nieuws

"Voorzichtig optimistisch over gezonder dieet Vlaming"

nieuws

We bewegen een klein beetje meer en roken iets minder, eten iets gezonder maar worden tegelijk almaar dikker en drinken te veel. Dat zijn in een notendop de belangrijkste conclusies van de ‘gezondheid van de Vlaming’ die Welzijnsminister Jo Vandeurzen voorstelde. "We mogen voorzichtig optimistisch zijn", aldus Loes Neven van VIGeZ, het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. “Maar de vooruitgang blijft te beperkt: we eten iets gezonder, maar we eten nog altijd veel te veel van het ongezonde, waardoor de obesitascijfers blijven stijgen.”

13 DECEMBER 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:38

Lees meer over:
gezondheid
consument



We bewegen een klein beetje meer en roken iets minder, eten iets gezonder maar worden tegelijk almaar dikker en drinken te veel. Dat zijn in een notendop de belangrijkste conclusies van de ‘gezondheid van de Vlaming’ die Welzijnsminister Jo Vandeurzen voorstelde. "We mogen voorzichtig optimistisch zijn", aldus Loes Neven van VIGeZ, het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. “Maar de vooruitgang blijft te beperkt: we eten iets gezonder, maar we eten nog altijd veel te veel van het ongezonde, waardoor de obesitascijfers blijven stijgen.”

De tsunami aan gezondheidsadviezen, tips over gezonde voeding en ellenlange reeksen gezonde kookboeken hebben hun effect niet gemist. We drinken meer water, eten meer fruit en durven ons al eens wagen aan een dag zonder vlees. Voorzichtig optimisme is dan ook gewettigd volgens VIGeZ, als horen daar ook enkele heel belangrijke kanttekeningen bij. “Het is niet omdat iets positief evolueert, dat we het ook goed doen”, zo klinkt het. “Op een aantal vlakken is er wel wat vooruitgang, maar het blijft te beperkt. We eten iets gezonder, maar we eten nog altijd veel te veel van het ongezonde. Dat verklaart ook waarom we niet in dezelfde mate een verbetering zien in het gewicht."

Zo drinken we bijvoorbeeld wel iets meer water, maar halen we nog steeds niet de aanbeveling van 1,5 liter per dag. "Kijken we bijvoorbeeld naar het fruitverbruik, dan zien we grote verschillen tussen de leeftijdsgroepen", aldus Loes Neven van VIGeZ. "Kleuters doen het heel erg goed, maar bij 14- tot 17-jarigen zien we een dieptepunt. Pubers zouden eigenlijk drie stukken fruit per dag moeten eten, maar dat halen ze helemaal niet."

We bewegen meer en eten gezonder, maar helaas zien we de resultaten daarvan niet op de weegschaal. Meer dan de helft van de mannen (54 procent) kampt met overgewicht. Bij vrouwen is dat 42 procent en bij de jongeren weegt 17 procent te veel. De voorbije jaren gingen de kilo's opnieuw gestaag de hoogte in. "Mensen louter vertellen wat gezond is, is niet voldoende", zegt Neven. "Je kunt niet ontkennen dat we in een omgeving leven die ons aanzet om het verkeerde te doen. Ongezonde voeding is heel

erg toegankelijk en goedkoop. Voor gezonde voeding moet je een pak meer moeite doen. Een suikertaks die naam waardig zou wel degelijk een verschil kunnen maken."

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