



### WE ETEN NOG TE WEINIG GROENTEN

Dat blijkt uit de gezondheidsenquête van 2013 uitgevoerd door het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV) (1). Het percentage Belgen dat dagelijks groenten eet, is in vergelijking met 2008 zelfs verder gedaald van 85 % naar 78 %. Slechts 39 % van de bevolking van 6 jaar en ouder, eet de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten. Vrouwen eten frequenter groenten dan mannen. Benieuwd welke gebruikelijke inname van groenten de voedselconsumptiepeiling van 2014 zal vaststellen. Deze resultaten worden in het najaar van 2016 bekendgemaakt. We houden je op de hoogte via de NICE-nieuwsbrief en de NICE-site. Schrijf je gratis in via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be).

# MEER GROENTEN OP MIJN BORD

**M. GALLE**

Voedingsdeskundige NICE

### De aanbevolen hoeveelheid groenten is 300 gram

**per dag.** Minstens 200 gram groenten (of ongeveer 4 groentelepels) bij de warme maaltijd en 50 tot 150 gram rauwkost bij de broodmaaltijd of als tussendoortje (2). Genoeg groenten eten verlaagt het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten, kanker, overgewicht, diabetes, osteoporose en constipatie (3).

# WAT HOUDT ONS TEGEN?

## PERSOONSGEBONDEN FACTOREN

Verschillende persoonsgebonden factoren zoals aangeboren smaakvoorkeuren, attitude, motivatie, nutritionele kennis en vaardigheden zijn van invloed op de groenteconsumptie. Dankzij smaaktesten, smaakopvoeding en een gevarieerd aanbod van nieuwe smaken kunnen kinderen en jongeren geleidelijk aan nieuwe smaken leren kennen en ze dankzij een regelmatig aanbod ook leren waarderen. De motivatie of intentie om meer groenten te eten wordt vooral bepaald door het vertrouwen in de eigen vaardigheden, sociale invloeden en zelf-waargenomen voor- en nadelen van meer groenten eten. Kinderen van jongs af aan betrekken bij het boodschappen- en het keukengebeuren kan helpen (4,5).

## OMGEVING

Familiale factoren beïnvloeden de groenteconsumptie. Vrouwen zorgen er vaak voor dat hun echtgenoten meer groenten eten en meer variëren. Vrouwen blijken gevoeliger voor gezondheidsboodschappen, ze doen vaker boodschappen en staan nog altijd het meest in de keuken. Hoe meer sociale steun, hoe hoger de consumptie van groenten. Tafelgenoten veel groenten zien eten, werkt stimulerend. Familieregels, zelf het goede voorbeeld geven, aanmoedigingen en voldoende en verschillende groenten aanbieden in plaats van minder gezonde alternatieven, zijn belangrijk om kinderen genoeg groenten te leren eten. Zoals alom bekend: jong geleerd, is oud gedaan. Kinderen onder druk zetten om meer groenten te eten blijkt niet effectief. Ook op school en op het werk kan een ruim en aantrekkelijk groenteaanbod ertoe

bijdragen dat leerlingen en werknemers meer groenten eten (4,5).

## INKOMEN EN OPLEIDING

Hoger opgeleiden en mensen met een hoger inkomen eten doorgaans meer groenten dan lager opgeleiden en mensen met een laag inkomen. De idee dat verse groenten duur zijn kan meespelen (4). Lekker gezond eten hoeft nochtans niet duur te zijn. Zeker niet als men bijvoorbeeld kiest voor seizoensgroenten in plaats van voor meer exclusieve of exotische soorten. Hoger opgeleiden hebben doorgaans ook meer besef van gezonde eetgewoonten en ervaren meer positieve sociale invloeden (4).

## MEER WETEN [WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE)

- **Nutrinews september 2014**  
Iedereen erkent de gezondheidsvoordelen van groenten. Toch blijft de consumptie ondermaats. Waarom?
- **Nutrinews september 2012**  
Is gezonde voeding duurder of net goedkoper dan ongezonde voeding? De meningen zijn verdeeld. Waarom?
- **Materialen**  
> Brochures > NICE-to-know folders

---

Veel mensen zijn er onterecht van overtuigd dat ze al voldoende groenten eten. Eet jij voldoende groenten? Doe de test op [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be).

---

## VERWERKTE GROENTEN: EEN GOED ALTERNATIEF?

Verwerkte groenten zijn diepvriesgroenten en groenten in blik of glas. Ze zijn gebruiksklaar en je kan ze thuis altijd in voorraad hebben. Dat is handig bij tijdsgebrek. Verwerkte groenten zijn makkelijk te portioneren en vaak goedkoper dan verse groenten (8).

Verwerkte groenten worden zodanig verwerkt en verpakt dat ze lang houdbaar zijn en hun voedingswaarde zoveel mogelijk behouden. Diepvriesgroenten worden direct na de oogst schoongemaakt en ingevroren. Hierdoor bevatten ze soms meer vitaminen dan verse groenten die meerdere dagen worden bewaard (8,9).

Verse of diepvriesgroenten waaraan geen zout, room of saus is toegevoegd krijgen de voorkeur. Aan blikgroenten is meestal zout en/of suiker toegevoegd (2).

# TIPS & TRICKS OM GENOEG GROENTEN TE ETEN

## GEZONDE GEWOONTEN

- **Vul je bord voor de helft met groenten.**  
Varieer en kies regelmatig seizoensgroenten.
- **Vul je broodmaaltijd aan met een groentesoep of rauwkost.**  
Bijvoorbeeld in de vorm van een slaatje of eenvoudig als extra beleg zoals sla, schijfjes komkommer, tomaat of radijs, geraspte wortel. Dat kan ook bij het ontbijt.
- **Snack groenten als tussendoortje.**  
Bijvoorbeeld kerstomaatjes, radijsjes, reepjes komkommer of wortel, paprikasnipper, bloemkoolroosjes, minigroenten, ... met of zonder een gezond dipsausje (bv. op basis van yoghurt).
- **Geef ook groentesnacks als borrelhapje op een feestje.**  
Verschillende kleurrijke groenten brengen een (feest)buffet direct tot leven.
- **Voorzie een voorraad diepvriesgroenten.**  
Je kan hierop terugvallen als je weinig tijd hebt.
- **Bewaar de meeste groenten in de koelkast.**  
Zo blijven ze langer vers.
- **Breng veel variatie en kleur in je groentekeuze.**  
Dat zorgt automatisch voor veel variatie in smaak maar je krijgt zo ook verschillende nuttige voedingsstoffen binnen.

## GROENTEN GEZOND BEREIDEN

- **Bereid groenten op verschillende manieren.**  
Je kan ze koken maar ook stomen, stoven, wokken, grillen, in een papillot laten garen, gratineren. Stomen kan in een stoomoven maar ook in een klassiek stoommandje in een pot op het vuur.
- **Bewaar zoveel mogelijk smaak, vitaminen en mineralen.**  
Laat schoongemaakte groenten niet in water liggen. Kook verse groenten en diepvriesgroenten niet langer dan nodig en in weinig water.
- **Zoveel soorten groentepuree.**  
Een puree met veel groenten zoals een wortel-, broccoli-, spinazie- of selderpuree slaat dikwijls aan bij kinderen. Het is een goede manier om hen geleidelijk aan de smaak van verschillende groenten te leren appreciëren.
- **Fleur klassieke gerechten op met een extra portie groenten.**  
Ook prei, champignons, broccoli of erwtjes passen prima bij macaroni. Je kan veel groenten kwijt in een spaghetti saus of een omelet. Durf te experimenteren.
- **Vervang vetrijke sauzen door een groentecoulis.**  
Bijvoorbeeld op basis van tomaten, paprika's, courgettes, erwten.
- **Probeer ter variatie eens een zelfgemaakte groentesmoothie.**  
Smoothies kunnen de aanbevolen portie groenten niet volledig vervangen. Variatie is belangrijk.
- **Maak een groenterijke soep.**  
Een zelfgemaakte groentesoep met meer dan 400 gram groenten per liter kan je dagelijkse groenteconsumptie aanvullen.
- **Breng groenten op smaak met allerlei kruiden en specerijen.**  
Voeg niet te veel vet en weinig of geen zout toe. Groenten zijn caloriearm maar elke toevoeging van vet drijft de caloriewaarde op. Verdoezel de smaak van groenten niet met zout en allerlei sauzen. Gebruik liever het kookvocht van de groenten: laat het even inkoken en voeg eventueel wat lightroom toe.
- **Combineer verschillende groenten.**  
Voor meer kleur en variatie in smaak. Als er meer keuze is, ben je ook geneigd om meer groenten te eten.
- **Ontdooi diepvriesgroenten niet op voorhand.**  
Je kan ze meteen bereiden.
- **Warm groenten in blik of glas kort op.**  
Ze vooraf koken is niet nodig. Spoel ze kort voor gebruik. Zo verwijder je ook een deel van het toegevoegde zout.
- **Hou rekening met de slink- en afvalfactor van verse groenten.**  
Bijvoorbeeld, spinazie heeft een grotere slinkfactor dan een bloemkool en een bloemkool heeft een grotere afvalfactor dan een tomaat. De aanbevolen 300 g groenten per dag slaat op geschilde, schoon-gemaakte en bereide groenten. Bij diepvriesgroenten hoef je geen rekening te houden met de afvalfactor. Zij zijn al gebruiksklaar.

# GROENTEN ALLERHANDE

## BELANG VAN VARIATIE

Zoals verschillende groentesoorten verschillend smaken, bevatten ze ook verschillende voedingsstoffen. De ene soort bevat bijvoorbeeld wat meer bètacaroteen en een andere wat meer vitamine C. Variëren is dus de boodschap. Kiezen voor seizoensgroenten biedt automatisch variatie. Het is ook goedkoper en meer duurzaam. Kies tijdens de wintermaanden bij voorkeur diepvriesspinazie. Die is in de zomer geteeld en bevat minder nitraat.

## RAUW EN BEREID

Rauwe groenten zijn gezond maar eet ook bereide groenten. Sommige voedingsstoffen worden beter opgenomen uit bereide groenten doordat de celwandstructuur tijdens het kookproces wordt opengebrouwen. Dat geldt bijvoorbeeld voor lycopene uit tomaten en glucosinolaten uit koolsoorten. Van bereide groenten kan men ook meer eten dan van rauwkost. Zo haalt men makkelijker de aanbevolen hoeveelheid groenten.

## UIT ETEN

Wie regelmatig uit eten gaat of in de bedrijfskantine luncht, moet erop letten om ook daar voldoende groenten te nemen. Extra groenten bijvragen of gebruik maken van de saladbar of de groentetoog zijn goede gewoontes. Het assortiment in de groentetoog wordt steeds ruimer en biedt naast rauwkost ook vaker warme groenten.

## ZIJN KINDEREN MOEILIJKE GROENTE-ETERS?

Betrek ze regelmatig bij de bereiding van de maaltijd. Zo maken ze kennis met verschillende groenten en bereidingswijzen. Meer betrokkenheid werkt stimulerend om meer groentesoorten te proeven.

## MEER LEZEN [WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE)

- **Recepten**
- **Q&A**  
> Voedingsmiddelen > Groenten
- **Zoeken per thema**  
> Voedingsmiddelen > Groenten > Groenten voor kids: waarop letten?
- **Zoeken per thema**  
> Voedingsmiddelen > Groenten > Groenten en fruit: aankopen en bewaren

## WEETJES



### DE JUISTE WINKELINRICHTING

Een goed gekozen winkelinrichting kan de aankoop van gezonde producten zoals groenten en fruit stimuleren. Pijlen met attractieve slogans die de weg naar een betere gezondheid beloven, zouden de verkoop van groenten en fruit kunnen helpen verhogen. Dit wordt nog verder onderzocht (6). Deze strategie kan ook in bedrijfs- of schoolkantines worden toegepast.



### MAAKT GROENTEN ETEN GELUKKIGER?

Uit een studie blijkt dat mensen die veel groenten en fruit eten gelukkig en tevreden zijn. Dit geluksgevoel zou zelfs vergelijkbaar zijn met het geluksgevoel na het vinden van een baan na een lange periode van werkloosheid. De studie kan niet bewijzen dat er een oorzakelijk verband is tussen meer groenten en fruit eten en gelukkiger worden. Mogelijk eten mensen die zich gelukkiger voelen gewoon meer groenten en fruit (7).



### VERGETEN GROENTEN IN DE KIJKER

De lokale groenteboer biedt een interessant aanbod aan seizoensgroenten, inclusief vergeten of minder courante groenten zoals rammenas, pastinaak, koolrabi en warmoes. De website [www.rechtvanbijdeboer.be](http://www.rechtvanbijdeboer.be) geeft verschillende manieren om een lokaal en gevarieerd groentepakket in huis te halen. Bijvoorbeeld wekelijks of tweewekelijks via een groenteabonnement.

## Referenties

1. Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. Gezondheidsenquête 2013. Rapport 2: gezondheidsgedrag en leefstijl <https://his.wiv-isp.be/nl/SitePages/Introductiepagina.aspx>
2. E. Vanhauwaert. De actieve voedingsdriehoek. Eerste druk 2012. Uitgeverij Acco. ISBN 978-90-334-8639-5 – [www.vigez.be](http://www.vigez.be) > webwinkel – [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding)
3. E. Naessens. Groenten, fruit en gezondheid. De aanbevelingen blijven van kracht. Nutrinernews maart 2011 – ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinernews
4. EUFIC review. Fruit and vegetable consumption in Europe: do Europeans get enough? 01/2012 – [www.eufic.org](http://www.eufic.org) - geraadpleegd augustus 2016
5. Waarom eet Jan Publiek nog te weinig groenten? Determinanten van groenteconsumptie. Nutrinernews Special verwerkte groenten november 2006
6. C. R. Payne et al. This Way to Produce: Strategic Use of Arrows on Grocery Floors Facilitate Produce Spending Without Increasing Shopper Budgets. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2016; 48 (7): 512-513
7. R. Mujcic et al. Evolution of well-being and happiness after increases in consumption of fruit and vegetables. *Am J Public Health* 2016; 106 (8) :1504–1510. doi:10.2105/AJPH.2016.303260
8. E. Naessens. Verwerkte groenten in de kijker. Nutrinernews juni 2013 – ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinernews
9. Voedingswaarde van industrieel verwerkte groenten. Nutrinernews Special verwerkte groenten november 2006 – ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinernews