

# Voedselzandloper geen alternatief voor voedingsdriehoek

nieuws

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) reageert op het interview dat dokter Kris Verburgh over zijn nieuwe boek 'De voedselzandloper' in de kranten gaf. Terwijl de voedingsdriehoek volgens de verklaringen van Verburgh niet klopt, stelt VIGeZ dat de voedselzandloper geen alternatief is voor de actieve voedingsdriehoek.

🕒 10 APRIL 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:18

Lees meer over:

gezondheid

consument

VIGeZ, het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie, reageert op het interview dat dokter Kris Verburgh over zijn nieuwe boek 'De voedselzandloper' in de kranten gaf. Terwijl de voedingsdriehoek volgens Verburgh niet klopt, stelt VIGeZ dat de voedselzandloper geen alternatief is voor de actieve voedingsdriehoek die de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad volgt.

VIGeZ betreurt dat dokter Verburgh bepaalde uitspraken en info over de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek niet heeft afgetoetst. "Zo had ongenueanceerde en onvolledige informatie vermeden kunnen worden", klinkt het. Verburgh stelt dat de actieve voedingsdriehoek gebaseerd is op het Amerikaanse model 'the food pyramid', maar deze uitspraak klopt volgens VIGeZ niet.

De actieve voedingsdriehoek is bij de ontwikkeling in de jaren '90 enkel qua vorm gebaseerd op de Amerikaanse food pyramid. Voor de inhoud en de aanbevelingen werd gekeken naar de beschikbare voedingsaanbevelingen van gerenommeerde instanties op nationaal (Hoge Gezondheidsraad) en internationaal niveau (World Health Organization). "Aangezien Verburgh zich voor de totstandkoming van zijn voedselzandloper niet baseert op de voedingsaanbevelingen van deze instanties, kan

dit model niet aanzien worden als een alternatief voor de actieve voedingsdriehoek”, aldus VIGeZ.

“De voedselzandloper houdt bovendien geen rekening met de dagelijkse voedingsinname, terwijl het niet enkel van belang is wat je eet maar ook hoeveel”, vervolgt de organisatie. “De voedingsdriehoek is opgebouwd uit één ‘beweeglaag’, zeven essentiële voedingsgroepen en een restgroep. Hoe groter de groepen, hoe meer we er van nodig hebben. De voedselzandloper geeft daarentegen geen hoeveelheden weer en schiet op dat vlak ernstig tekort.”

Zo is het in de voedselzandloper niet duidelijk hoeveel vlees de consument dagelijks mag eten, terwijl de actieve voedingsdriehoek duidelijk aangeeft dat je maximaal 100 gram vlees per dag mag eten. Daarbij raadt VIGeZ aan te kiezen voor magere soorten en voldoende af te wisselen door onder andere tweemaal per week vis te eten en regelmatig vlees volwaardig te vervangen door een vegetarisch alternatief.

“Je kan dus bezwaarlijk zeggen dat de actieve voedingsdriehoek de consumptie van vlees promoot”, aldus VIGeZ. Ook voor wie geen melk lust of wil drinken, biedt de driehoek mogelijkheden: met calcium verrijkte sojaproducten zijn als alternatief voor melk opgenomen in deze groep. Daarmee wil de organisatie de kritiek van Verburgh weerleggen dat de voedingsdriehoek te veel de nadruk legt op vlees, melk en andere landbouwproducten.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten worden in de voedingsdriehoek ondergebracht in één groep omwille van het feit dat deze producten eiwitrijk zijn en specifieke vitamines en mineralen aanbrengen zoals ijzer. “Door geen rekening te houden met de voedingsstoffen die producten aanbrengen, loopt de consument het gevaar bepaalde belangrijke vitamines en andere voedingsstoffen niet voldoende in te nemen”, waarschuwt VIGeZ voor het gebruik van de voedselzandloper. “Hierdoor is het gevaarlijk te stellen dat brood, aardappelen, pasta en rijst vervangen mogen worden door fruit en groenten. Zij leveren namelijk niet dezelfde voedingsstoffen en kunnen elkaar dus niet vervangen.”

Tenzij op advies van een arts heeft men in een evenwichtige voeding standaard geen voedingssupplementen nodig terwijl dit in de voedselzandloper wel wordt aanbevolen. Ook begrijpt VIGeZ niet waarom Verburgh alle graanproducten afraadt, maar toch havermoutpap aanraadt en volle rijst wel geschikt vindt. De bewering dat de actieve voedingsdriehoek verouderd is, gaat volgens VIGeZ voorbij aan de herzieningen die gebeuren wanneer de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad wijzigen.

**Meer info: [Actieve gezondheidsdriehoek](#)**

**Beeld:** VIGeZ

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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