



## GROENTE- EN FRUITVAARDIGHEDEN VERDER AANSCHERPEN

Een uitgebreid basispakket aan groente- en fruitvaardigheden is nodig om de consumptie van groenten en fruit te verhogen (1). Dat betekent in de eerste plaats meer kennis over het ruime aanbod aan groenten en fruit, over hun belang voor een goede gezondheid en over de dagelijkse aanbevolen porties en weten hoe men ze moet (voor)bereiden en makkelijk in het dagmenu kan inzetten. Daarnaast moet men ook voldoende toegang hebben tot groenten en fruit voor een betaalbare prijs. Voedingsvoorlichters spelen een belangrijke rol in het aanleren van verschillende groente- en fruitvaardigheden, rekening houdend met de socio-economische status van een individu of groep. De prioriteiten en aandachtspunten kunnen anders zijn naargelang het inkomen, de woonomgeving en de socio-culturele achtergrond.

## IN SPELEN OP GROENTE- EN FRUITTRENDS

### G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundige NICE

Meer info te raadplegen op  
[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) via 'Zoeken op'

Mensen stimuleren om meer groenten en fruit te eten kan bijdragen tot een gezonder eetgedrag. **2021 lijkt hiervoor een extra geschikt jaar. Het is uitgeroepen tot Internationaal Jaar van Groenten en Fruit. Groenten en fruit spelen bovendien de hoofdrol in verschillende actuele foodtrends.** Een ideaal momentum dus om meer groenten en fruit eten via een hype over een trend naar een vaste gewoonte te tillen.

# INTERNATIONAAL JAAR VAN GROENTEN EN FRUIT

De Verenigde Naties hebben 2021 uitgeroepen tot Internationaal Jaar van Groenten en Fruit (International Year of Fruit and Vegetables of IYFV) (2). De FAO (Food and Agriculture Organization) lanceert hiervoor een wereldwijde informatie- en sensibiliseringscampagne om meer bewustzijn te creëren over het belang van groenten en fruit binnen een gezond en duurzaam voedingspatroon.

De acties richten zich op verschillende domeinen (van voedselproductie tot voedselconsumptie, van voedselonzekerheid tot voedselverlies, van ondervoeding tot overvoeding) en tot diverse doelgroepen (van overheid tot burger, van jong tot oud en van academicus tot influencer).

Het IYFV kadert binnen het 'VN Decade of Action on Nutrition' (2016-2025) en draagt bij aan de verwezenlijking van verschillende Sustainable Development Goals (2015-2030).

## FOODTRENDS 2021

De coronacrisis en de bijhorende maatregelen hebben in 2020 een duidelijke, maar mogelijk ook maar tijdelijke impact gehad op onze voedingsgewoontes. Dat blijkt uit verschillende (markt)onderzoeken (3,4). We moesten noodgedwongen meer tijd thuis doorbrengen en kookten vaker ons eigen potje. We aten vooral thuis in onze bubbel, al dan niet in gezelschap van andere bubbels online of voorafgegaan door een e-aperitief. We deden minder vaak boodschappen en (her)ontdekten de lokale buurtwinkel.

De coronacrisis zal ons eetpatroon niet ineens drastisch omgooien. Nieuwe eetgewoontes aanleren is een complex en traag proces en oude gewoontes worden weer makkelijk opgepikt. De coronacrisis kan mogelijk wel meer bewustzijn creëren en bepaalde trends versterken. Bijvoorbeeld die van meer groenten en fruit eten (5,6).

### FOCUS OP GEZONDHEID

Gezond eten is belangrijk. Dat blijkt nu, door de wereldwijde gezondheids crisis ten gevolge van COVID-19, meer dan ooit. Groenten en fruit dragen als onderdeel van een gezond voedingspatroon bij tot een goede gezondheid en een gezond immuunsysteem (2). Ze helpen het risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, sommige vormen van kanker en diabetes type 2 te verlagen. Voldoende groenten en fruit eten kan ook bijdragen tot een gezond lichaamsgewicht en een goede darmgezondheid. De Hoge Gezondheidsraad raadt volwassenen aan om elke dag

minstens 300 g groenten te eten of minstens 400 g inclusief peulvruchten, en 250 g fruit, bij voorkeur vers fruit (7-12).

[!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d\_img.jpg\) Groenten, fruit en gezondheid?](#)

[!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa\_img.jpg\) Hoeveel groenten per dag?](#)

[!\[\]\(9c2e8d1b5bd77cb5c9f83b7a9cff79fd\_img.jpg\) Hoeveel fruit per dag?](#)

### MEER PLANTAARDIG ETEN MET MEER GROENTEN EN FRUIT

Groenten en fruit vormen mee de basis van een gezond en evenwichtig voedingspatroon (13). Wie meer plantaardig wil eten, kan alvast beginnen met meer groenten en fruit op het menu te zetten. We eten er in het algemeen nog veel te weinig van (43). Daarnaast blijft ook een evenwichtig gebruik van andere voedselgroepen belangrijk. Groenten en fruit zijn bijvoorbeeld geen geschikte vleesvervangers. Het ruime aanbod aan kant-en-klare groenteburgers lijkt handig en kan wel eens ter afwisseling worden gekozen. Maar vele bevatten te weinig eiwitten, weinig of geen ijzer en vitamine B12 en kunnen tevens meer vet, verzadigd vet, zout en calorieën aanbrengen dan een stukje mager vlees (14,15). Een groenteburger kan evenmin een portie groenten vervangen: het percentage aanwezige groenten is vaak te laag. Check steeds het etiket voor meer informatie over de samenstelling van een product.

[!\[\]\(f1c5da15572e3e09d343161be98f508d\_img.jpg\) Zijn champignons een geschikte vleesvervanger?](#)

### HERNIEUWDE AANDACHT VOOR LOKALE VOEDING

De coronacrisis heeft in 2020 een duidelijke impact gehad op het koopgedrag van de gemiddelde Vlaming. Hij kreeg meer interesse in lokale voeding en (her)ontdekte de mogelijkheden om recht van bij de boer te kopen (4). Deze trend zal vermoedelijk nog verder aanwakkeren in de toekomst (5). De Vlaamse

land- en tuinbouw en visserijsector voorzien in een ruim en gevarieerd aanbod aan basisvoedingsmiddelen die passen binnen een gezond voedingspatroon, waaronder ook veel groenten en fruit. Wie daarbij ook rekening houdt met de lokale seizoenen draagt ook bij tot een meer duurzaam en gevarieerd consumptiepatroon. Variatie is belangrijk omdat niet elke groente- en fruitsoort dezelfde vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen bevat. Seizoensgroenten en -fruit smaken bovendien op hun best en zijn meestal goedkoper (16,17).

[!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649\_img.jpg\) Voordelen van seizoensgroenten en -fruit](#)


[!\[\]\(291e070cef6c4d5e78fefe4696ef53be\_img.jpg\) Groente- en fruitkalender](#)

### ELK MOMENT IS EEN GROENTEMOMENT

De warme maaltijd wordt het meest geassocieerd met groenten eten en is voor velen ook het belangrijkste groentemoment van de dag. In één maaltijd 300 gram groenten wegwerken is echter niet altijd eenvoudig. De groente-inname spreiden over de dag kan helpen om makkelijker de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid te halen. Groenten passen immers ook prima bij het ontbijt, als tussendoortje of bij de lunch. Van elk eetmoment een groentemoment maken, is een gezonde gewoonte. En nu we noodgedwongen meer tijd thuis moeten doorbrengen, is het ook een ideale gelegenheid om er een vaste gewoonte van te maken. Met een ruime voorraad groenten in huis wordt het makkelijk(er) om bijvoorbeeld regelmatig wat kerstomaatjes uit de koelkast te plukken, snel een kom groentesoep op te warmen, een kleurrijke salade op tafel te toveren met diverse groenten uit de koelkast, groente(restjes) van de avond voordien als beleg op de boterham te doen of zelfgemaakte groentechips als aperitief te serveren, al dan niet met zelfgemaakte groentechips. Trek deze goede gewoonte

ook buitenshuis door. Zorg voor je persoonlijke groente-en-fruit-take-away of maak gebruik van het groente- en fruitaanbod op school of op het werk.


 [Meer inspiratie voor elk moment van de dag: 'Vegetables are the new sneakers'](#)

 [Meer inspiratie voor buitenshuis: 'Snack & Chill', 'Oog voor Lekkers'](#)

### **WE KOKEN VAKER ONS EIGEN (GROENTE)POTJE**

Tijdens de COVID-19-lockdown, zijn we massaal aan het koken geslagen. De barrière 'geen tijd om zelf te koken' viel grotendeels weg (6). We kookten vaker ons eigen potje – meer thuisbereide maaltijden – en dat potje bleek anders en gezonder dan in het pre-corona-tijdperk. We kozen opvallend vaker verse ingrediënten – de aankoop van verse groenten en fruit steeg vooral tijdens de eerste lockdown – en probeerden recepten gezonder te maken (3,4,18). Dat kan prima met extra groenten en fruit. Voeg bijvoorbeeld meer groenten toe, gebruik groenten als basis voor een saus in plaats van room of vet en zoet (na)gerecht vaker met vers fruit in plaats van met suiker, siroop of honing.

Om voldoende van alle nodige voedingsstoffen binnen te krijgen, varieer je best in bereidingswijze en eet je zowel rauwkost als warme groenten. De bereidingswijze heeft immers invloed op de voedingswaarde. Sommige nutriënten gaan deels verloren (bv. hittegevoelige en wateroplosbare vitaminen), terwijl andere net beter beschikbaar worden (bv. door de vrijstelling van lycopene in tomaten, glucosinolaten in kolen en bèta-caroteen in wortelen bij opwarming) (19).

 [Hoe maak je een recept gezonder?](#)


 [Rauwkost of warme groenten?](#)

### **OP ZOEK NAAR GEZOND GEMAK**

Hoewel we het afgelopen jaar meer tijd konden besteden in de keuken is en blijft gemak een belangrijke drijfveer bij de aankoop en de bereiding van voedsel (5). Gemaksvoedsel is een ruim begrip. Het omvat alles wat de consumptie zelf makkelijker maakt maar ook alles daarrond (bv. aankoop, voorbereiding, koken, opruimen) (6). Gemaksvoedsel wordt vaak geassocieerd met kant-en-klaar, fastfood en afhaalmaaltijden en mist doorgaans enige connotatie met gezondheid. Dat kan beter. Groenten en fruit kunnen immers ook prima worden ingezet als gemaksvoedsel in de vorm van voorgewassen, voorgeschilde en voorgesneden groenten en fruit, diepvriesgroenten of -fruit en groenten en fruit uit blik (bij voorkeur zonder extra toevoegingen zoals room, sausen en suiker). Ze maken het (voor)bereidingsproces in de keuken gemakkelijker of korter als de tijd dringt. Dankzij slimme 'meal prepping' kan men er ook voor zorgen dat men altijd lekkere, gezonde en zelf klaargemaakte kant-en-klare porties groenten en fruit in huis heeft.

In welke mate voorgesneden groenten of diepvriesgroenten minder vitaminen bevatten dan verse groenten is moeilijk te zeggen. Veel hangt af van hoe snel de gemaksgroenten worden verwerkt, bewaard, bereid en opgegeten. Dat geldt trouwens ook voor verse groenten. Hoe verser en hoe sneller ze worden verwerkt en geconsumeerd, hoe beter.

 [Verwerkte groenten](#)

 [Kookplanner: maak je eigen gezond gemaksvoedsel](#)

### **ODE AAN (GROENTE)RESTJES**

Voedselverspilling beperken staat hoog op de agenda van de Vlaming. In 2018 verspilden Vlaamse huishoudens nog zo'n 37 kg voedsel waarvan 11% fruit en 10%

groenten. Voedselverspilling binnen huishoudens is het gevolg van complexe interacties tussen verschillende 'food waste drivers' waaronder onvoldoende bewustzijn en te weinig vaardigheden, kennis, planning en organisatie (meer lezen, zie [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be): 'Op weg naar minder voedselverspilling') (20).

De coronacrisis heeft een gunstige impact gehad op het voedselverspillingsgedrag van de Vlaming. Tijdens de eerste lockdown hebben we vaker met restjes gekookt en minder eten in de vuilnisbak gegooid (3). Mogelijke redenen zijn dat we ons meer bewust worden van hoeveel voedsel we dagelijks weggoien als we vaker zelf in de keuken staan. Meer zelf koken impliceert ook dat we vaker in de koelkast kijken op zoek naar ingrediënten en dat we kookvaardiger worden, ook met restjes. Zelf bereide maaltijden gooien we ten slotte minder graag weg omdat we er liefde, tijd en werk in hebben gestoken.

Het is verbazend wat men allemaal kan doen met restjes groenten en fruit. Men kan groenten mixen tot een spread, in het zuur leggen of verwerken in een omelet, een groentesoep of een stoofpotje. Rauwe groentrestjes kan men blancheren en invriezen voor later. Restjes fruit zijn lekker met yoghurt of melk, ideaal als tussendoortje of met wat extra muesli als ontbijt. Ze kunnen ook prima worden verwerkt tot fruitmoes, ongezoete confituur of chutney. Koop ook eens vaker 'gekke groenten'. Ze zijn te groot, te klein of misvormd, maar wel even lekker.

 [Hoe verspil ik minder voedsel?](#)

### **OVER GEFERMENTEERDE GROENTEN**

Groenten fermenteren is een oude voedselbewaarmethode die terug in is. Groenten worden in contact gebracht met zout en ondergedompeld in een vochtige, zuurstofloze omgeving. Ze worden in glazen potten bij kamertemperatuur gefermenteerd (bv. zuurkool, kimchi). De van nature aanwezige (melkzuur) bacteriën zijn verantwoordelijk voor het spontane fermentatieproces waarbij suikers worden omgezet tot (anti)microbiële metabolieten zoals organische (melk) zuren en allerlei aromacomponenten. De chemische en organoleptische kenmerken van het gefermenteerde product (bv. voedingswaarde, smaak, textuur, houdbaarheid) hangen af van de gekozen ingrediënten, het percentage zout en de fermentatieomstandigheden (bv. duur en temperatuur) (21-27).

De mogelijke gezondheidsvoordelen van gefermenteerde groenten worden vooral toegeschreven aan de aanwezigheid van levende melkzuurbacteriën, de (anti)microbiële, bioactieve metabolieten die ze produceren en hun potentiële probiotische werking. Of ze ook daadwerkelijk een positief effect hebben op de (darm)gezondheid, vereist bijkomend onderzoek bij mensen (21-27). Gefermenteerde groenten kunnen wel bijdragen tot de dagelijkse inname van voedingsvezels, vita-


minen en mineralen en van bioactieve stoffen. Hou er echter rekening mee dat gefermenteerde groenten ook behoorlijk wat zout kunnen bevatten: 100 g zuurkool bevat zo'n 1,5 g zout (28).

Fermenteer groenten niet zomaar in het wilde weg. Gebruik gecontroleerde starterculturen in plaats van te vertrouwen op een spontane gisting, respecteer de basisregels van het fermenteren en hou het voedselveilig. Gebruik ingrediënten die goed van kwaliteit zijn, ook qua hygiëne.

 [Toenemende trend: gefermenteerde voeding](#)

### OVER SUPERGROENTEN EN SUPERFRUIT

Zeker ook tijdens een wereldwijde gezondheids crisis worden online en in de media gretig allerlei adviezen opgepikt over zogenaamde 'superfoods' of wonderpillen ter preventie of als remedie tegen COVID-19. Met superfoods bedoelt men doorgaans voedingsmiddelen die van nature veel van bepaalde voedingsstoffen (bv. omega 3-vetzuren, vitamine C) en antioxidanten bevatten en daardoor allerlei positieve effecten zouden hebben op de gezondheid. Superfoods die vooral in de belangstelling staan, zijn producten met exotisch klinkende namen, bijvoorbeeld gojibessen, açaiessen en granaatappel. Maar ook aan meer vertrouwde en alledaagse groente- en fruitsoorten zoals rode biet, boerenkool, blauwe bes en spinazie en aan allerlei vers geperste sapjes worden soms superkrachten toegekend. Tot op vandaag is er geen wetenschappelijke evidentie voor een extra heilzame werking van zogenaamde superfoods. Helaas, supergroenten en -fruit bestaan niet. Voldoende groenten en fruit eten als onderdeel van een gezonde voeding en afwisselen tussen verschillende soorten blijft vooralsnog de beste strategie voor een supergezonde voeding.

 [Focussen op een handvol superfoods kan een vals gevoel van veiligheid geven](#)

### MEER KLEUR OP ONS BORD

Wie kiest voor een breed kleurenspectrum in groenten en fruit krijgt niet alleen een gezonde portie vitaminen, mineralen en vezels binnen, maar geniet ook van een aangename cocktail aan bioactieve stoffen. Dit zijn stoffen die vaak worden geassocieerd met de gezondheidsvoordelen van groenten en fruit (bv. antioxidante werking). Bepaalde bioactieve stoffen zoals flavonoiden en carotenoiden (waaronder luteïne, zeaxanthine, bèta-caroteen, lycopene, en bèta-cryptoxanthine) geven ook kleur aan onze voeding. Zonder deze stoffen zou een tomaat niet rood zijn, een bes niet blauw en een wortel niet oranje. Varieer dus niet alleen in soort maar ook in kleur (29).

## VEEL GESTELDE VRAGEN OVER SUPERGROENTEN EN -FRUIT

Voedingsvoorlichters die met vragen over de zin en onzin van supergroenten en -fruit worden geconfronteerd kunnen hierover bevindingen en bedenkingen raadplegen op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be).

- **Verbeterd rodebietensap de sportprestatie?**
- **Is de blauwe bes een superfruit?**
- **Zorgen wortelen voor mooie ogen?**
- **An apple a day keeps the doctor away?**
- **Beschermen kolen tegen kanker?**
- **Is broccoli de gezondste groente?**

 Lees het antwoord op [www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/supergroenten-en-fruit](http://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/supergroenten-en-fruit)

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

- **Nutrnews 2016 nr. 3**
  - > Meer groenten op mijn bord
- **Voedingsmiddelen**
  - > Groenten en fruit
- **Materialen**
  - > Tools
  - > Brochures
- **Recepten**

## Referenties

1. Jenné L. Focus op 'food literacy' of voedselvaardigheid. *Nutrinews* 2019 nr. 2.
2. FAO. 2020. Fruit and vegetables – your dietary essentials. The International Year of Fruits and Vegetables, 2021, background paper. Rome
3. FOOMS. Corona Cooking Survey. Resultaten april-juni 2020 en november-december 2020. Beschikbaar via <https://corona-cookingsurvey.be/>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
4. Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing. Impact van COVID-19 op het aankoop- en consumptiegedrag. Webinar 11 december 2020
5. Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing. VLAM consumententrends in voeding. februari 2021 - [https://www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank?f%5B0%5D=facet\\_sector%3A50](https://www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank?f%5B0%5D=facet_sector%3A50) <https://www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank> > VLAM consumententrends in voeding
6. Charlotte De Backer. Niet iedereen kan een bizon schieten. Manteau, eerste druk 2020
7. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen - 2019. Brussel: HGR; 2019. Advies nr. 9284
8. Gezondheidsraad. Groente en fruit - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. A15/12
9. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Beschikbaar via [dietandcancerreport.org](http://dietandcancerreport.org)
10. Bazzano, Lydia A, World Health Organization & Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetables for Health (2004 : Kobe, Japan). (2005). Dietary intake of fruit and vegetables and risk of diabetes mellitus and cardiovascular diseases
11. Bazzano, Lydia A, World Health Organization & Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetables for Health (2004 : Kobe, Japan). (2005). Dietary intake of fruit and vegetables and risk of diabetes mellitus and cardiovascular diseases
12. NICE. Groenten, fruit en gezondheid. Beschikbaar via <https://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/groenten-fruit-en-gezondheid>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
13. Vlaams Instituut Gezond Leven. De Voedingsdriehoek. 2017 - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding>
14. Nina Van Den Broecke. Gezondheid en Wetenschap. Hoe gezond zijn vegetarische burgers? 2019. Beschikbaar via <https://www.gezondheidwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/hoe-gezond-zijn-vegetarische-burgers>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
15. Voedingscentrum. Wat zijn gezonde vleesvervangers als je meer plantaardig wil eten. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-gezonde-vleesvervangers-als-je-meer-vegetarisch-plantaardig-wilt-eten.aspx>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
16. VILT. Wat met de korte keten na de coronacrisis? Beschikbaar via <https://vilt.be/nl/nieuws/wat-met-de-korte-keten-na-de-coronacrisis>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
17. NICE. De voordelen van seizoensgroenten en -fruit. Beschikbaar via <https://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/seizoensgroenten-en-fruit>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
18. De Backer C., Teunissen L, Cuykx I, Decorte P, Pabian S, Gerritsen S, Matthys C et al. An evaluation of the COVID-19 pandemic and perceived social distancing policies in relation to planning, selecting, and preparing healthy meals: an observational study in 38 countries worldwide. 2021. *Front Nutr*, februari 2021, vol 7, article 621726. doi: 10.3389/fnut.2020.621726
19. NICE. Rauwkost of warme groenten? Beschikbaar via <https://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/rauwkost-of-warme-groenten>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
20. Vanderspikken G. Op weg naar minder voedselverspilling. *Nutrinews* 2018 nr. 4 - <https://www.nice-info.be/nutrinews/op-weg-naar-minder-voedselverspilling>
21. Voedingscentrum. Encyclopedie – fermentatie. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fermentatie.aspx#blok3>. Geraadpleegd op 04 maart 2021.
22. Universiteit van Vlaanderen. Is de fermentatiehype gezond? Sarah Lebeer UAntwerpen. Beschikbaar via <https://www.youtube.com/watch?v=Bs440-xG1wI>
23. Lebeer S. Onderzoeksproject 'Ferme Pokes' van Departement Bio-ingenieurswetenschappen. 2016. Beschikbaar via <https://www.uantwerpen.be/nl/projecten/ferme-pekes/fermenteren/het-onderzoek/>.
24. Van de Wiele T. Het microbiom: sleutel tot gezondheid. *Nutrinews* 2020 nr. 4 - <https://www.nice-info.be/nutrinews/het-microbiom-sleutel-tot-gezondheid>
25. De Vuyst L. en Leroy F. Toenemende trend gefermenteerde voeding. *Nutrinews* 2018 nr. 1 - <https://www.nice-info.be/nutrinews/toenemende-trend-gefermenteerde-voeding>
26. Harold McGee. Hoofdstuk 5: eetbare planten. Fruit en groenten conserveren. Uit Over eten en koken: wetenschap en cultuur in de keuken, achttiende druk, september 2020. p 294 – 296
27. Vlaams Instituut Gezond Leven. Hoe gezond is gefermenteerde voeding. Beschikbaar via <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/overige-producten/hoe-gezond-is-gefermenteerde-voeding>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
28. Nubel vzw. Merkmamendatabank met nutritionele waarden. Zuurkool. Beschikbaar via [www.internubel.be](http://www.internubel.be). Geraadpleegd op 04 maart 2021
29. NICE. Bioactieve stoffen geven kleur. Beschikbaar via <https://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/bioactieve-stoffen-geven-kleur>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
30. Voedingscentrum. Is bietsnap gezond of gevaarlijk voor fanatieke sporters? Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/veilig-eten-en-e-nummers/is-bietsnap-gezond-of-gevaarlijk-voor-fanatieke-sporters.aspx>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
31. I. Coene. Focussen op een handvol superfoods kan een vals gevoel van veiligheid geven. *Nutrinews* 2014 nr. 4 - <https://www.nice-info.be/nutrinews/focussen-op-een-handvol-superfoods-kan-een-vals-gevoel-van-veiligheid-geven-waarom>
32. NICE. Is nitraat in groenten schadelijk? Beschikbaar via <https://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/nitraat-groenten-schadelijk>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
33. Voedingscentrum. Encyclopedie – nitraat. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/nitraat.aspx>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
34. Europese databank over polyfenolen in de voeding. Beschikbaar via [www.phenol-explorer.eu](http://www.phenol-explorer.eu). Geraadpleegd op juni 2019
35. Nubel vzw. Merkmamendatabank met nutritionele waarden. Wortel. Beschikbaar via [www.internubel.be](http://www.internubel.be). Geraadpleegd op 24 juli 2019
36. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin A and cell differentiation (ID 14), function of the immune system (ID 14), maintenance of skin and mucous membranes (ID 15, 17), maintenance of vision (ID 16), maintenance of bone (ID 13, 17),

maintenance of teeth (ID 13, 17), maintenance of hair (ID 17), maintenance of nails (ID 17), metabolism of iron (ID 206), and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 209) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 on request from the European Commission. EFSA Journal 2009; 7(9):1221. [25 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2009.1221. Available online: [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

37. Davis M, Bynum J and Sirovich B. Association between apple consumption and physician visits. JAMA Intern Med 2015; 175 (5): 777-783
38. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Beschikbaar via [dietandcancerreport.org](http://dietandcancerreport.org)
39. Nubel vzw. Merknamedatabank met nutritionele waarden. Broccoli. Beschikbaar via [www.internubel.be](http://www.internubel.be). Geraadpleegd op 04 maart 2021
40. Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO). Broccoli. Beschikbaar via <https://nevo-online.rivm.nl/>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
41. De Henauw S, De Preter V, Matthys C, Meulemans A, Vanhauwaert E, Van Landeghem K, Van Loo M. Handboek Voeding. 2017. Hoofdstuk 11: bioactieve stoffen
42. Compound Interest. Broccoli colour changes and cancer-fighting compounds. 2017. Beschikbaar via <https://www.compound-chem.com/2017/10/19/broccoli/>. Geraadpleegd op 04 maart 2021
43. De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Cuypers K, Lebacqz T, Moyersoens I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.