Persbericht

**De Belgen en Plantaardige Voeding**

*Alpro’s Plantaardige Pit-barometer 2014*

**Gent – 4 februari 2014 - Uit onderzoek[[1]](#footnote-1) van Insites Consulting, in opdracht van Alpro, de pionier in Europa op vlak van plantaardige voeding, blijkt nog steeds dat de Belgen te weinig plantaardig eten. Slechts 5% van de Belgen geeft prioriteit aan plantaardige voedingsmiddelen en stelt hun menu samen uit minstens 2/3 plantaardige voedingsmiddelen naast maximaal 1/3 dierlijke ingrediënten zoals ook (inter)nationale voedingsadviezen voorschrijven. Onze kennis, houding en gedrag inzake plantaardige en dierlijke voeding versus gezondheid en duurzaamheid werden hiernaast onder de loep genomen. Ook onderzocht Insites Consulting het pitgehalte van de Belgen en wat ons wel en niet motiveert om meer plantaardige voeding op het menu te zetten om zo meer pit te krijgen.**

**Belg is tevreden maar 56% leeft op een laag pitje**

Het onafhankelijke onderzoeksbureau InSites Consulting bevroeg in december 2013 een representatief staal van 1023 Belgen[[2]](#footnote-2) in opdracht van Alpro, de pionier in Europa op vlak van plantaardige voeding. Het doel? Peilen naar ons “pit”-gehalte op basis van ons algemeen welzijn, ons voedselpatroon in relatie met onze kennis rond dierlijke en plantaardige voeding en de impact op onze gezondheid en op de planeet. De vragenlijst werd onder meer gebaseerd op de ‘European Social Survey’[[3]](#footnote-3). Qua pit-gehalte van de Belgen is de conclusie dat 56% van de Belgen “pit” mist, o.a. op het gebied van vitaliteit, levenstevredenheid of positief functioneren. Op het vlak van levenstevredenheid is de helft van de Belgen best tevreden met zijn/haar leven en vindt het leven waardevol. Toch mist 68% van de Belgen vitaliteit en voelen we ons vaak onvoldoende uitgerust. Bij het positief functioneren zoekt 60% van de Belgen naar meer ‘me’-time en voelt 45% van onze landgenoten dat ze te weinig dingen doen die voor hen waardevol zijn. De acties die de Belgen willen ondernemen of reeds ondernomen hebben om hun algemeen welzijn te verbeteren zijn voldoende slapen (41%), meer sporten (39%) en ook meer tijd aan hobby’s (30%) spenderen. 37% wil positiever denken en 1 op 5 Belgen geeft aan dagelijks 10 minuten ‘me’-time te willen inplannen.

**Plantaardige voeding als pit-actie: slechts 5% van de Belgen deelt voedingspatroon in volgens de 2/3 plantaardige –1/3 dierlijke regel**

Op vlak van voeding geven de Belgen aan meer groenten en fruit te willen eten (38%) en meer water (35%) te willen drinken als “pit”-actie. Een meer plantaardige eetstijl aannemen in zijn totaliteit (2/3 plantaardig-1/3 dierlijk), wordt slechts door 8% van de Belgen als “pit”-actie gezien. Het verbaast dan ook niet dat in 2014 nog maar 5% van de Belgen hun voedingspatroon voldoende indeelt volgens de 2/3–1/3 regel.

Dat ons eetpatroon, en in het bijzonder plantaardige voeding, meer pit en algemeen welzijn kan creëren wordt, zoals reeds eerder gesteld, nochtans breed ondersteund in de literatuur. Hiernaast legt ook in Vlaanderen[[4]](#footnote-4) bijvoorbeeld het VIGeZ een duidelijk overwicht bij plantaardige voedingsgroepen. Plantaardig eten is een levensvisie waarbij plantaardige voedingsmiddelen prioriteit krijgen in ons eetpatroon. Uitgangspunt is dat we ons menu samenstellen met minstens 2/3 plantaardige en maximaal 1/3 dierlijke ingrediënten. 50% van alle eiwitten haal je uit plantaardige voeding2. Eiwitten zijn essentiële bouwstenen van het lichaam.

“In het Pit-onderzoek werd deze tendens ook opgemerkt”, aldus Sophie Bruggeman, Senior Research Manager Life Science & Healthcare van InSites Consulting, “We zien een duidelijke trend naar een hoger persoonlijk welzijnspercentage bij de groep Belgen die al meer plantaardige voeding consumeert. Ze scoren beduidend hoger op dimensies als vitaliteit, levenstevredenheid & positief functioneren in vergelijking met Belgen die de plantaardige reflex nog missen”.

**Kennis, vooroordelen en misverstanden zijn de grootste barrières om meer plantaardig te eten**

1/3 van de Belgen heeft geen positieve plantaardige voornemens voor 2014: 17% van de Belgen zegt nee tegen meer plantaardige voeding in het dagelijks menu en 20% weet het niet. De redenen zijn eenduidig: 41% vindt dat er onvoldoende informatie is rond plantaardig eten, 37% poneert dat plantaardige voeding geen volwaardig en “smakelijk” alternatief voor vlees is en tot slot denkt 1 op 3 Belgen dat meer plantaardig eten te duur of niet makkelijk te vinden is. Janice Harland[[5]](#footnote-5), nutritioniste bij de University of Bath in het Verenigd Koninkrijk, spreekt dit alvast tegen en stelt dat door vlees en zuivel te vervangen door plantaardige variaties we tot 10% op het voedselbudget kunnen besparen.

**Lage kennis van de Belgen bevestigd door misverstanden**

De nood aan meer duiding valt op. Zo geeft 20% van de Belgen zelf aan een slechte kennis te hebben van wat plantaardige voeding omvat. Slechts 4 op 10 Belgen denkt voldoende te weten. Als we de proef op de som nemen, blijken er toch nog een pak misverstanden te bestaan op het vlak van plantaardige versus dierlijke voeding in België:

* 40% van de Belgen denkt dat margarine een dierlijk product is terwijl de meeste margarines volledig of zo goed als volledig plantaardig zijn.
* Honing wordt door 1 op 3 Belgen foutief als plantaardig aangeduid.
* Ook de kennis omtrent plantaardige eiwitbronnen of plantaardige vleesvariaties kan beter: 1 op 4 Belgen weet niet wat de oorsprong van tofu, seitan, tempeh of quorn is.
* Iets moeilijker en toch een veel gebruikt ingrediënt: 19% van de Belgen geeft aan niet te weten van welke oorsprong gelatine is. Daarbovenop duidt nog 19% foutief aan dat het van plantaardige oorsprong is.

**Waarom zouden we wél meer plantaardig gaan eten in 2014? Persoonlijke gezondheid motiveert de Belg het meeste**

Het is overduidelijk het verbeteren van de persoonlijke gezondheid wat de Belgen motiveert. Als we vragen waarom ze wél meer plantaardig zouden eten in 2014. Naast een grotere vitaminen- en mineralentoevoer (64%), meer vezels (61%), onderschrijven we plantaardige voeding als gezondheidsbevorderend (56%) en de ideale manier om variatie (43%) in het voedingspatroon te brengen. Ook geven we aan de voordelen te zien van natuurlijkere voeding (50%), een verminderde opname van verzadigde vetten (53%). Dat dit nodig is blijkt al langer uit de Belgische voedselconsumptiepeiling[[6]](#footnote-6). We consumeren gemiddeld 161 gram vlees, vis, eieren per dag. Ver boven het aanbevolen gemiddelde van 75 tot 100 gram. Daartegenover staat dat we onvoldoende fruit en groenten eten: het dagelijks gemiddelde stagneert op 118 gram fruit en 138 gram groenten, ongeveer 50% minder dan de Belgische aanbevelingen.

**Belgen minder gemotiveerd door ecologie en duurzaamheid om meer plantaardig te eten in 2014**

Ook al geeft 41% van de Belgen aan minder dierlijke voeding te consumeren in vergelijking met vroeger en weet 1 op 2 Belgen dat zijn/haar voedingsgewoonten een impact hebben op onze leefomgeving, toch blijkt uit andere cijfers dat de Belgen weinig duurzaam en ecologisch leven alsook minder gemotiveerd zijn omwille van ecologie om naar een plantaardige voedingspatroon te switchen. Maar liefst 30%3 van de CO2-uitstoot komt voort

uit onze voedselconsumptie. De voedselafdruk van een Belgisch huisdier is groter dan van de gemiddelde inwoner van Vietnam. Hoe klein België ook is, ons land staat wereldwijd[[7]](#footnote-7) op de

6de (!)plaats van landen die het milieu het meest belasten, terwijl 43%[[8]](#footnote-8) van de Vlamingen denkt dat hun ecologische voetafdruk best meevalt. We kunnen onze ecologische uitstoot drastisch verlagen als we met z’n allen meer plantaardig gaan eten, gezien de zwaardere impact van dierlijke voeding op de planeet. Zo is er voor de productie[[9]](#footnote-9) van 1 liter sojadrink 3 x minder land, 2,5 x minder water en 5 keer x CO2 dan voor de productie van1 liter koemelk.

*Voor tips, recepten en meer info over plantaardige voeding, ga naar* [***alpro.com/meerpit***](http://www.alpro.com/benl/krachtige-verhalen-over-plantaardig/waarom-is-plant-power-goed-voor-mij?utm_source=Website&utm_medium=Link&utm_campaign=PitCampagneBEQ12014)

*#meerpit*

*\*einde\**

**Noot voor de redactie (niet bestemd voor publicatie):**  **Vragen of interviews gewenst?**

**Bebble PR InSites Consulting Alpro**

Ilse Lambrechts Sofie Bruggeman Wim Bauwens

+32 476 98 11 55 Senior Research Manager Commercieel Director BeLux [ilse@bebble.be](mailto:ilse@bebble.be) +32 497 06 19 49 +32 9 260 23 10

[sofie.bruggeman@insites-consulting.com](mailto:sofie.bruggeman@insites-consulting.com) wim.bauwens@alpro.com

**Over Alpro**

Alpro is de Europese pionier en marktleider van drinks en voedingsproducten (margarines, desserts, plantaardige variaties op yoghurt, room en vlees) op basis van soja en breidde zijn gamma uit met drinks gemaakt van amandelen, hazelnoten, rijst, haver, .... Alpro’s producten zijn bekend onder de merken Alpro® en Provamel®. Alpro, waarvan de hoofdzetel in België, Gent gevestigd is, telt vandaag meer dan 850 werknemers in Europa en beschikt over vier productievestigingen in België, Frankrijk, het VK en Nederland. Alpro commercialiseert zijn producten in gans Europa, realiseert een omzet van ongeveer 300 mio EUR (IFRS) en blijft sterk groeien. Meer info via www.alpro.com

1. InSites Consulting Onderzoek December 2014: voor het Alpro kwantitatieve onderzoek werden de onderzoeksdata verzameld via een online enquête bij een representatief staal van 1023 Belgen (wat betreft leeftijd, gender, opleiding & regio) van de Belgische bevolking. [↑](#footnote-ref-1)
2. InSites Consulting Onderzoek December 2014: voor het Alpro kwantitatieve onderzoek werden de onderzoeksdata verzameld via een online enquête bij een representatief staal van 1023 Belgen (wat betreft leeftijd, gender, opleiding & regio) van de Belgische bevolking. [↑](#footnote-ref-2)
3. ‘The European Social Survey (ESS)’ is een academisch gedreven internationale enquête en vindt elke twee jaar plaats in Europa sinds 2011 met aan het hoofd Rory Fitzgerald (City University London). Het onderzoek meet attitude, kennis en gedragspatronen bij verschillende populaties in meer dan 30 landen. Voor meer informatie zie ook www.europeansurvey.org [↑](#footnote-ref-3)
4. ViGez (http://www.vigez.be/over\_vigez) [↑](#footnote-ref-4)
5. “Sustainable Diets – Breaking through the barriers” Presentatie van Dr Janice Harland, University of Spa voor het Alpro Sustainability Development Symposium. [↑](#footnote-ref-5)
6. De Belgische Voedselconsumptiepeiling 1 – 2004. Afdeling Epidemiologie, 2006; Brussel, Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, Depotnummer : D/2006/2505/17, IPH/EPI REPORTS N° 2006 - 016  
   Onderzoeksteam : Stephanie Devriese, Inge Huybrechts, Michel Moreau, Herman Van Oyen [↑](#footnote-ref-6)
7. WWF, Living Planet Report 2012 : Biodiversity, biocapacity and better choices, 2012 : pagina 45. Zie ook wwf.panda.org/about\_our\_ earth/all\_publications/living\_planet\_report/living\_planet\_report\_graphics/footprint\_interactive/ [↑](#footnote-ref-7)
8. Report “Flemish consumer attitudes towards more sustainable food choices” Filiep Vanhonacker Ð, Ellen J. Van Loo, Xavier Gellynck, Wim Verbeke Department of Agricultural Economics, Ghent University, Coupure links 653, B-9000 Ghent, Belgium, 26 November 2012 [↑](#footnote-ref-8)
9. Ecofys, University of Twente [↑](#footnote-ref-9)