nieuws

WHO wil suikerinname sterk aan banden leggen

nieuws

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft een nieuwe richtlijn klaar over de maximale hoeveelheid suiker die een mens per dag mag eten. Tot nu toe adviseerde de WHO dat maximaal tien procent van de ingenomen calorieën uit suikers mocht bestaan. Dit percentage zou teruggebracht worden naar vijf procent. Of de nieuwe richtlijn er komt, hangt onder meer af van de uitkomst van een publiek debat.

7 MAART 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:24

Lees meer over:
gezondheid

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft een nieuwe richtlijn klaar over de maximale hoeveelheid suiker die een mens per dag mag eten. Tot nu toe adviseerde de WHO dat maximaal tien procent van de ingenomen calorieën uit suikers mocht bestaan. Dit percentage zou teruggebracht worden naar vijf procent. Of de nieuwe richtlijn er komt, hangt onder meer af van de uitkomst van een publiek debat.

Volgens Patrick Mullie, voedingsdeskundige bij de Vrije Universiteit Brussel (VUB), is de nieuwe norm die de WHO naar voor schuift, weinig haalbaar. “De gemiddelde Belg consumeert vandaag zo’n 100 tot 125 gram toegevoegde suikers per dag. Dat komt overeen met 400 kilocalorieën, terwijl een mens er ongeveer 2.000 per dag mag eten.”

Volgens de nieuwe richtlijn zouden we nog slechts 25 gram suiker mogen eten. Dat betekent vijf keer minder suikers dan vandaag. “Dat zal volgens mij niet lukken”, zegt Mullie.

Toch is hij van mening dat het goed is dat er een strenge norm wordt uitgevaardigd om naartoe te werken. “We zwemmen in de suiker. Na de Tweede Wereldoorlog is de suikerproductie ontploft. Bovendien eten we veel grotere porties dan vroeger. Toen ik klein was, dronk ik bijvoorbeeld blikjes cola van 20 centiliter, nu is dat 33”, zegt de

voedingsdeskundige. Hij geeft aan dat het een oplossing kan zijn om suiker te vervangen door de zoetstoffen stevia of aspartaam.
Ook het eten van light producten kan volgens Mullie helpen. “Maar dat alleen gaat obesitas niet uit de wereld helpen. De hoeveelheid vet die in een gewoon product zit, is veel minder in de light versie, maar is er wel vervangen door suiker. En als je veel light producten eet, kom je toch weer aan een hoog aantal calorieën. Minder eten en meer sporten zijn betere oplossingen.”
Inge Coene van het Nutrition Information Centre (NICE) merkt op dat er vele soorten suikers zijn. “En die zijn niet allemaal slecht. Zo zit er ook suiker in fruit en groenten en melk bevat eveneens suikers. Van deze suikers is er tot nu toe geen negatieve impact op de gezondheid gemeten”, klinkt het.
“Als de WHO spreekt over suiker gaat het dan ook over toegevoegde of vrije suikers: alle monosacchariden en disacchariden die door de verwerkende industrie, de kok of de consument aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. Ook de suikers die van nature aanwezig zijn in honing, siropen en fruitsappen worden tot de toegevoegde suikers gerekend”, aldus Inge Coene.
FEVIA, de federatie van de voedingsindustrie, laat weten dat in de Belgische voedselconsumptiepeiling – waarin werd vastgesteld dat ongeveer 20 procent van de energie-inname afkomstig is van suikers – alle suikers in aanmerking genomen worden. Ook diegene die van nature in groenten, fruit en zuivel zitten. Tegelijk beseft de federatie dat de totale energie-inname, inclusief die van suikers, te hoog ligt.
“Wij zullen ons dan ook engageren om werk te maken van een suikerreductie in verwerkte voeding, net zoals we dat in het verleden al voor zout hebben gedaan. Wij beschouwen dit thema als een belangrijke prioriteit en zullen in dialoog met de bevoegde overheden het nodige doen om het suikergehalte in onze voeding terug te dringen. Flanders’FOOD dat in opdracht van een aantal voedingsbedrijven werkt aan energiereductie, is voor ons een belangrijke partner in het bereiken van die doelstelling”, staat te lezen in een persbericht.
Meer informatie: WHO opens public consultation on draft sugars guideline

Bron: De Standaard/eigen verslaggeving

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