nieuws

Wijndrinkers, pas op voor de extra kilo's

nieuws

Wie graag wijn drinkt, doet dat in het besef dat een goed glas niet alleen lekker is, maar ook goed is voor hart en bloedvaten. Maar er is ook een keerzijde.

24 APRIL 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:07

Lees meer over:
tuinbouw
gezondheid
consument

Wie graag wijn drinkt, doet dat in het besef dat het (met mate) genieten van een goed glas niet alleen lekker is maar ook goed is voor hart en bloedvaten. Dat is wetenschappelijk bewezen. Maar nu signaleert de Sunday Telegraph een keerzijde: wijn bevat, zoals alle alcoholhoudende dranken, bijzonder veel calorieën en de liefhebber riskeert dan ook heel wat kilo's aan te komen.

Die waarschuwing zal de kern vormen van een nieuwe anti-alcoholcampagne die de Britse overheid gaat opzetten en waarmee men twee vliegen in één klap hoopt te slaan: het in Engeland hoge alcoholgebruik én de groeiende obesitasgolf een halt toe te roepen.

Want gebleken is dat de gemiddelde wijndrinker, iemand die blijkens een officiële peiling een fles per week drinkt, zich weliswaar houdt aan de limieten om het hart een ruggensteuntje te geven, maar ondanks die matigheid toch wekelijks zo'n 2.000 calorieën extra binnenkrijgt. En wanneer, zoals bij veel drinkers, bij het drinken van wijn chips of andere hartige heerlijkheden worden genuttigd, komt dat erop neer dat er jaarlijks zo'n 10 kilo lichaamsvet bijkomt. Sport dat maar eens weg.

Volgens Heather Caswell, de woordvoerder van de Britse voedingsfederatie, beseffen met name veel vrouwen niet dat twee glazen witte wijn per dag niet alleen betekenen dat ze boven de aanbevolen limiet zitten wat hun alcoholinname betreft, maar dat ze daarmee ook zo'n 370 calorieën binnenkrijgen, wat neerkomt op bijna een vijfde van wat ze dagelijks mogen opslaan.

"De meeste mensen zouden er niet aan denken om een glas slagroom te consumeren, maar zien geen probleem in enkele glazen alcoholhoudende dranken. En dat terwijl de hoeveelheid calorieën die je zo opneemt in beide gevallen gelijk is. Wie regelmatig drinkt, zal dan ook zwaarder en dikker worden. Daarom is met mate drinken niet alleen goed om overgewicht tegen te gaan maar zal dat ook ernstige gezondheidsrisico's zoals vormen van kanker en leverziektes helpen voorkomen".

Bron: Belga

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