

Aandacht voor
gezondheid staat centraal



© Shutterstock

KIEZEN VOOR BIO

De aankoop van biologische voedingsmiddelen in België stijgt jaar na jaar. De belangrijkste reden om voor bio te kiezen is aandacht voor de gezondheid. Zo leren ons de eerste resultaten van de recentste voedselconsumptiepeiling. Maar dat blijkt ook uit het gezondere voedingspatroon dat regelmatige biokopers hebben. Het aanbod aan biologische voedingsproducten wordt stelselmatig groter en is al lang niet meer beperkt tot groenten en fruit.

De interesse voor biologische voeding is niet nieuw. De interesse om op een meer ecologische manier te produceren bestaat al sinds het begin van de 20ste eeuw. Het wettelijk kader kwam pas in 1991 tot stand en moest meer duidelijkheid bieden in de terminologie. De wetgeving beschermt de consument tegen frauduleus gebruik van termen die verwijzen naar een biologische productiemethode en voorziet in de nodige controles (zie kadertekst). Het vertrouwen in biologische voedingsmiddelen is dan ook groot. Biokopers beschouwen bio als gezond, natuurlijk en duurzaam. **De groeiende belangstelling voor een gezonde voeding bij brede lagen van de bevolking heeft de aankoop en consumptie van biologische voedingsmiddelen de voorbije jaren fors doen toenemen.**

INTERESSE VOOR BIOLOGISCHE PRODUCTEN STIJGT

Jaar na jaar kopen de Belgische consumenten meer bioproducten. Dat blijkt uit de resultaten opgetekend door GfK Belgium in opdracht van VLAM vzw. Zij volgen de aankopen voor thuisgebruik van 5.000 Belgische gezinnen continu

op. In 2014 besteedden de Belgen ruim 435 miljoen euro aan bioproducten. In 10 jaar tijd is de besteding aan bioproducten in België met 68 % gestegen (1,2). Tussen 2013 en 2014 steeg ze nog eens met 3,8 % wat opmerkelijk is omdat de totale voedingsbestedingen daalden met 0,8 %. Het marktaandeel van biovoeding blijft weliswaar nog beperkt maar groeit toch gestaag. In 2014 bedroeg hij 1,8 % voor de totale biovoedingsmarkt en 2,3 % voor de biologische versproducten. In 2007 was het marktaandeel van de totale biovoedingsmarkt nog maar 1,1 % (3). In alle Europese landen besteden de consumenten steeds meer euro's aan bioproducten. Voor alle landen samen steeg de besteding aan bioproducten de voorbije 10 jaar met 116 % (2). Forse groeilanden zijn Denemarken, Zwitserland, Oostenrijk en Zweden met een jaarlijkse stijging in besteding rond de 7 %.

Ook **het aantal biokopers is in België de voorbije 10 jaar significant gestegen.**

De resultaten van de voedselconsumptiepeiling (VCP) van 2004 toonden aan dat 51,9 % van de ondervraagden tussen 15 en 64 jaar oud biologische producten at. Uit de recentste VCP van 2014 blijkt dat 66,5 % van deze leeftijdsgroep biologische producten eet (65,7 % van de bevolking tussen 3 en 64 jaar) (4). Deze resultaten

KORT

Jaar na jaar kopen de Belgische consumenten meer bioproducten en stijgt het aantal biokopers. Dat blijkt uit de resultaten opgetekend door GfK Belgium in opdracht van VLAM vzw en de resultaten van de recentste voedselconsumptiepeiling van 2014.

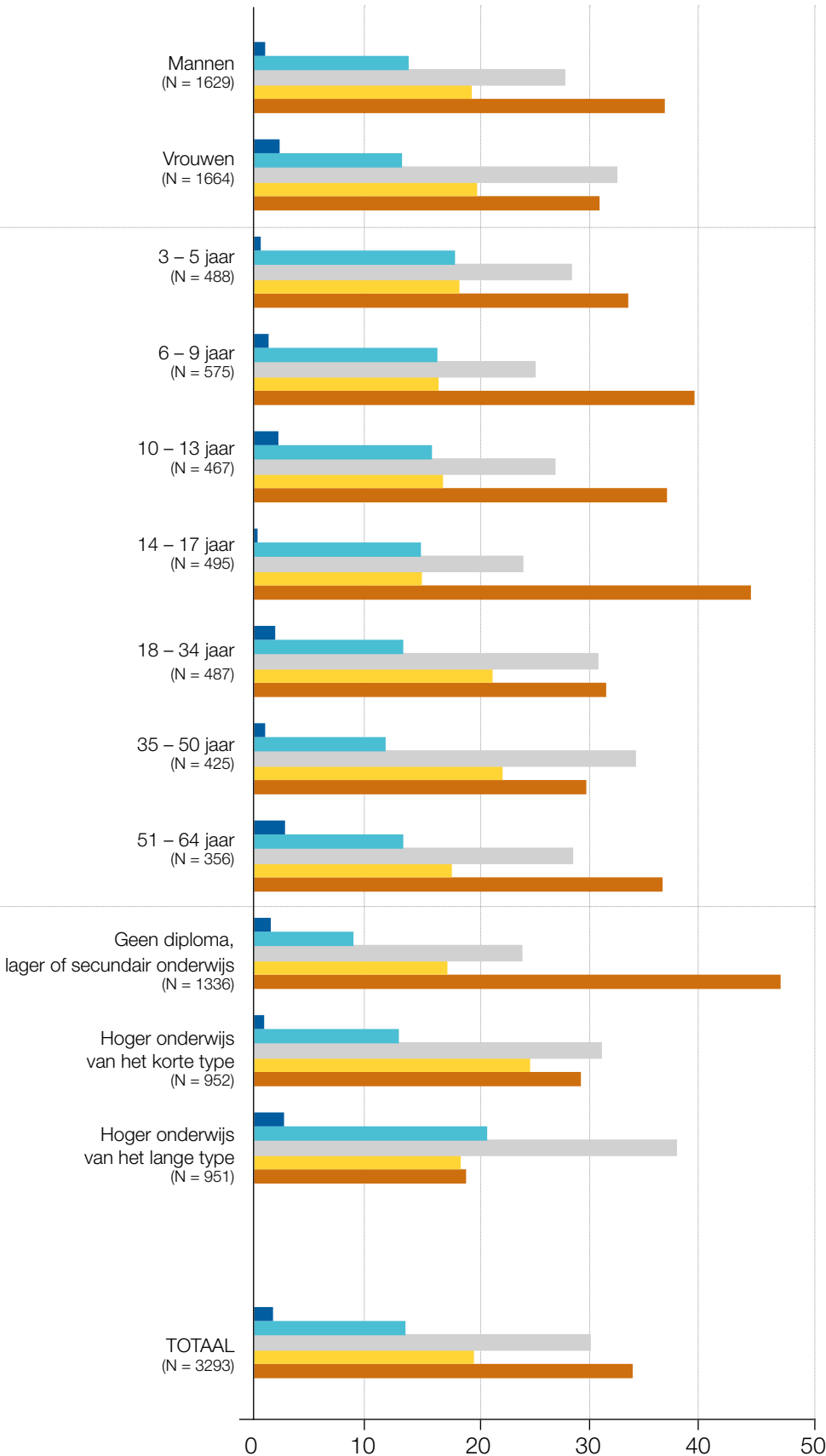
De Belgische bioconsument associeert bio nog vooral met verse voedingsmiddelen maar de aankoop en het aanbod van verwerkte bioproducten neemt de laatste jaren sterk toe.

Binnen- en buitenlandse studies tonen een opvallend gelijklopend profiel.

Vrouwen en hoger opgeleiden eten vaker bio. Wie regelmatig bioproducten koopt, kiest ook vaker voor een gezonder voedingspatroon.

TABEL 1:
VERDELING VAN DE BELGISCHE BEVOLKING (3-64 JAAR) VOLGENS
DE CONSUMPTIEFREQUENTIE VAN BIOLOGISCHE PRODUCTEN (4).

■ Altijd ■ Vaak ■ Soms ■ Zelden ■ Nooit



liggen in de lijn van de resultaten van het onderzoek naar het thuisgebruik door GfK Belgium. In 2007 kocht 78,5 % van de Belgische bevolking minstens eenmaal per jaar een bioproduct, in 2014 was dat 88 % (3).

STIJGENDE VRAAG ZORGT VOOR EEN GROTER AANBOD

De Belgische bioconsument koopt vooral biogroenten (82,6 %), -fruit (63,5 %), -zuivelproducten (36,2 %), -vlees (25,6 %), -brood (19,9 %) en -eieren (6,4 %). Hij associeert bio dus nog vooral met verse voedingsmiddelen. **Het aanbod aan bioproducten is de laatste jaren echter sterk gestegen.** Er zijn nu ook biovormen van babyvoeding, bier, wijn, cake, gebak, koekjes, snoep, chocoladeproducten, ontbijtgranen, vleeswaren, vruchtensap, frisdranken, koffie, thee, kant-en-klare maaltijden, sauzen en groenten en fruit in blik ter beschikking. Je kan gerust stellen dat er nagenoeg van elk voedingsmiddel een bioversie bestaat. De aankoop van verwerkte bioproducten neemt de laatste jaren ook toe (4).

De tijd dat bio een nicheproduct was en enkel verkrijgbaar was in speciaalzaken, is voorgoed verleden tijd. **Vandaag biedt zowat elke voedingswinkel bioproducten aan.**

Ook voor hypermarkten en grote ketens is bio een alledaags gegeven geworden. De klassieke supermarkt is met een marktaandeel van 45,5 % zelfs de grootste verdelers van bioproducten. Gespecialiseerde winkels - van natuurwinkel tot bio-supermarkt - staan op de tweede plaats. De rechtstreekse verkoop van bioproducten op de hoeve of via een boerenmarkt vertegenwoordigt zo'n 4 à 5 % van de biomarkt (3). Bioproducten worden ten slotte niet alleen via de klassieke verkoopkanalen aangeschaft. Een biologische moestuin is voor de hobbytuinder niet alleen een leuk tijdverdrijf maar hij levert hem, zijn familie en vrienden ook regelmatig super verse en smakelijke groenten en fruit op. Bioproducten worden vooral thuis gegeten (68 %). Bio eten in de horeca blijft nog eerder beperkt (7). Het aantal horecazaken dat ervoor kiest om biovoeding op de kaart te zetten, zal wellicht in de toekomst de groeiende trend van de distributie volgen.

PROFIEL VAN DE BIKOPER

Slechts 1,7 % van de Belgen eet altijd biologische producten. De meesten zijn regel-

matige of occasionele gebruikers. 13,7 % zegt vaak te kiezen voor biologische voedingsmiddelen, 30,4 % soms en 19,9 % zelden. 34,3 % van de Belgen verklaart nooit biologische producten te eten (4).

Binnen- en buitenlandse studies tonen een opvallend gelijklopend profiel. **Vrouwen eten vaker bio dan mannen. Hoger opgeleiden en mensen uit een hogere sociale klasse consumeren meer bioproducten dan lager opgeleiden en mensen uit lagere sociale klassen.**

Adolescenten en jongvolwassenen eten het minst bioproducten (4,5,6). De oudste leeftijdsgroep (51 tot 64 jaar) omvat enerzijds een grote groep (37 %) die nooit bioproducten eet maar anderzijds ook de grootste groep (2,8 %) die altijd kiest voor bio. Tabel 1 schetst het profiel van de Belgische biokopers aan de hand van de resultaten van de VCP van 2014.

In absolute cijfers zijn welgestelde gezinnen met kinderen en welgestelde gepensioneerden de belangrijkste groepen biokopers. Samen zijn ze verantwoordelijk voor de helft van de biobestedingen terwijl zij slechts zo'n 40 % van de bevolking uitmaken. Alleenstaanden ouder dan 40 jaar besteden van hun voedingsinkopen het meest aan verse biovoeding (3).

Uit onderzoek bij Franse en Duitse biokopers bleek bovendien dat **regelmatige biokopers ook meer fysiek actief waren, minder rookten, vaker een gezond gewicht hadden en meer over gezonde voeding wisten dan niet-biokopers** (5,6).

REDENEN OM VOOR BIO TE KIEZEN

Kiezen voor bioproducten maakt vaak deel uit van een gezond leefpatroon. Aandacht voor de gezondheid is voor velen de belangrijkste reden om biologische voedingsmiddelen te eten. Volgens de Belgische VCP van 2014 koopt 53,4 % van de ondervraagden bioproducten omdat ze overtuigd zijn dat die gezonder zijn. Daarnaast vinden velen ook dat de smaak (38,4 %)

FIGUUR 1:
EU LOGO BIO EN LOGO BIOGARANTIE.



Wat zijn bioproducten?

Biologische landbouw is een landbouwsysteem dat is ontstaan in het begin van de 20^e eeuw, als reactie op het toenmalige toenemende gebruik van kunstmest en chemische pesticiden. Het is een landbouwmethode die vanuit een grote bekommernis voor het milieu de zorg voor de bodem centraal plaatst en streeft naar een duurzame landbouw. Het gebruik van chemisch-synthetische meststoffen, pesticiden, groeipromotoren en dergelijke is in de biologische landbouw verboden. Ook genetisch gemodificeerde organismen (ggo's) zijn verboden, zowel bij de productie van gewassen als in het veevoer.

Het biologische landbouwsysteem werkt met vruchtwisseling, het bemesten met dierlijke en plantaardige mest, het gebruik van sterke en resistente rassen en zet in op een biodivers ecosysteem.

De termen "biologisch" en "bio" zijn wettelijk beschermd. Zij mogen alleen worden vermeld op voedingsmiddelen die worden geproduceerd volgens de regels die zijn voorzien in de wetgeving. De regelgeving bepaalt op Europees niveau hoe de boer biologische gewassen moet telen en biologische dieren moet kweken. Ook de verwerking van biologische grondstoffen tot een verwerkt bioproduct wordt door de wetgeving in normen vastgelegd (14).

Het gebruik van de termen ecologisch (vertaald uit het Duits en de Scandinavische talen) en organisch (vertaald uit het Engels) valt onder dezelfde regelgeving. Benamingen zoals natuurlijk, ambachtelijk en traditioneel verwijzen niet naar de biologische productiemethode en bieden geen garantie.

Welke richtlijnen gelden voor verwerkte bioproducten?

Verwerkte bioproducten moeten eveneens aan specifieke richtlijnen voldoen. De landbouwingrediënten die gebruikt worden in verwerkte producten, moeten voor 95 % afkomstig zijn uit de biologische landbouw. De resterende 5 % is een beperkte marge voor ingrediënten waarvan geen of onvoldoende biologische varianten bestaan. Deze niet-biologische ingrediënten zijn opgenomen in positieve lijsten die aan de biowetgeving zijn toegevoegd of er kan een speciale vergunning met beperkte geldigheid voor worden aangevraagd. Het gebruik van kunstmatige toevoegingen zoals kunstmatige conserveermiddelen, kleur- en smaakstoffen wordt sterk beperkt en gecontroleerd. Het gebruik van ggo's en verwerkingstechnieken zoals ionenstraling is verboden.

Hoe herken ik bio?

Alle verpakte bioproducten uit Europa dragen verplicht het Europese biologo. Veel Belgische bedrijven zetten daarnaast ook het Biogarantielabel op hun bioproducten (figuur 1).

Controle-organisaties kijken nauwgezet toe op de naleving van de biovereisten en misbruiken worden opgespoord. Alleen officieel erkende, onafhankelijke controle-organisaties mogen biolabels toekennen. De consument mag er dus op vertrouwen dat een product waarop 'biologisch' staat, ook effectief biologisch geproduceerd is. De code van het controle-orgaan – bestaande uit een lettercode, de vermelding 'BIO' en een cijfer (bv. BE-BIO-001) – op het etiket biedt een bijkomende garantie. Deze code staat ook op de kistkaarten of dozen van losse groenten en fruit.

en de kwaliteit (37,7 %) van bioproducten beter zijn. Het hoeft niet te verbazen dat een groot deel van de bioconsumenten ook aandacht voor het milieu als een belangrijke motivator vermelden.

BIOKOPERS HEBBEN EEN GEZONDER VOEDINGSPATROON

Wie regelmatig bioproducten koopt, zegt niet alleen een gezonde voeding belangrijk te vinden maar kiest ook vaker voor een gezonder voedingspatroon. De analyse van het voedingspatroon van 54.311 Franse consumenten en van 13.000 Duitse consumenten toont aan dat het voedingspatroon van biogebruikers nauwer aansluit bij de aanbevelingen voor een gezonde voeding dan het eetpatroon van niet-biogebruikers. Frequente biogebruikers consumeren meer fruit en groenten, volkoren producten en soep en minder vlees, vleeswaren en frisdranken. **Hun nutriënteninname van onder meer voedingsvezels, foliumzuur, calcium en ijzer dekt beter hun nutritionele behoeften.** Snoepen doen ze beiden echter evenveel. Het voedingspatroon van frequente bio-etters stemt nog beter overeen met de voedingsaanbevelingen dan

het patroon van occasionele bio-etters. Alle biogebruikers eten gemiddeld gezonder maar vrouwen die heel frequent bioproducten eten, hebben het gezondste voedingspatroon (5,6,8,9).

BIOPRODUCTEN ZIJN GEZONDER: MYTHE OF WAARHEID?

Wetenschappers zijn het er nog altijd niet over eens of biologisch geproduceerde voedingsmiddelen gezonder zijn dan conventioneel geproduceerde producten. Sommige onderzoeken vinden geen (significant) verschil in voedingswaarde, anderen besluiten dat bioproducten meer, maar soms ook minder voedingsstoffen bevatten. Recent verschenen twee publicaties van de universiteit van Newcastle waarin de onderzoekers op basis van meta-analyses aantoonde dat biologisch geteelde groenten en biologisch geproduceerde melk meer voedingsstoffen (antioxidantia in groenten, poly-onverzadigde vetzuren, omega-3 vetzuren, geconjugeerd linolzuur (CLA), α -tocopherol en ijzer in melk) en minder contaminanten (pesticideresiduen en cadmium in groenten) bevatten (10,11). Deze publicaties spreken een eerdere me-

ta-analyse van de Britse "Food Standard Agency" tegen die geen significant gezondheidsvoordeel van bioproducten kon aantonen (12).

Wetenschappers bekritisieren elkaars onderzoeksmethoden en resultaten. Het laatste wetenschappelijk woord over de voedingswaarde van bio is zeker nog niet geschreven. **Diverse onderzoeken blijken wel te bevestigen dat bioproducten beduidend minder pesticideresiduen bevatten** (13). Het voordeel van de biologische landbouw overstijgt ongetwijfeld de discussie over wat meer of minder voedingsstoffen maar zit wellicht meer in het streven naar een meer duurzame voedselproductie. ||

MEER VRAGEN EN ANTWOORDEN OVER BIOPRODUCTEN:

www.nice-info.be > Q&A Voedingsmiddelen > Bio- en lokale producten

BELANGENCONFLICT

De auteur is tewerkgesteld bij NICE, onderdeel van VLAM vzw. NICE werkt met steun van de Vlaamse overheid.

NICE multimediaal

- ▶ Vang twee en meer vliegen in één klap
- ▶ Kies voor digitaal

▷ Tweewekelijks een gevat nieuwsitem over voeding en gezondheid in uw mailbox

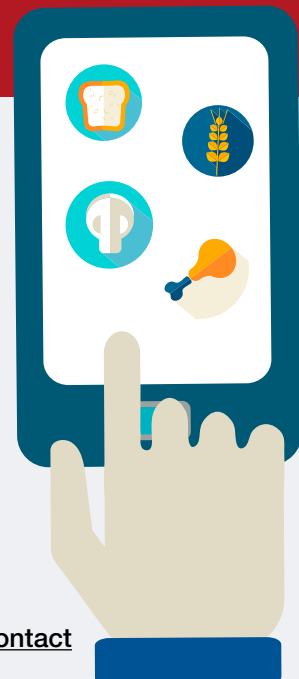
- Actuele trends
- Voeding en gezondheid wetenschappelijk bekeken
- Q&A's rond diverse thema's
- Praktische tips en toepassingen
- Brochures
- Recepten

▷ De pdf-versie van het voedingsmagazine Nutrinews

▷ Bekijk online ons digitaal info-aanbod per thema

▷ Zoek online in ons ruim aanbod per thema

▷ Vindt u niet wat u zoekt? Contacteer ons via de NICE-site > [Contact](#)



Schrijf u vandaag nog in voor onze gratis e-mail nieuwsbrief via www.nice-info.be.
Volg NICE op twitter: [@NICEvoeding](https://twitter.com/NICEvoeding).

Literatuur

1. Samborski V & Van Belleghem L. (2015) De biologische landbouw in Vlaanderen: stand van zaken 2014, Departement Landbouw en Visserij, Brussel – te downloaden op <http://lv.vlaanderen.be/nl/voorlichting-info/publicaties/studies/sectoren/de-biologische-landbouw-vlaanderen-stand-van-zaken>
2. Research Institute of Organic Agriculture (FiBL) online interactive infographics 2014 - <http://www.ifoam-eu.org/en/organic-europe>
3. Samborski, V. & Van Belleghem, L. (2008) De biologische landbouw in 2007, Departement Landbouw en Visserij, Brussel – te downloaden op <http://lv.vlaanderen.be/nl/voorlichting-info/publicaties/studies/sectoren/de-biologische-landbouw-vlaanderen-stand-van-zaken>
4. Bel S. Biologische voeding. In: Lebacqz T, Teppers E. (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Brussel, 2015 – te downloaden op https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20documenten/NEDERLANDS/OP_NL.pdf
5. Kesse-Guyot E, Péneau S, Méjean C, Szabo de Edelenyi F, Galan P, Hercberg S, et al. (2013) Profiles of Organic Food Consumers in a Large Sample of French Adults: Results from the Nutrinet-Santé Cohort Study. PLoS ONE 8(10): e76998. doi:10.1371/journal.pone.0076998
6. Hoffmann I. & Spiller A. Auswertung der Daten der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II): eine integrierte verhaltens- und lebensstilbasierte Analyse des Bio-Konsums - http://orgprints.org/18055/1/18055-08OE056_08OE069-MRI_uni-goettingen-hoffmann_spiller-2010-verzehrsstudie.pdf
7. Het verbruik van agrovoedingsproducten in 2014. Onderzoek iVox.in opdracht van VLAM
8. Cordts A et al. (2013) A typology comparing male organic purchasers and male non-organic purchasers: Nutrition, health and buying behaviours. Ernährung Umschau international 60(3): 36–42 – online raadpleegbaar: DOI 10.4455/eu.2013.009
9. Eisinger-Watzl et al. (2015) Customers Purchasing Organic Food - Do They Live Healthier? Results of the German National Nutrition Survey II. European Journal of Nutrition & Food Safety, 5(1): 59-71 - online raadpleegbaar: DOI: 10.9734/EJNFS/2015/12734
10. Baran'ski M. et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. (2014) British Journal of Nutrition, 12(5):794-811.- online raadpleegbaar: doi: 10.1017/S0007114514001366
11. Śrédnicka-Tober et al. (2016) Higher PUFA and n-3 PUFA, conjugated linoleic acid, α -tocopherol and iron, but lower iodine and selenium concentrations in organic milk: a systematic literature review and meta- and redundancy analyses. British Journal of Nutrition, 115, pp 1043-1060 - - online raadpleegbaar: doi:10.1017/S0007114516000349.
12. Dangour A. et al. (2009) Comparison of composition (nutrients and other substances) of organically and conventionally produced foodstuffs: a systematic review of the available literature. Report for the Food Standards Agency - <http://www.nutriwatch.org/04Foods/fsa/nutrient.pdf>
13. Curl C.L. et al. (2015) Estimating Pesticide Exposure from Dietary Intake and Organic Food Choices: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). Environmental Health Perspectives 123(5): 475- 483 - online raadpleegbaar: dx.doi.org/10.1289/ehp.1408197.
14. Wetgeving biologische landbouw - <http://lv.vlaanderen.be/nlapps/docs/default.asp?fid=90>