt dat we meer moeten inzetten op beweging, een gezond gewicht en meer plantaardige voeding. “Het grote probleem met deze voedingspiramide is dat ze het resultaat is van een

compromis tussen economische belangen en wetenschappelijke", stelt hij. Volgens hem komt dat omdat vertegenwoordigers van de voedingsindustrie mee aan tafel mogen zitten om VIGeZ te adviseren over hoe de nieuwe piramide er uit moet zien.
Loes Neven van VIGeZ weerlegt die kritiek. "In een adviesgroep van 24 leden zetelt er één vertegenwoordiger van de belangenorganisatie voor de voedingsindustrie (FEVIA) en één van NICE, het voedingsinformatiecentrum van VLAM dat instaat voor de promotie van land- en tuinbouwproducten. Wij nodigen hen uit om de voorstellen te toetsen aan de praktijk. We willen voorkomen dat onze adviezen botsten met haalbaarheid en duurzaamheid", klinkt het. Neven is van mening dat hun aanwezigheid niet opweegt tegenover het aantal artsen en diëtisten die in de adviesgroep zetelen.

Bron: De Morgen

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