

Voedingsgewoonten

Eet je echt gezond?

81 % van de Belgen denkt dat ze gezond eten. Maar doen ze dat wel? We hebben de voedingsgewoonten van de Belgen onderzocht. De conclusie: we willen wel, maar we weten het vaak niet zo goed.

Evelyne Deltenre, Véronique Demierbe en Christian Rousseau

Jouw menu van de dag



Als iemand je vraagt of voeding een impact heeft op je gezondheid, zal je ongetwijfeld “ja” antwoorden. Het verband tussen gezond eten en een goede gezondheid werd al vaak door allerlei studies aangetoond. Maar als we vragen wat een mens dagelijks moet eten om in vorm te blijven of om een langer en gezonder leven te leiden, ligt het antwoord al een pak moeilijker. Dat is een van de belangrijkste conclusies van ons onderzoek. In het voorjaar van 2019 hebben we bijna 3 000 Belgen – representatief voor geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en woonplaats – ondervraagd over hun voedingsgewoonten en -prioriteiten. En hoewel de meesten veel belang hechten aan gezonde voeding, blijken velen het erg moeilijk te vinden om dat te vertalen naar het dagelijks leven.

Eet meer groenten. En vezels. En noten.

Vroeger stelde niemand zich vragen bij wat hij at. Noch of wat hij at wel goed was voor de gezondheid. Het verband tussen de twee was nog niet duidelijk vastgesteld, en we kookten toch alleen maar met lokaal geteelde seizoensproducten. En met een sinaasappel met Kerstmis waren we al dik tevreden. Vandaag de dag is het aanbod voor de eettafel schier oneindig. Winkelrekken puilen uit van de producten van verschillende oorsprong en kwaliteit. Van de boerenkool in de winter die vanzelfsprekend boordevol vitamines zit, tot de ultrabewerkte producten met de lange lijst van ingrediënten die alle E's uit de catalogus met additieven lijkt te bevatten.

Een duidelijke impact op de gezondheid

De industrialisering van onze voeding is de afgelopen decennia geïntensiveerd en de impact op onze gezondheid is al grotendeels meetbaar. Sciensano (voorheen het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid) onderzoekt dit aspect regelmatig en is er

in zijn laatste onderzoeksrapport nog maar eens op teruggekomen. De nefaste effecten van wat het “de moderne eetgewoonten” noemt, effenen de weg voor endemische ziekten zoals cardiovasculaire problemen, sommige vormen van kanker, diabetes type 2, gastro-intestinale klachten, bot- en gewrichtsproblemen. Die moderne eetgewoonten uiten zich bijvoorbeeld in de overconsumptie van te vette en te zoete voedingsmiddelen ten koste van complexe koolhydraten (de belangrijkste bronnen van vezels). De cijfers zijn onrustwekkend: bijna de helft van de volwassen Belgen heeft overgewicht en bij 16 % is dat overgewicht overgegaan in obesitas.

Hoe gezond zijn onze voedingsgewoonten dan? Oudere vrouwen en flexitariërs zijn overtuigd dat het wel goed zit. Wie jonger dan 40 is, is dat minder, vooral als hun financiële situatie niet zo rooskleurig is. Wanneer ernaar wordt gepeild, geeft slechts 67 % aan dat ze zich in goede (tot zeer goede) gezondheid voelen. >

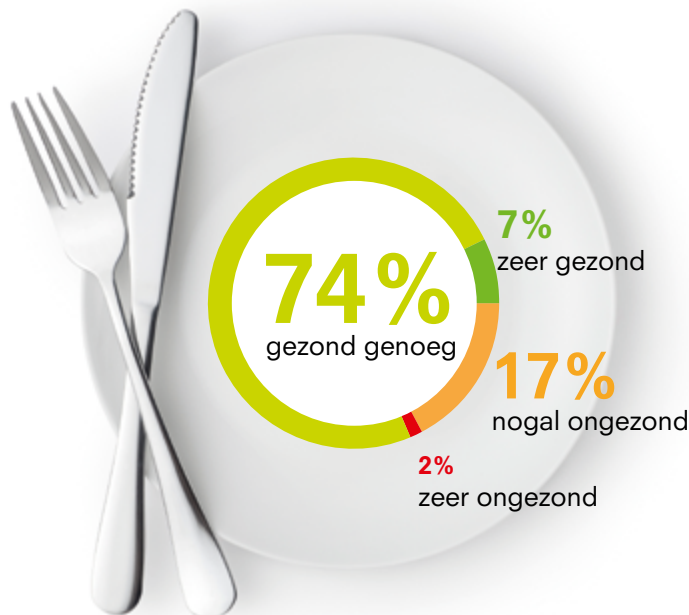
Bestel je gids



Gezond eten voor weinig geld

Deze gids (ref.158) helpt je gezond leven. Abonnees van het magazine Test Aankoop kunnen hem bestellen voor slechts € 1,95 administratiekosten. Bel 02 290 34 86 of surf naar www.testaankoop.be/praktishegidsen.

Hoe beoordeel je je voeding?



Waarom gezond eten je zo weinig bezighoudt



52%
mist de motivatie



43%
heeft er geen tijd voor



40%
vindt het te duur



14%
weet niet goed wat te doen



13%
vindt de juiste producten niet in de winkel

>

Neem obstakels voor gezond eten weg

Op de vraag waarom mensen weinig geneigd zijn aandacht te besteden aan gezonde voeding, kregen we bovenstaande antwoorden.

Wat het gebrek aan motivatie (vooral in Vlaanderen) en het gebrek aan tijd betreft, kunnen we adviseren om eventueel "batch cooking" te overwegen. Dat is momenteel erg trendy.

Voor de kosten van gezond eten (vooral in Wallonië) is het moeilijker om advies te geven, omdat het van ieders persoonlijke situatie afhangt. Maar we stellen wel vast dat het aantal personen dat vindt dat ze het minst gezond eten toeneemt met het niveau van financiële moeilijkheden. Om dit te trachten te corrigeren, bieden we de gratis gids "Gezond eten voor weinig geld" aan. Daarin staan 50 gezonde recepten die je makkelijk kunt bereiden voor erg weinig geld (zie het kader op blz. 33).

Wat er in ons bord zou moeten liggen

Sciensano heeft een update gegeven van wat er ontbreekt op ons bord en de Hoge Gezondheidsraad heeft onlangs een lijst met adviezen gepubliceerd om een gezonder en langer leven te leiden. Dit is wat we volgens hen elke dag zouden moeten eten:

- **125 g volle graanproducten:** volkorenbrood, -pasta en -rijst, bulgur, quinoa, haver enz.
- **250 g fruit (of 2 stukken fruit) en 300 g groenten**
Rauw, bereid, diepgevroren of in blik (maar pas dan op voor zout), dat maakt niet uit. Hoewel ze idealiter vers, lokaal en seizoensgebonden moeten zijn.
- **15 à 25 g ongezoute en ongezoete noten of zaden:** amandelen, walnoten, hazelnoten, pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaden enz. Ter info: een handvol is ongeveer 30 g.
- **Minder zout** Door minder zoute voedingsmiddelen te eten en geen zout toe te voegen tijdens de bereiding of aan tafel.
- **250 à 500 ml melk of melkproducten**
Om de nodige hoeveelheid calcium te garanderen.
- **1 à 1,5 l water** In plaats van dranken met toegevoegde suikers zoals frisdrank of vruchtensappen.

En per week:

- **Minstens eenmaal peulvruchten** ter vervanging van vlees: linzen, kikkererwten of (gedroogde) bonen.
- **Eén à twee keer vis, schaal- of schelpdieren**, waarvan één keer vette vis zoals zalm, sardines, haring of makreel (voor de omega 3).
- **Minder dan 300 g rood vlees.** Vervang het door peulvruchten, vis, gevogelte of eieren.
- **Maximum 30 g bewerkt vlees:** fijne vleeswaren en bereid vlees. Vervang ze door visconserven "in eigen nat", beleg op basis van peulvruchten (hummus) of verse kazen.
- **Plantaardige oliën** (koolzaad, soja, noten) voor hun meervoudig onverzadigde vetzuren, waaronder omega 3.

Kijk uit voor valse claims

De kwaliteit van wat jullie eten laat jullie dus niet onverschillig, want zowel wat de samenstelling van voedingsmiddelen als de impact op de gezondheid betreft, onderzoekt de helft van de Belgen die we hebben ondervraagd minstens af en toe de samenstelling van de voedingsmiddelen die ze in hun winkelwagentje leggen.

Met uiteraard een andere focus afhankelijk van het geslacht of de leeftijd. Vrouwen ouder dan 55 besteden meer aandacht aan de gezondheidsaspecten en aan additieven; de oudsten maken zich in het algemeen zorgen om hun cholesterol; flexitariërs zijn ook degenen die het meest belang hechten aan het aspect "goed voor de gezondheid",

Wat eet je voor zijn voedingswaarde?



33%
eet volkoren



28%
vermijdt toegevoegde suikers



24%
vermindert verbruik van vetten



24%
eet vezelrijk



23%
let op de vitamines

Niet-bewerkte voedingsmiddelen bevatten de meeste vitaminen, mineralen en vezels.

additieven en bewerkte voedingsmiddelen of intoleranties. Maar wat vinden onze experts van de elementen die jullie aanhalen?

‘Met volle granen’

Een goede keuze. Volle graanproducten ontbreken vaak op ons bord. Nochtans verminderen ze het risico op hartaandoeningen, sommige vormen van kanker en diabetes type 2. Bovendien kunnen ze tot 75 % meer voedingsstoffen bevatten dan hun geraffineerde versie. Maar let op: de vermelding “met volle granen” op de voorkant van een verpakking betekent nog niet dat het product er voldoende van bevat. De BN volkorenkoekjes die we onlangs hebben geanalyseerd, bevatten bijvoorbeeld slechts 15 % volkorenmeel. Niet om over naar huis te schrijven.

‘Zonder toegevoegde suikers’

Ook een goede keuze. Maar soms lijkt het alleen maar geruststellend. De vermelding “zonder suikers” is niet voldoende, want een product kan nog steeds 0,5 g suiker/100 g of 100 ml bevatten. De vermelding “zonder toegevoegde suikers” sluit enkel producten met zoetmakend vermogen uit. En dan nog. Suiker kan zich verschuilen onder een term waarbij men niet onmiddellijk aan suiker denkt: geconcentreerd vruchtensap

Gezondheidsaspecten waar je rekening mee houdt



52%

let op dat hij gezonde voeding eet (vitamines enz.)



47%

houdt rekening met gewicht en cholesterol



38%

vermijdt additieven en bewerkte producten

Gloednieuw, maar ook gezonder?

Het gaat hier om trendy voedings-

middelen: gojibessen, açai-bessen, chiazaad, tarwesoorten zoals timilia, boerenkool, algen, insecten enz.

Ze houden jullie bezig ... maar met

mate Hoewel 24 % van de Belgen toegeeft dat ze geïnteresseerd zijn in “nieuwe” bessen en zaden, daalt die interesse als het gaat om algen of insecten.

Gezond zijn ze zeker, maar ook duur

Je kunt ze echter gemakkelijk vervangen door voedingsmiddelen van bij ons die dezelfde voordelen bevatten:

- boerenkool door elk type kool (die bevat antioxidanten, vezels, vitaminen, ijzer, calcium);
- een portie gojibessen door 1/4 sinaasappel (vitamine C) en 1/4 glas melk (calcium);
- een portie açai-bessen door een dagelijkse portie fruit van verschillende kleuren voor de antioxidanten;
- een portie chiazaad door noten (omega 3), melk (calcium), peulvruchten en vlees (ijzer en eiwitten).

bijvoorbeeld, of moutextract, dextrose of maltose. Meer informatie vind je op www.testaankoop.be/suiker.

‘Bevat weinig of geen vet’

Let op met deze beperking, want je zou ook vetten die goed zijn voor je gezondheid kunnen mislopen. Hoewel de Hoge Gezondheidsraad transvetzuren (die voornamelijk in industrieel bereide koekjes en gebak voorkomen) aan de kaak stelt, worden meervoudig onverzadigde vetzuren en noten aanbevolen, net als oliehoudende zaden. In de officiële voedingsdriehoek zijn de vetten bovendien goed vertegenwoordigd, ook al is dat in matige hoeveelheden en zijn ze afkomstig van verschillende bronnen.

‘Rijk aan vezels en vitamines’

Er zijn twee soorten voedingsclaims. Een eerste soort houdt verband met de gezondheid (bv. “rijk aan vitamine C, die je immuniteit verhoogt”). De tweede houdt verband met de voedingswaarde (“rijk aan vezels” of “rijk aan vitamines”). Wat is daar echt de waarde van?

De wetgeving is verre van strikt genoeg om hun betrouwbaarheid te garanderen. Granen die eigenlijk te zoet zijn bestempelen als “rijk aan vezels”, maakt ze niet gezonder. Maar je bent waarschijnlijk geneigd het te geloven. Velen van jullie besteden aandacht aan dit soort claims die vaak meer marketing dan de realiteit zijn.

Daarom vechten we al jaren – en met succes – om een echt voedingsprofiel (de Nutri-Score, www.testaankoop.be/nutriscore) van bewerkte producten te ontwikkelen.

Want het gaat hier wel degelijk om bewerkte producten. Als je op zoek bent naar een goed evenwicht aan vezels, vind je dit in noten, peulvruchten, volle graanproducten, fruit en groenten. Idem voor vitamines en mineralen. En je vindt in deze middelen geen toevoeging van slechte vetten, geen cholesterol, en geen toegevoegde suiker enz.

Allemaal voordelen voor je gezondheid. 🍏