

GEHEUGENOPFRISSE - GROENTE

Iedereen weet dat het gezond is om groente te eten! Toch blijkt uit de resultaten van de laatste voedselconsumptiepeiling (VCP) dat Nederlandse volwassenen gemiddeld slechts 143 gram groente per dag eten (1). En dat terwijl de aanbevolen hoeveelheid volgens het Voedingscentrum 250 gram groente per dag is (2)! Tijd voor verandering dus, want groenten zijn belangrijke leveranciers van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. We frissen graag je geheugen even op met nuttige informatie.

Waarom zijn voedingsvezels, vitaminen en mineralen goed voor je?

Voedingsvezels zijn belangrijk voor een goede spijsvertering en zorgen voor een verzadigd gevoel na het eten. Daarnaast dragen voedingsvezels en andere complexe koolhydraten in groente bij aan een stabiele bloedsuikerspiegel (3). Ook vitaminen en mineralen hebben essentiële functies in ons lichaam. Ze zijn onder andere onmisbaar voor een normale groei en ontwikkeling, een goede werking van het lichaam, het vrijmaken van energie uit onze voeding en de afweer (4, 5). De inname van voldoende groente hangt bovendien samen met een lager risico op de ontwikkeling van chronische ziekten. Zo verlaagt het eten van voldoende groente het risico op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker en diabetes type 2 (6, 7). Het is niet duidelijk welke stoffen uit groente zorgen voor de beschermende werking tegen deze ziekten; waarschijnlijk komt dat door verschillende combinaties van vitaminen, mineralen, vezels en andere stoffen in groente (6).

Welke groente?

Misschien vraag je je nu af wat dan de gezondste groente is. Maar die is er niet; er is niet één specifieke groentesoort die het grootste positieve effect heeft op de gezondheid. Het is het beste om te variëren met groente, zodat je van alle voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt. Een handige tip is om te kiezen voor een kleurrijk voedingspatroon. Dát draagt bij aan de inname van zoveel mogelijk verschillende vitaminen en mineralen.

(1) RIVM - Wat eet Nederland | groente en fruit. www.wateetnederland.nl/resultaten/voedingsmiddelen/richtlijnen/groente-en-fruit
(2) Voedingscentrum - Schijf van Vijf-vak: groente en fruit. www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/groente-en-fruit.aspx
(3) Voedingscentrum - Vezels. www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx
(4) Voedingscentrum - Vitaminen. www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamines.aspx
(5) Voedingscentrum - Mineralen. www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/mineralen.aspx
(6) Van der Krieken, S.E., van Dooren, C., Mensink, F., Velema, E., van der Vossen-Wijmenga, W.P. en Stafleu, A. (2018) - Groente factsheet. <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Pers/Factsheets/Factsheet%20Groente.pdf>
(7) Gezondheidsraad (2015). Groente en fruit - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding. Den Haag: publicatienr. A15/12.

