



Zijn WHO-cijfers rond overgewicht aangedikt?

Op 3 mei 2022 werd een nieuw rapport rond overgewicht en obesitas van de World Health Organization (WHO) gelanceerd. Het spoort landen in Europa aan om dringend maatregelen te nemen tegen de obesitasepidemie, ook in België.

De WHO besprak Europese prevalenties van overgewicht en obesitas en gebruikte daarvoor, vermoedelijk om hun boodschap kracht bij te stellen, nogal alarmerend en dramatisch taalgebruik. Bijna 60% van de volwassenen, en meer mannen (63%) dan vrouwen (54%), zouden lijden aan overgewicht of obesitas. Ook bijna 1 op 3 kinderen zouden kampen met zwaarlijvigheid. De cijfers voor België zouden in dezelfde orde van grootte liggen. Zowel het taalgebruik als de cijfers kunnen het idee geven dat de vele interventies met betrekking tot preventie en zorg rond overgewicht en obesitas in Vlaanderen niets uithalen. Vooraleer tot deze conclusie te komen roept Eetexpert, Vlaams kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen, op om de WHO-cijfers in de juiste context te plaatsen. Eetexpert zocht uit waar de cijfers van de WHO vandaan komen en hoe ze zich verhouden met de recente Belgische en Vlaamse cijfers.

[WHO European Regional Obesity Report 2022](#)

[Eetexpert.be/nieuw-who-rapport-rond-obesitas-duiding](https://www.eetexpert.be/nieuw-who-rapport-rond-obesitas-duiding)



NICE Factsheets

De kinderleeftijd en de adolescentie zijn ideale periodes om kennis, attitudes en vaardigheden bij te brengen, ook over gezond eten. Hoe vroeger we gezonde eetgewoonten aanleren, hoe groter de kans dat we die een leven lang meenemen. NICE heeft de kernboodschappen om ouders en opvoeders met vragen rond gezonde voeding en eetgedrag bij kinderen en jongeren te begeleiden, verzameld in drie factsheets, een per leeftijdsgroep: kleuters van 3 tot 6 jaar, lagereschoolkinderen van 6 tot 12 jaar en jongeren van 12 tot 18 jaar. Per factsheet is ook een handig overzicht opgenomen met verwijzingen naar meer achtergrondinformatie rond specifieke thema's en naar praktische materialen voor meer tips, weetjes en recepten. De factsheets sluiten aan bij de drie boekjes binnen de reeks 'Gezond gebeten'.

[www.nice-info.be/materialen > factsheets](https://www.nice-info.be/materialen/factsheets)



Kimchi

Kimchi is pittig gefermenteerde (Chinese) kool die ontstaat door intacte stengels en bladeren te laten fermenteren met chilipeper, knoflook en vissaus. In een zuurstofvrije, vocht- en zoutrijke en 'warme' omgeving (kamertemperatuur) zorgen melkzuurbacteriën, die van nature aanwezig zijn op groenten of via een startercultuur zijn toegevoegd, voor een spontane verzuring. Ze maken de groenten friszuur, aromatisch en knapperig. Er is een groeiende trend om groenten thuis zelf te fermenteren. Fermenteer niet in het wilde weg want het houdt ook risico's in. Respecteer de basisregels van fermentatie en gebruik ingrediënten van goede kwaliteit. Hou het voedselveilig.

[Meer lezen: www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/gefermenteerde-gepekeld-groenten](https://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/groenten-en-fruit/gefermenteerde-gepekeld-groenten)



Van atleten tot ouderen

Wat is de link tussen atleten en ouderen? Het belang van optimaal spierherstel bij sporters en optimaal spieronderhoud bij ouderen dankzij een optimale voeding. Die is complexer dan vaak wordt verondersteld. Er is meer nodig dan enkel voldoende eiwitten innemen.

Uit onderzoek met ei, vis en melk blijkt dat eiwitten innemen in de vorm van voedingsmiddelen meer gunstige effecten kan hebben op de spiereiwitsynthese door de interactie met andere nutriënten of bioactieve stoffen in de voedselmatrix. Dit effect lijkt bovendien belangrijker naarmate de eiwitinname beperkter is, zoals bij ouderen. Bij ouderen spelen ook aspecten van smaak, vertrouwdheid, gemak en betaalbaarheid mee. Nog een belangrijk aandachtspunt: voor een optimaal effect moet de eiwitinname beter verdeeld worden over de dag. In de praktijk betekent dat meestal meer eiwitten bij het ontbijt en minder bij de warme maaltijd. Deze topics werden belicht tijdens een webinar op 8 juni 2022, georganiseerd door EFAD in samenwerking met EMF.

Herbekijk de webinar met Dr. N. Burd en Dr. C. Murphy: <https://efad-emf-webinar2.socialguru.gr>



De Belg en zijn aardappelen

De aardappel blijft een vaste waarde op het bord, zij het meer bij ouderen dan bij jongeren. Dat blijkt uit recent onderzoek uitgevoerd door het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM).

Op een gemiddelde dag eet 41% van de Belgen aardappelen. In 2014 was dat nog 49%. Dit percentage ligt hoger bij ouderen (52% van de 55 tot 64-jarigen ten opzichte van 33% van de 18 tot 34-jarigen). Hoewel het aardappelverbruik op lange termijn licht is gedaald, blijven aardappelen in België de maaltijdbegeleiders bij uitstek. Ter vergelijking: op een gemiddelde dag eet 22% pasta, 9% rijst, 3% noedels/wokmie en 1% quinoa.

Gekookte aardappelen staan in 2021 gemiddeld nog vaker op het menu dan frietjes (10%), puree (6%) en gebakken aardappelen (4%) maar ze verliezen aan terrein: in 2021 at 12% van de Belgen op een gemiddelde dag gekookte aardappelen, in 2014 was dat nog 18%. Aardappelen bereid in de oven zijn de sterkste groeier.

In 2021 bedroeg het thuisverbruik van verse aardappelen 20,6 kg per capita. Over een langere termijn bekeken is het thuisverbruik dalend, maar door de coronamaatregelen vond er in 2020 en 2021 een verschuiving plaats van buitenshuis- naar thuisverbruik. Hierdoor was het thuisverbruik in 2020 en 2021 respectievelijk 9% en 5% hoger dan in 2019. Het merendeel van de verse aardappelen komt uit België: in 2021 waren 76% van de aangekochte aardappelen inlands.

Belgisch thuisverbruik van aardappelen (2021): www.vlaanderen.be/vlam/kennisbank

www.nice-info.be/voedingsmiddelen/aardappel

Bron: Consumptietracker van VLAM, een online onderzoek uitgevoerd door iVox waarbij doorheen het ganse jaar aan mensen wordt gevraagd wat ze de dag voordien hebben geconsumeerd, en gegevens die VLAM aankocht bij GfK België. GfK België volgt de aankopen van 6000 Belgische gezinnen voor thuisverbruik op.