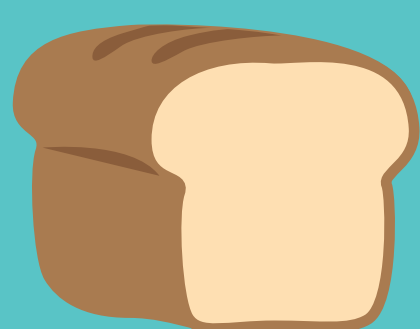
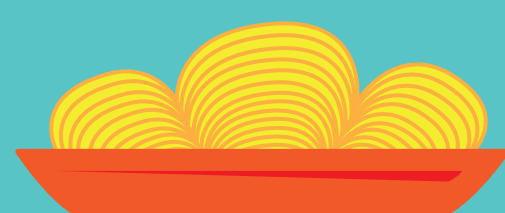


FABELTJES OVER DE MEDITERRANE VOEDINGSGEWOONTEN

ontkracht door voedingsexpert Prof. Dr. Patrick Mullie



1 OP 4
BELGEN VINDT PRODUCTEN UIT
MEDITERRANE LANDEN
GEZONDER DAN DE ONZE



FOUT

Prof. Dr. Mullie: "Geen enkel product dat verkocht wordt in de handel is ongezond. Groenten, fruit en andere ingrediënten uit ons land zijn niet gezonder of ongezonder dan deze uit andere landen. Wat eten of drinken ongezond maakt is de manier waarop de consument ze -te veel- consumeert."



1 OP 3
VINDT DAT WIJN WEL EN BIER NIET
THUIS HOORT IN DE
MEDITERRANE LEVENSTIJL



FOUT

Prof. Dr. Mullie: "Het is wetenschappelijk aangetoond dat het gezondheidsvoordeel van matige wijnconsumptie in de mediterrane landen te wijten is aan de alcohol in de wijn die beschermt tegen hart- en vaatziekten. Bier bevat ook alcohol en heeft dezelfde gezondheidsvoordelen als wijn."

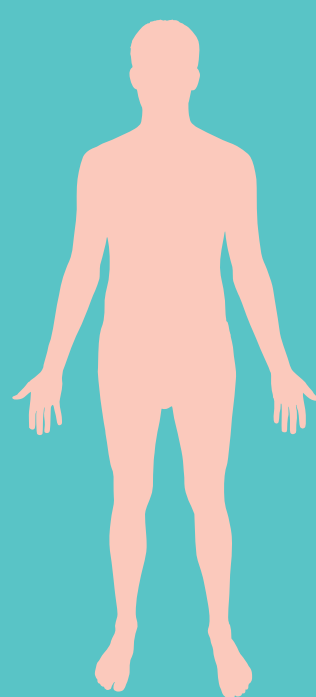


1 OP 5
BELGEN ZEGT DAT INGREDIËNTEN
VAN BIJ ONS ZOALS WITLOOF,
PREI, BLOEMKOOL OF SPRUITJES
NIET PASSEN IN EEN
MEDITERRANE LEVENSTIJL



FOUT

Prof. Dr. Mullie: "Er zijn grote verschillen tussen het eten en drinken in Griekenland, Italië, Zuid-Frankrijk of Spanje. De essentie van de mediterrane levensstijl zijn dus niet specifieke producten maar een levensstijl gebaseerd op veel verse lokale groenten en fruit, vette vis, gevogelte, olie in plaats van boter, matig vlees en zuivel, regelmatig een glas alcohol houdende drank en voldoende beweging en rust."

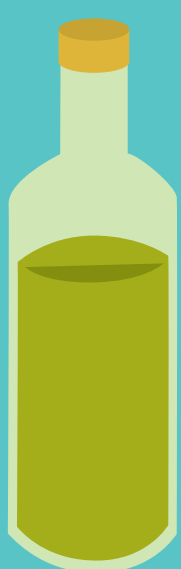


1 OP 3
VINDT DE MEDITERRANE
VOEDINGSGEWOONTEN
EEN DIEET ZOALS VELE ANDEREN



FOUT

Prof. Dr. Mullie: "Leven volgens de mediterrane voedingsprincipes is geen dieet, maar een levensstijl die de levensverwachting doet stijgen. Dat is wetenschappelijk bewezen. Wie overgewicht heeft zal wel vermageren met de mediterrane levensstijl, maar wie niet te zwaar is zal er ook heel wat gezondheidsvoordelen uit halen, zoals een lagere bloeddruk, cholesterol, minder kans op hart- en vaatziekten of kanker."



2 OP 3
DENKT DAT HET GEBRUIK VAN
OLIJFOLIE HET BELANGRIJKSTE
KENMERK IS VAN DE
MEDITERRANE VOEDINGSGEWOONTEN



FOUT

Prof. Dr. Mullie: "Het komt er op aan om dagelijks plantaardige onverzadigde vetten te gebruiken in de keuken. In de mediterrane landen is dat vooral olijfolie. Maar bij ons kan dat ook met maïsolie, zonnebloemolie, sojaolie of (aard)notenolie. Wat vermeden moet worden zijn verzadigde vetstoffen."