

Nederlanders eten te weinig groente en fruit

Nederlanders consumeren te weinig groente, fruit, vis en vezels. Bovendien krijgen we niet genoeg vitamine A, B1, C en E, magnesium, kalium en zink binnen. Daarnaast zitten er ook nog eens veel slechte vetten in ons eten, waardoor veel Nederlanders te zwaar zijn. Dit zijn de belangrijkste bevindingen uit een grootschalige voedselconsumptiepeiling die het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) tussen 2007 en 2010 onder ruim 3.800 Nederlanders heeft gehouden.



Verschil tussen mannen en vrouwen

Het ministerie van Volksgezondheid gaf opdracht tot het onderzoek, dat in kaart brengt wat Nederlanders anno 2011 precies eten, hoe vaak en wanneer. Mannen en vrouwen worden in het onderzoek apart onder de loep genomen, en het cliché is waar: mannen drinken meer alcohol en eten meer vlees dan vrouwen, méér vlees dan eigenlijk gezond voor ze is. Ook eten mannen meer aardappels dan vrouwen, waar ze graag een sausje of een lekkere jus overheen doen. Vrouwen eten weer meer gebak, noten en olijven.

Nederland aardappelland

Vincent van Gogh schilderde in 1885 het beroemde schilderij De Aardappeleters en blijkbaar geldt dit beeld nog steeds: Nederland is en blijft een aardappelland. Gemiddeld wordt tweehonderd dagen van het jaar aardappels geserveerd tijdens de avondmaaltijd en twee keer per week eten we pasta of rijst. Groente eten we bijna uitsluitend tijdens de avondmaaltijd. De groente die we voornamelijk bereiden zijn lichte roerbakgroenten en bladgroenten zoals andijvie en spinazie. 'Zo kom je moeilijk aan de aanbevolen tweehonderd gram groente per dag,' zegt voedingsdeskundige Andrea Werkman van het Voedingscentrum.

Werkman constateert dat mensen groente steeds vaker eten in de vorm van sauzen en soepen en fruit via smoothies. Die zijn de laatste jaren steeds populairder geworden. Supermarkten spelen hier ook op in; je kunt ze overal kant-en-klaar kopen.

Snacken

Uit het onderzoek blijkt bovendien dat de dagelijkse eetmomenten gaan verschuiven. Van de volwassenen ontbijt vier tot twaalf procent nooit, maar anderzijds eten volwassenen meer dan zeven keer per dag iets. Snacken doe we overigens niet per se ongezond. Fruit wordt in de helft van de gevallen tussen de maaltijden door gegeten. Kinderen zijn echter grote zoetekauwen en eten meer gebak en suiker dan volwassenen. Ook eten ze meer kunstmatig gezoet voedsel dan hun ouders. Als het om zuivel gaat, drinken kinderen meer melk; volwassenen eten liever kaas.

In de afgelopen jaren is er geen toename gesignaleerd in zwaarlijvigheid en obesitas. Toch is drie op de tien volwassen mannen volgens de onderzoekers te zwaar, bij volwassen vrouwen is dat zelfs vier op de tien.

Vitaminepillen

- 40 Kun je de vitamines die je tekort komt door het weinig eten van groente en fruit compenseren of aanvullen met vitaminepillen uit een potje? Dit is een denkfout die veel voorkomt, zeggen de hoogleraren Frans Kok (voeding en gezondheid) en Ellen Kampman (voeding en kanker) verbonden aan de universiteit van Wageningen. Groente en fruit zijn zo gezond door de wisselwerking tussen de verschillende bestanddelen die ze hebben. Het gaat niet alleen om vitamines en mineralen, zegt Kok,
- 45 maar ook om vezels en vele andere stoffen. Die stoffen zijn wellicht in een pil te stoppen, maar hoeveel daarvan nodig is en in welke samenstelling, is onbekend. 'Met vitaminepillen kun je de cocktail in groente en fruit niet nabootsen,' zegt Kok. Kampman vult aan: 'De doses vitamines zijn anders, de combinatie met andere stoffen is anders dan in groente en fruit en soms werken synthetische vitamines anders dan die in voeding. Veel vitaminepillen hebben bovendien doseringen
- 50 van vitamines die ver boven de aanbevolen dagelijks hoeveelheid liggen, zegt Kok. 'Bij langdurig gebruik kan dat tot schade leiden.' Alleen bepaalde groepen hebben baat bij vitaminepillen, zoals zwangere vrouwen en ouderen. Maar ongezonde voeding is niet gezond te maken met pillen, aldus Kok en Kampman. Groente en fruit is volgens hen de beste pil.

Naar: Volkskrant 6 oktober 2011, www.rivm.nl, Volkskrant 17 oktober 2011.