

Het is een misverstand dat gezond eten ingewikkeld, niet lekker en duur is. Waarom?

I. Coene

Voedingskundige NICE

De natuur is een alledaags maar complex gegeven. Idem voor onze voeding. Soms trekken bepaalde zaken ineens de aandacht of we stellen vast dat we het antwoord op schijnbaar eenvoudige vragen schuldig moeten blijven. Waarom denken mensen bijvoorbeeld nog altijd dat gezond eten ingewikkeld, niet lekker en duur is? Wij zochten het voor u uit.

Gezond eten is ingewikkeld, niet lekker en duur. Deze vooroordelen doen nog vaak de ronde. Vooral ook bij mensen met een lagere opleiding en een laag inkomen die doorgaans al minder groenten, fruit en zuivelproducten consumeren. Tevens is er bij deze groepen sprake van meer overgewicht. Nonchalance op het vlak van voeding verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, osteoporose, anemie en infecties (door een tekort aan mineralen en vitaminen). Een evenwichtige en gevarieerde voeding helpt dergelijke gezondheidsproblemen voorkomen. Wie zijn voeding verwaarloost en later medische zorgen en medicatie nodig heeft, staat uiteindelijk voor veel grotere uitgaven.

Het is perfect mogelijk om gezonder te gaan eten zonder daarom meer geld te moeten uitgeven. Het komt er in de eerste plaats op aan duidelijk en correct geïnformeerd te zijn inzake voeding en gezondheid (*) en te weten waarop te letten, bijvoorbeeld bij het doen van inkopen en de manier van bereiden. Te weinig of geen kookervaring is vaak een cruciale factor. Eenvoudige, praktische tips en recepten kunnen helpen mensen over de streep te halen hun voedingspatroon aan te passen. Eén eetlepel vetstof gebruiken is bijvoorbeeld veel goedkoper én gezonder dan een grote blok vet in de pan te laten glijden. Met een liter magere yoghurt en wat vers fruit betaal je per portie minder dan voor een kant-en-klaar potje vruchtenyoghurt. Toelichting bij het lezen van etiketten en het vergelijken van diverse merkproducten met huismerkproducten qua prijs en kwaliteit zijn ook belangrijk. Mensen moeten vaardigheden worden aangeleerd om daadwerkelijk zelf gezonde keuzes te kunnen maken.

Lokale initiatieven kunnen hierop inspelen met info- en kookavonden. Maak gebruik van of sluit aan bij activiteiten in het kader van buurtopbouwwerk. Deze verenigingen organiseren vaak activiteiten waarin ook voedingsvoorlichting kan worden geïntegreerd en waardoor de boodschap regelmatig kan worden herhaald. Zodra mensen de eenvoudige kneepjes van goedkoop, lekker en gezond koken onder de knie hebben, blijkt dat gezond eten niet duurder is (1).

Een gezonde voeding hoeft niet meer te kosten

- Ga terug naar de basis. Bereide producten en kant-en-klaare maaltijden zijn doorgaans duurder dan de basisvoedingsmiddelen. Zelf aardappelen schillen en bereiden is goedkoper dan bijvoorbeeld puree-poeders. Wanneer je met basisproducten aan de slag gaat, bepaal je bovendien zelf welke kruiden je gebruikt, of je er al dan niet een weinig zout aan toevoegt, welke en hoeveel vetstoffen je aanwendt enz.
Wie minder uitgeeft aan kant-en-klaarmaaltijden en allerhande hapklare snacks kan meer uitgeven aan verse producten zoals groenten en fruit.
- Een gezonde voeding vraagt geen bijzondere culinaire vaardigheden. Er zijn tal van eenvoudige recepten die snel klaar, lekker en goedkoop zijn (2).
- Water is de beste drank. Het kost weinig in vergelijking met allerhande softdrinks en alcoholbevattende dranken.

- Kies groenten en fruit waarvan de aanvoer groot is (seizoensproducten). Dan is de prijs het laagst. Dit zorgt ook automatisch voor variatie. Diepvriesgroenten en groenten in blik passen eveneens in het kader van een goede voeding. Zodra ze door de fabrikant verder zijn toe bereid (bv. met roomsaus, op grootmoeders wijze), worden ze echter minder interessant dan de verse soorten omdat er dan meestal vet en extra zout aan is toegevoegd. Dit vertaalt zich meestal ook in een hogere prijs.
- Neem 100 g vlees of vis per dag. Meer is niet nodig. Varieer ook met magere vleessoorten die zeker in kleine porties voor iedereen betaalbaar zijn.
- Merkproducten zijn doorgaans duurder en niet altijd beter van kwaliteit dan de goedkopere producten.
- Producten in speciale vormen en met extra toevoegingen zijn doorgaans duurder terwijl dergelijke extra's niet altijd meer voedingsstoffen aanbrengen.
- Een evenwichtig samengestelde en gevarieerde voeding levert alle noodzakelijke voedingsstoffen. Verrijkte producten kunnen nuttig zijn voor bepaalde doelgroepen (bv. bejaarden, personen die van een ziekte herstellen) maar zijn niet essentieel voor een goede voeding. Wanneer er vitamines, mineralen of andere voedingsstoffen aan een voedingsmiddel zijn toegevoegd, moet dit op het etiket zijn aangegeven.
- Maak een weekmenu op. Zo hoef je minder naar de winkel en kom je minder in de verleiding om meer te kopen dan je van plan was. Een goede planning laat ook toe beter te variëren en duurdere menu's af te wisselen met goedkopere.
- Doe geen boodschappen met een lege maag. De verleiding om zaken te kopen die je niet nodig hebt, is dan groter.
- Maak een boodschappenlijstje waarop je ook de benodigde hoeveelheden noteert en houd je eraan.
- Voorverpakte producten zijn vaak duurder dan wanneer je ze in bulk koopt. Vergelijk altijd de prijs per kilogram of per liter.
- Ga niet in op aanbiedingen alleen omdat ze goedkoper zijn. Wanneer de producten in de aanbieding passen in je weekmenu, zijn ze wel een goed idee.
- Haal niet meer in huis dan nodig is en je kan stockeren in je koelkast. Zo vermijd je dat je vervallen producten moet weggooien.
- Een gezond menu op tafel zetten, betekent niet dat je elke avond opnieuw van nul moet beginnen. Je kan van een bepaald gerecht (bv. een spaghettisous met veel groenten) meer maken en per portie invriezen. Dit komt van pas wanneer je minder tijd hebt. Correct bewaarde restjes kunnen de volgende dag opnieuw op verschillende manieren worden gecombineerd. Bijvoorbeeld koude aardappelen in een salade met blokjes kaas of ham. Maak soep met een overschot aan verschillende groenten. Maak van vers fruit dat overrijp is een fruitsla of een fruitmoes alvorens de vruchten slecht worden en moeten worden weggegooid.

(*) Voor meer info over voeding en gezondheid op maat van de consument, surf naar [NICE life, tip v/d week](#).

Bron:

1. H.A. Raynor, C.K. Kilanowski, I. Esterlis, L.H. Epstein. A cost-analysis of adopting a healthful diet in a family-based obesity treatment program. *J Am Diet Assoc.* 2002; 102:645-650, 655-656

2. Brochure "Lekker en gezond eten voor weinig geld". *Hartslag Limburg*, februari 2003 http://www.ggdzzl.nl/content/publicaties/Hartslag%20Limburg_TIS/TIS%20Boekje%2016%20juli%202003.pdf.

3. www.cerim.org (Recherches thématiques, Populations précarisées) (CERIN: Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles)