nieuws

Ziekenfonds helpt suikerverbruik van de Belg omlaag

nieuws

Omdat de Vlaming dubbel zoveel suiker gebruikt dan goed voor hem is, lanceert Partena Ziekenfonds een sensibiliseringscampagne met een test om te bepalen welk suikertype iemand is. Met een online stappenplan kan het suikergebruik op een gezond peil gebracht worden in 21 dagen. Uit een bevraging bij 600 Vlamingen blijkt dat 52 procent denkt dat zijn of haar suikergebruik 'oké' is, terwijl uit de Belgische voedselconsumptiepeiling blijkt dat we gemiddeld het suikerequivalent van 17 klontjes per dag eten.

19 MEI 2016 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:35

Lees meer over:
gezondheid
consument



Omdat de Vlaming dubbel zoveel suiker gebruikt dan goed voor hem is, lanceert Partena Ziekenfonds een sensibiliseringscampagne met een test om te bepalen welk suikertype iemand is. Met een online stappenplan kan het suikergebruik op een gezond peil gebracht worden in 21 dagen. Uit een bevraging bij 600 Vlamingen blijkt dat 52 procent denkt dat zijn of haar suikergebruik 'oké' is, terwijl uit de Belgische voedselconsumptiepeiling blijkt dat we gemiddeld het suikerequivalent van 17 klontjes per dag eten.

"De Vlaming is zich weinig bewust van zijn suikergebruik", zegt Patricia Verstraete van het Partena Ziekenfonds. "Bovendien blijken er heel wat misverstanden te bestaan omtrent het suikergehalte van voedingswaren. Wanneer verschillende producten in een line up worden geplaatst, herkennen slechts weinigen de grootste suiker-boosdoener. Mede daardoor kunnen mensen hun eigen suikergebruik niet correct inschatten." Uit de bevraging bleek voorts dat slechts één op de drie respondenten bewust bezig is met zijn of haar suikergebruik. Vrouwen doen het beter dan mannen, net als 55-plussers.

Een te hoge suikerconsumptie kan leiden tot overgewicht, obesitas en werkt aandoeningen zoals obesitas type 2 en hart- en vaatziekten in de hand. De Nationale Gezondheidsenquête leert dat 48 procent van de volwassen Belgen met overgewicht kampt en 13 procent obees is. Daarom lanceert Partena Ziekenfonds een sensibiliseringscampagne. Een suikertest op www.suiker-reflex.be bepaalt welk suikertype iemand is. De VILT-reporter komt uit de test als een “namiddag-dipper”. Het advies luidt om in de toekomst voor een gezond vieruurtje te kiezen en tijdens elke van de drie hoofdmaaltijden een bron van vezels te nuttigen. Via een online stappenplan kunnen alle deelnemers hun suikergebruik op een gezond peil brengen in 21 dagen.

Op de website van Partena Ziekenfonds is informatie over suiker gebundeld. Een aantal misverstanden worden uit de wereld geholpen, bijvoorbeeld dat je alle suikers uit je eetpatroon moet bannen. In werkelijkheid hebben de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie geen betrekking op suikers die van nature aanwezig zijn in fruit en groenten en in de natuurversies

van zuivelproducten. “Van die producten hoef je dus niet minder te eten. Probeer ze in elke maaltijd te verwerken”, adviseert het ziekenfonds.
De suikers waarvan je wel best minder eet, zijn de monosachariden (glucose, fructose) en disachariden (sacharose of tafelsuiker) die door de fabrikant of de consument aan voedingsproducten en bereidingen worden toegevoegd. Ook van de suikers die van nature aanwezig zijn in honing, siropen, fruitsappen (al dan niet op basis van concentraten) krijgt de consument best niet teveel binnen.
De campagne is gebaseerd op richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie, kreeg inhoudelijk advies van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (ViGeZ) en wordt gesteund door Vlaams minister van Volksgezondheid Jo Vandeurzen.

Bron: Belga / eigen verslaggeving

Beeld: Shenzi

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