

17 jun 2025 -06:00

Gezonder eten? Hoge Gezondheidsraad stelt nieuwe voedingsaanbevelingen voor

Gezonder eten betekent langer leven. Om de Belg op weg te helpen, stelde de Hoge Gezondheidsraad (HGR) nieuwe voedingsaanbevelingen voor die bijdragen aan een betere gezondheid voor iedereen. Deze aanbevelingen zijn wetenschappelijk onderbouwd, afgestemd op de Belgische eetcultuur én makkelijk toe te passen.

17 voedingsaanbevelingen

Gezonde voedingskeuzes maken is belangrijk. Wat eet je best om het risico op bepaalde ziektes te beperken? En waar vind je betrouwbare informatie? De nieuwe voedingsaanbevelingen van de HGR bieden een helder, wetenschappelijk onderbouwd antwoord. Onafhankelijke experts stelden deze aanbevelingen op volgens een methodologie op Europees niveau ontwikkeld, maar aan ons land aangepast.

Op basis van observaties in België werden aandoeningen geïdentificeerd die de belangrijkste oorzaken zijn van vroegtijdige sterfte en chronische ziekten, zoals bepaalde hartziekten, bepaalde kankers, beroertes, ... Door het verband tussen voedselconsumptie en gezondheidsproblemen te bestuderen, konden de experts makkelijk toe te passen voedingsaanbevelingen formuleren.

Deze aanbevelingen zijn opgelijst volgens belangrijkheid:

1. Eet elke dag ten minste 125 gram volle in plaats van geraffineerde graanproducten. Vervang wit brood of witte pasta door volkoren varianten.
2. Eet niet meer dan 300 gram niet-bewerkt rood vlees (biefstuk, varkenshaas, ...) per week. Vervang het door peulvruchten, vis, gevogelte of eieren. Beperk de consumptie van bewerkt rood vlees (charcuterie, bereide vleeswaren, ...) tot 30 gram per week.
3. Eet meerdere keren per week peulvruchten zoals linzen, witte en bruine bonen, spliterwten, kikkererwten en sojabonen.
4. Beperk het gebruik van zout tot 5 gram per dag. Vervang zoutrijke voedingsmiddelen door zoutarme alternatieven, voeg zout zo weinig mogelijk toe aan bereidingen en laat het weg aan tafel.
5. Eet elke dag 250 gram seizoensfruit.
6. Drink zo weinig mogelijk gesuikerde dranken.
7. Eet dagelijks een handvol ongezouten/ongezoete noten, wat overeenstemt met 20 à 30 gram.
8. Gebruik elke dag tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten.
9. Eet elke dag ten minste 300 gram rauwe of bereide groenten. Varieer in soorten en laat je leiden door het seizoen.
10. Gebruik bij voorkeur plantaardige oliën rijk aan onverzadigde vetzuren ter vervanging van boter, harde margarines, tropische oliën en reuzel.
11. Beperk de consumptie van eieren tot maximaal één ei per dag.
12. Eet zo weinig mogelijk voedingsmiddelen rijk aan toegevoegde suikers.
13. Eet elke week minstens 200 gram vis, week- en schaaldieren, waarvan minimaal één keer vette vis.

14. Eet regelmatig aardappelen of zoete aardappelen. Kies bij voorkeur voor gekookte of gebakken in plaats van gefrituurde producten.
15. Drink dagelijks 1 à 2 liter. Kies bij voorkeur voor water; koffie en thee kunnen daar ook deel van uitmaken.

Wat alcoholhoudende dranken en ultra-bewerkte voedingsmiddelen betreft, formuleerden de experts deze aanbevelingen:

1. Drink geen alcoholhoudende dranken. Doe je dit toch, probeer je dan te beperken tot maximaal 10 standaardeenheden per week verspreid over verschillende dagen.
2. Beperk het gebruik van ultra-bewerkte voedingsmiddelen. Kies voor onbewerkte of weinig-bewerkte voedingsmiddelen.

Een gezond én milieuverantwoord voedingspatroon

De HGR moedigt via deze aanbevelingen niet alleen een gezond voedingspatroon aan dat rijk is aan groenten, fruit, noten, volkorenproducten, vis, melkproducten en peulvruchten en arm aan rood vlees, bewerkt vlees, gesuikerde dranken, snoep en geraffineerde granen. Ook een milieuverantwoord voedingspatroon is belangrijk. Duurzame keuzes en toekomstgericht denken zijn meer dan ooit een noodzakelijke voorwaarde om de huidige en toekomstige generaties te beschermen tegen de negatieve gevolgen van de uitputting van de natuurlijke rijkdommen en van de klimaatverandering.

Samen eten is beter leven

Verder pleit de Raad om voldoende aandacht te besteden aan samen eten, wat het fysiek en mentaal welzijn ten goede komt. Het creëert sociale verbondenheid en versterkt het gemeenschapsgevoel. Niet alleen het individu, maar ook de samenleving draagt er de vruchten van. Neem dus de tijd om samen te eten: thuis, op school, op het werk, in de (zorg)centra, ...

Culinair kapitaal

De basis voor veranderingen in eetgewoonten is culinair kapitaal, wat staat voor de manier waarop kennis over voeding, kookvaardigheden en eetgewoonten een weerspiegeling zijn van sociale status en culturele identiteit. Die veranderingen moeten geleidelijk verlopen, in overeenstemming met culturele gewoonten en in harmonie met dat culinaire kapitaal. Deze evolutie vraagt om een gedeelde verantwoordelijkheid van



zowel individuen als organisaties, want eetgewoonten zijn nooit louter individueel. Via de voedingsaanbevelingen tracht De HGR gezondere eetgewoonten op een haalbare manier te stimuleren.

Meer informatie

Het [volledige advies](#) (HGR 9805-9807) vind je op de website van de Hoge Gezondheidsraad.

Op zoek naar informatie over voedselconsumptie in België? Raadpleeg de [Nationale Voedselconsumptiepeiling](#) van Sciensano.

Neem voor meer informatie contact op met:

- Persdienst Sciensano
Tel.: 02 642 54 20
E-mail: press@sciensano.be

Hoge Gezondheidsraad
Galileelaan 5 bus 2
1210 Brussel
België
+32 2 524 97 97
<http://www.hgr-css.be>

Tori Matthys
Persverantwoordelijke
+32 2 524 91 35
tori.matthys@health.fgov.be

Delphine Osaer
Persverantwoordelijke
+32 2 524 90 65
delphine.osaer@health.fgov.be

