

## De impact van voeding op onze healthspan



*Antwerpen, 21 december 2023* - **Een nieuw jaar, een nieuw begin: hét startsein voor veel Belgen om de touwtjes weer in handen te nemen en te werken aan de beste versie van zichzelf. Ruim 1 op 3 Belgen wil in 2024 (nog) gezonder eten, dat blijkt uit onderzoek in opdracht van maaltijdboxleverancier HelloFresh.**

### **De impact van voeding op onze ‘healthspan’**

De term ‘healthspan’ verwijst naar het aantal jaren dat iemand een gezond leven leidt. Een voedzaam en gevarieerd eetpatroon kan bijdragen aan een healthspan die een gelijke tred houdt met de lifespan. “Een voedzaam gevarieerd eetpatroon bestaat vooral uit een combinatie van veel groenten, fruit, volkoren granen, peulvruchten, noten, gezonde vetten en eiwitten”, zegt Julie Lootens, diëtiste bij HelloFresh.

Daar waar ruim 2 op de 3 Belgen (68%) een gezonder eetpatroon willen, neemt 36% deze intentie mee als voornemen voor 2024. “In België hecht men (91%) groot belang aan een voedzaam en gevarieerd eetpatroon. De trend naar gezonder willen eten zet zich dus positief voort. Toch vindt men het nog lastig om dit voornemen consistent vol te houden”, zegt Julie.

62% van de ondervraagden die een gezonder eetpatroon voor ogen hadden in 2023, geven aan dit

voornemen niet goed nageleefd te hebben. ‘We lijken het moeilijk te vinden om de basis van ons eetpatroon aan te passen. Consistent gezond koken en eten gaat niet zomaar van de ene op de andere dag, het is belangrijk om een eetpatroon te begrijpen, aan te leren en als levensstijl toe te passen.’

### **Wat vindt men dan uitdagend aan een gezond eetpatroon?**

Inspiratie (46%) - prijs (46%) en tijd (39%), dat is wat Belgen aangeven uitdagend te vinden aan een gezonder eetpatroon. “In het onderzoek geven bijna 8 op de 10 Belgen (79%) aan te weten wat een gezond eetpatroon inhoudt, toch moeten we concluderen dat er nog veel te winnen valt op vlak van kennis over gezonde voeding. Met de juiste en opbouwende informatie worden obstakels zoals prijs en gebrek aan inspiratie of tijd heel wat minder uitdagend”, zegt Julie van HelloFresh.

In lijn met de eigen gezondheid, geeft de meerderheid (82%) aan te focussen op de inname van voldoende groenten. “64% van de ondervraagden weet echter niet wat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten is voor een volwassen persoon”, vertelt Julie. “Naast voldoende groenten en fruit eten, moeten we ook naar andere essentiële voedingsstoffen (zoals eiwitten, vezels, koolhydraten, gezonde vetten) kijken, iets dat Belgen nog meer zouden mogen doen.”

*Uit onderzoek blijkt:*

- 58% let niet op de inname van eiwitten
- 58% let niet op de inname van koolhydraten
- 53% let niet op hun vezelgehalte
- 57% kijkt niet naar de verhouding tussen verzadigde en onverzadigde vetten
- 47% let niet op het zoutgehalte

### **Is gezond eten & koken duurder?**

Gezond eten hoeft niet per se prijzig te zijn. Met de juiste kennis en trucjes is het nauwelijks duurder en soms zelfs goedkoper. “Neem nu bijvoorbeeld typische groenten voor het winterseizoen zoals winterpenen, knollen en kolen; stuk voor stuk voedzame groenten met vaak een lage kiloprijs. Zo kan je voor een schappelijke prijs al snel 200 gram groenten per persoon, per maaltijd voorzien”, zegt Julie. “Voor Belgen kan een maaltijdbox ook het verschil maken: De helft van de Belgen geeft bij een winkelbezoek namelijk meer uit dan gepland. Door te koken met HelloFresh kan je via een flexibel abonnement wekelijks voor dezelfde prijs koken, behoud je gemakkelijk het overzicht en dus ook de grip op je boodschappenkosten.”

### **Is gezond eten & koken tijdsintensiever?**

“Wie een gezond eetpatroon nastreeft, moet absoluut niet inboeten aan tijd. Door je goed eigen te maken met de knepen van het vak, voedzaam koken dus, kan je dagelijks met alle gemak een lekkere maaltijd met goede ingrediënten snel op tafel toveren”, vertelt Julie. “Voor wie echt naar de klok kijkt, is en blijft goede maaltijdplanning essentieel.” In België plant 4 op de 10 (42%) maaltijden om een gezond eetpatroon vol te houden. Eenzelfde hoeveelheid (43%) doet dit om geld te besparen, 38% tracht door maaltijdplanning minder voedsel te verspillen.

Tijdens drukke weken heeft koken met een maaltijdbox het grote voordeel dat je er heel wat tijd mee kan uitsparen. De gemiddelde Belg is wekelijks meer dan zeven uur bezig met maaltijden plannen,

naar de supermarkt gaan en koken. In enkele klikken kan je met HelloFresh tot vijf weken op voorhand maaltijden plannen en recepten selecteren die binnen 15 tot 25 minuten te bereiden zijn. Vervolgens wordt de maaltijdbox aan huis geleverd. “Gemiddeld kan je met HelloFresh tot vijf uur per week terugwinnen, tijd die je dus in alle vrijheid anders kan invullen. Uit nieuwsgierigheid vroegen we aan 1.000 Belgen hoe zij deze extra tijd zouden willen invullen. Zelfzorg en ontspanning, lezen en tijd doorbrengen met familie en vrienden steken er met kop en schouders bovuenuit!” concludeert Julie.

---

### **Bron**

Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van HelloFresh tussen 21 en 27 november bij 1000 Belgen representatief op taal, geslacht, leeftijd en diploma. De maximale foutenmarge bij 1000 Belgen bedraagt 3,02%.

---

### **Over HelloFresh**

HelloFresh SE is de grootste leverancier van maaltijdboxen in de wereld, met activiteiten in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden, Frankrijk, Denemarken, Noorwegen, Italië, Ierland en Spanje. HelloFresh staat voor < 0.2% voedselverspilling in de keten en onderzoek wijst uit dat een consument met een maaltijdbox 38% minder voedsel verspilt. In het derde kwartaal van 2023 leverde HelloFresh 236 miljoen maaltijden aan 7.1 miljoen actieve klanten. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn, staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt en wordt sinds september 2021 verhandeld op de DAX (Duitse beursindex). HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen, Milaan, Dublin en Barcelona.