

## Wat is gezonde voeding volgens de consument?

Het merendeel van de Vlamingen is bezig met voeding en gezondheid: 60% van de Vlaamse verantwoordelijken voor aankoop binnen het gezin (VVA's) letten op de voedingswaarde van de producten die ze eten. Bij 26% speelt de voedingswaarde enigszins mee. Slechts 14% zegt hier totaal niet mee bezig te zijn (eerder mannen). Maar wat verstaan we juist onder gezonde voeding? En hoe scoren de verschillende versproducten volgens de consument op het vlak van gezondheid. We gingen op onderzoek via onze Marktmaker (online research community in samenwerking met InSites) en onze VLAM-tracking (jaarlijks online kwantitatief onderzoek in samenwerking met iVox).

### Vers en zelfgemaakt

Gezonde voeding moet volgens de Marktmakers eerst en vooral vers zijn. De producten moeten vers aangekocht worden om zo zelf een gerecht te maken zonder voorverpakte producten of maaltijden. Men is er immers van overtuigd dat zelfgemaakte gerechten sowieso minder bewaarmiddelen en toevoegingen bevatten. De ingrediënten kennen is voor hen de basis van een gezond gerecht. Verse, zelfgemaakte gerechten worden daarom als gezonder beschouwd, zelfs al gaat het om calorierijke gerechten zoals taart en chocolademousse.

- ✓ *“Hulpstoffen zitten inderdaad veel in kant-en-klare maaltijden, naast een heel pak vet of room en zout. Ik verkies dus verse producten boven bereide, omdat ik vind dat je met verse producten beter weet wat je eet en bovendien zijn zij smaakvoller dan hun bereide varianten.”*
- ✓ *“De profiteroles maak ik volledig zelf, dus ken ik de ingrediënten van mijn vulling, vanillecrème en chocoladesaus. Ik vind dit niet ongezonder.”*

### Variatie zorgt voor zekerheid

Variatie is zeer belangrijk! De meest aangehaalde reden om gevarieerd te eten, is de zekerheid dat je de nodige voedingsstoffen binnen krijgt. Dit wordt versterkt door een onzekerheid: men weet soms niet meer goed wat er nu echt gezond is. Er komen immers veel tegenstrijdige berichten op ons af. Daarom is het volgens onze Marktmakers de ideale oplossing om een beetje van alles te eten en niet volledige voedingscategorieën te gaan schrappen. Toch blijkt dat ze het in de praktijk soms moeilijk hebben om die variatie ook effectief toe te passen en valt men vaak terug op gekende producten en gewoontes. Het viel ook op dat regelmatig de regel gehanteerd werd dat je iets ongezonds kan eten, zolang je het maar compenseert met een gezond ingrediënt zoals groenten of fruit.

- ✓ *“De ene week moeten we meer melk drinken, de volgende minder. Dan weer is soja gezond en dan zeggen ze plots dat het ongezonder zou zijn. Persoonlijk denk ik best dat je voor een goed evenwicht moet gaan: van alles een beetje en natuurlijk vooral voorzichtig met de suiker en de vetten.”*
- ✓ *“Echt gezond is dit etentje nu niet echt, niet boordevol vitamines, maar er zijn toch 2 groenten op tafel, tomaat en sla en de soep is ook een groenteninbreng. De meeste dessertjes zijn erg gesuikerd, dit los ik op door vruchten te gebruiken.”*

### Eet wat je wil, maar met mate

Het is belangrijk om ook te genieten van het leven en niet constant calorieën te tellen en je zorgen te maken om wat je eet. Daarom vindt men dat het zeker moet kunnen om af en toe te “zondigen”. Zolang je dit niet overdrijft, kan het zeker geen kwaad.

- ✓ *“Ik probeer gezond te eten, maar ik gun me toch ook wel af en toe ongezondere zaken zoals snoepjes of een stuk taart. Ik ben van het principe: alles mag, maar met mate.”*

### Weinig vet

Spontaan werd heel vaak vermeld dat gezond eten gelijk is aan weinig vet. Men doet dit door in de eerste plaats te kiezen voor magere producten (bvb. mager vlees en charcuterie) en in de tweede

plaats door de gebruikte kooktechniek. Wokken, grillen en stomen zijn op dat vlak populair, maar worden in de praktijk nog niet zo vaak toegepast.

- *“Let vooral op het vetpercentage, dat is heel belangrijk vooral bij bijvoorbeeld kaas en vlees. Probeer zo veel mogelijk magere dingen te eten: mager vlees (kippenvlees bijvoorbeeld), mager melk, vetarme kaas...”*
- *“Steeds verse groenten klaarmaken en liefst gestoomd dus zonder bakboter.”*

### **Perceptie t.o.v. specifieke versproducten**

Voldoende groenten en fruit eten is belangrijk, dit kwam in bijna ieder antwoord naar voor. Verse groenten en fruit scoren dan ook het hoogste op de gezondheidsschaal van de Vlaamse VVA's (respectievelijk 9,4 en 9,3 op 10). Zoals reeds aangehaald, leeft ook de overtuiging dat groenten en fruit ongezonde voeding compenseren.

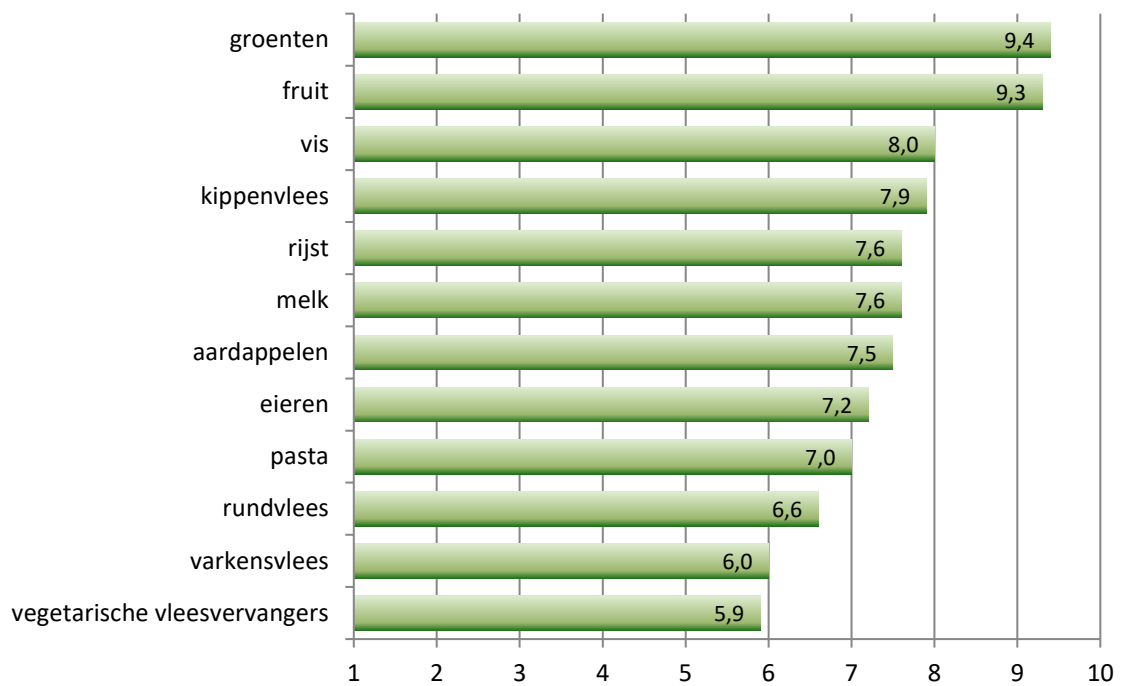
Gekookte aardappelen horen volgens de Vlaamse VVA's zeker thuis in een gezonde voeding. Ze krijgen van de Vlaamse VVA's dan ook een gemiddelde gezondheidsscore van 7,5 op 10, wat ietsje minder is dan rijst (7,6), maar beter dan pasta (7,0). De aardappel biedt nochtans enkele waardevolle voordelen ten opzichte van rijst en pasta: per portie bevatten aardappelen minder calorieën en beduidend meer kalium en vitamine C. Ondanks dit lagere caloriegehalte, vindt toch 26% dat de aardappel een dikmaker is. Deze misperceptie leeft vooral bij de jongere VVA's.

Het merendeel van de Vlamingen is flexivoor en wisselt vlees af met vis en vegetarische gerechten. Van deze productcategorieën scoort vis het best op het vlak van “passend in een gezonde voeding”, met een gemiddelde score van 8,0. Binnen vlees merken we aanzienlijke verschillen tussen de verschillende vleessoorten: van 7,9 voor kippenvlees tot 6,0 voor varkensvlees. Varkensvlees haalt een lagere score wegens een eerder vet imago. Nochtans weet 51% dat varkensvlees ook magere stukken bevat. Terecht, want een varkenshaasje en een varkensmignonette bijvoorbeeld doorstaan met ongeveer 2 gram vet per 100 gram perfect de vergelijking met kippenvlees en mager rund- en kalfsvlees. Volgens de Vlaamse VVA's past vlees in een gezonde voeding omdat het essentiële voedingsstoffen bevat. Slechts 10% vindt immers dat je vlees zomaar kan schrappen uit een evenwichtige voeding. Tegenover vegetarische vleesvervangers staan de Vlaamse VVA's trouwens ook kritisch. Ze krijgen een gemiddelde score van 5,9, wat dus in dezelfde grootte-orde ligt als varkensvlees. Uiteraard heb je ook binnen deze categorie een ruim en divers gamma aan minder of meer vette en/of zoute producten.

Binnen de lijst van onderzochte versproducten komen eieren ongeveer in het midden uit met een score van 7,2 op een schaal van 1 tot 10. Een ei hoort dus voor de Vlaming zeker bij een gezonde voeding. Eieren worden omwille van hun cholesterolgehalte nog wel vaak geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Recente onderzoeken hebben echter aangetoond dat cholesterol in voeding minder invloed heeft op het bloedcholesterolgehalte dan altijd gedacht werd. Verzadigde vetten blijken grotere boosdoeners. Toch blijft deze negatieve perceptie nog voor een groot deel hangen: slechts 38% vindt dat gezonde personen meer dan 3 eieren per week mogen eten en 37% vindt dat iemand die kampt met te veel cholesterol beter geen eieren eet.

Melk krijgt een score van 7,6 en past dus volgens de Vlaamse VVA's in een gezonde voeding. Het merendeel van hen beseft ook dat melk niet alleen goed is voor kinderen maar ook voor volwassenen en dat voldoende melk drinken belangrijk is in de strijd tegen osteoporose. Wel vindt 15% dat melk niet echt past in een lijnvriendelijke voeding. Onterecht, zeker wanneer het magere of halfvolle melk betreft. Beide bevatten minder vet en calorieën dan volle melk, maar wel ongeveer evenveel eiwitten, calcium en B-vitaminen. Meer dan drie kwart van de gekochte melk is magere of halfvolle melk.

**In welke mate past het product in een gezonde voeding**  
(1= past helemaal niet; 10= past helemaal)



Bron: iVox in opdracht van VLAM (april 2016)