

6.5. Leefstijl en Preventie

6.5.4. Voedingsgewoonten.

6.5.4.1. Samenvatting

De voedingsgewoonte heeft een belangrijke invloed op de algemene gezondheidstoestand. In de gezondheidsenquête werd naar de voedingsgewoonte van de bevolking gepeild via een voedselrequentievragenlijst.

- In het Vlaams en Brussels Gewest neemt een overgrote meerderheid van de bevolking bijna dagelijks een ontbijt (respectievelijk 89% en 88%) en een warme maaltijd (86%).
- Globaal genomen staat de bevolking nog ver af van de diëtische aanbevelingen. Met uitzondering van de consumptie van melkproducten en vis, lijkt de bevolking van het Vlaams Gewest gezonder te eten dan deze van de overige Gewesten.
- De bevolkingsgroepen met een lagere opleiding of inkomen en zware rokers houden er de minst gezonde voedingsgewoonte op na: een lagere consumptie van vis, fruit en groenten, een hogere consumptie van gesuikerde dranken, enz. .
- In de leeftijdsgroepen 25 tot 44 jaar heeft de bevolking een minder gezonde voedingsgewoonte: de consumptie van warme maaltijden ligt iets lager, evenals de consumptie van melkproducten (bij mannen), de wekelijkse consumptie van vis en de consumptie van groenten en fruit.
- In het Vlaams Gewest is het gebruik van vetstoffen sterk verschillend van dat in het Brussels Gewest. In het Vlaams Gewest gebruikt 22% van de bevolking boter op de boterham, 24% margarine, 28% dieetmargarine en 24% gebruikt geen vetstof op het brood. In het Brussels Gewest zijn deze cijfers respectievelijk 40%, 24%, 14% en 18%.
- In het Vlaams Gewest geeft meer de helft van de bevolking aan voedingswaren te bakken in margarine, 15% in boter en slechts 15% in olie. In het Brussels Gewest ligt het gebruik van olie hoger (39%), en het gebruik van margarine (35%) en boter (12%) lager. Slechts 8% van de bevolking in het Vlaams Gewest consumeert nooit gefrituurde voedingswaren (6% bij die personen met een overgewicht, 13% bij de magere personen). 48% van de bevolking frituurt in olie, 31% gebruikt plantaardige vetten, 8% dierlijke vetten en 4% olie van een gemengde samenstelling. In het Brussels Gewest stelt 18% van de bevolking nooit gefrituurde voedingswaren te gebruiken, 56% van de bevolking frituurt in olie, 18% gebruikt plantaardige vetten en 4% dierlijke vetten.
- In het Vlaams Gewest geeft bijna 2% van de bevolking aan nooit rauwe groenten te consumeren. In het Brussels Gewest is dit slechts 1%. In het Vlaams Gewest geeft 76% aan olie als dressing te gebruiken (89% in het Brussels Gewest). 18% gebruikt helemaal geen dressing (7% in het Brussels Gewest) en 2% gebruikt een 'dieetprodukt' (1% in het Brussels Gewest).