

Dit legt Belg tegenwoordig op zijn bord

# Veel minder vet, maar nog altijd véél te ongezond

Wat leggen Belgen tussen 3 en 64 jaar oud op hun bord? 2.149 kilocalorieën per dag, blijkt uit nieuw onderzoek van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. In vergelijking met tien jaar geleden drinken we meer water en consumeren we minder niet-gesuikerde dranken en vetten. Het slechte nieuws? Daar houdt het goede nieuws zowat op.

• LIEVE VAN BASTELAERE •

## 1 op 3 calorieën komt van drank, snacks en snoep

Hoewel we de producten uit de restgroep niet eens echt nodig hebben, zorgen die bij de Belg toch voor 656 kcal per dag — of zo'n 1 op de 3 van het totaal dat we eten. Vooral gesuikerde dranken (152 gram) en alcoholische dranken (155 gram) consumeren we met plezier. De Belg houdt uiteraard meer van bier (94 gram) dan van wijn (47 gram). Wat we ook beter achterwege zouden laten, zijn koekjes en cake (43 gram), zoetwaren en chocolade (29 gram), hartige en gefrituurde hapjes (32 gram) en saus (27 gram).

## Twee patatjes écht niet genoeg

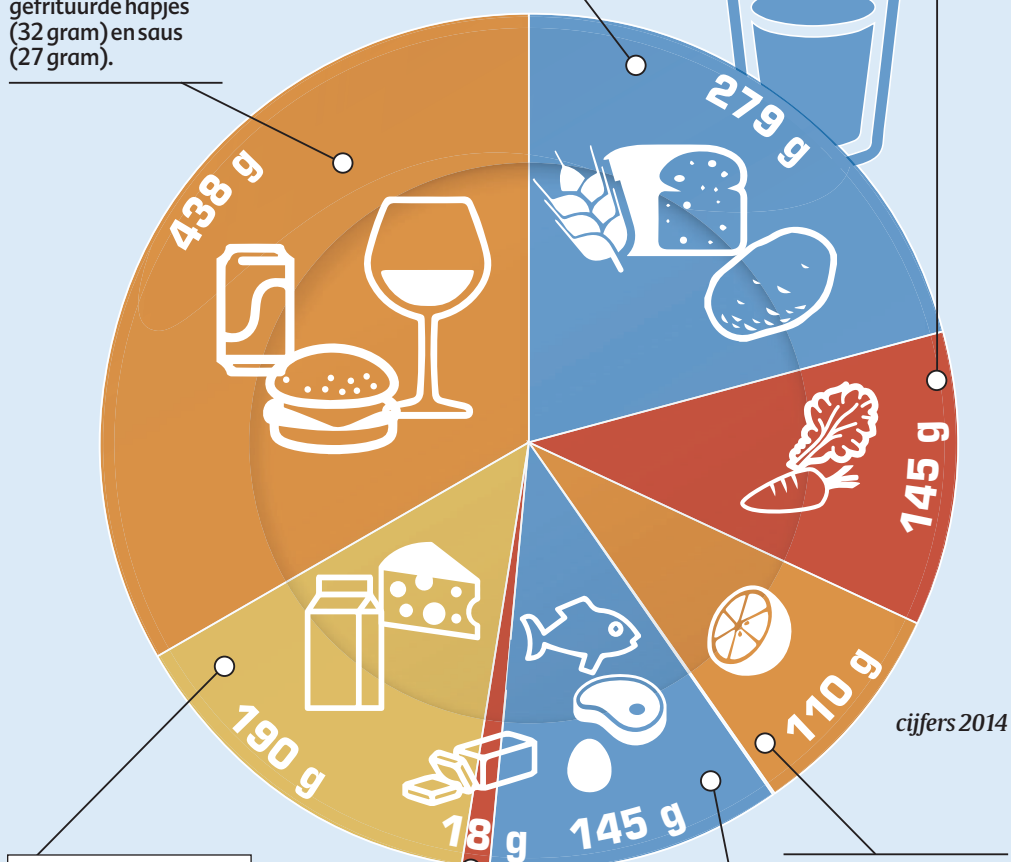
We spelen gemiddeld vier tot vijf sneetjes brood per dag binnen (141 gram) en leggen bij de warme maaltijd twee kleine aardappelen op ons bord (138 gram). Dat is véél te weinig in vergelijking met wat aanbevolen wordt. Bovendien vervangen we aardappelen steeds vaker door pasta of rijst. Het zijn vooral mannen en mensen die in Wallonië wonen, die veel aardappelen en vervangproducten eten.

## 75% drinkt onvoldoende water

Gemiddeld drinkt de Belg elke dag 1.168 ml water en niet-gesuikerde dranken (lightfrisdranken, koffie of thee). Daarmee doen we het beter dan tien jaar geleden, maar toch drinkt drie kwart van onze landgenoten nog steeds onvoldoende. Hoe ouder en hoe beter opgeleid we zijn, hoe meer water we drinken.

## Kleuters eten beter groentjes dan ouders

Met 145 gram per dag consumeren we veel te weinig groenten. Slechts 5% van de Belgen eet er genoeg, al doen kleuters (3 tot 5 jaar) het een pak beter: 35% haalt de aanbeveling voor groenten. Vlamingen en hogeropgeleiden eten meer groenten.



## 98% drinkt te weinig melk

Slechts 2% van de Belgen consumeert voldoende melk- en calciumverrijkte soja-producten (met uitzondering van kaas). Meer dan 160 gram eten we er niet van per dag. Bijna alle adolescenten (99,6%) tussen 14 en 17 jaar eten er niet genoeg van. Gemiddeld spelen we 30 gram kaas per dag naar binnen. Mannen, volwassenen, hogeropgeleiden en Walen consumeren meer kaas, wat niet goed is, gezien het hoger vet- en zoutgehalte.

## Vette jaren zijn voorbij

Nu gebruiken we 18 gram smeer- en bereidingsvet per dag, een serieuze daling ten opzichte van tien jaar geleden. Belgen tussen 15 en 64 jaar verbruikten in 2004 nog 27 gram vet, in 2014 nog slechts 19 gram.

## Vlees, vis en eieren boven

Elke dag eten we gemiddeld 145 gram vlees, vis, eieren en vervangproducten. Dat is méér dan wordt aanbevolen. Vooral mannen en oudere mensen zijn verzot op vlees. Plantaardige alternatieven voor vlees, zoals peulvruchten of vegetarische producten, eten we nauwelijks: 4 gram per dag.

## 1 stukje fruit in plaats van 3

De Belg eet één armzalig stukje fruit per dag (110 gram) in plaats van de aanbevolen twee à drie. Alweer ruim onvoldoende dus. Ouders letten er wel goed op dat hun kleuters gezond eten: 64% van de kleintjes krijgt genoeg fruit binnen. Ook Vlamingen, hogeropgeleiden en mensen met een normaal gewicht blijken grotere hoeveelheden fruit te eten.

## Peetvader van de

Op zijn palmares: kleppers als 'De Witte Van Sichem' en 'Zware Jongens'. Generaties groeiden op met z'n films, maar roem is vergankelijk, ondervindt Robbe De Hert op z'n 74. Alleen, in een onderkomen OCMW-flat, met benen en ogen die hem steeds harder in de steek laten, broedt hij op een project dat hij al twaalf jaar aan de straatstenen niet verkocht krijgt. «Ooit maakten ze me peter van Kinopolis. Maar laatst kwam ik er en — ik zweer het, schat — wisten ze niet eens meer wie ik was.»

SABINE VERMEIREN

**M**ijn held, mijn leermeester», noemde Jan Verheyen hem ooit. Erik Van Looy maakte daarvan: «Er zijn in Vlaanderen drie échte regisseurs en daar is Robbe er één van.» Waarbij die twee andere — niet hemzelf, maar — Stijn Coninx en Dominique Deruddere waren. En voor wie ook dát niet gelooft zijn er nog gewoon de cijfers. Het was 1980 en achter film zaten nog lang niet de promomachines van bij 'Loft', 'Daens', 'Rundskop' en 'Koko Flanel', maar meer dan een half miljoen bioscoopgangers kwamen kijken naar 'De Witte'. Robbe De Hert — later ook nog maker van onder andere Zware Jongens, Blueberry Hill en Brylcream Boulevard — zou jarenlang een monument blijven. Een icoon. Iemand waarover studenten leerden in filmscholen, en aan wie tot in Cannes trofeeën werden gegeven voor 'verdienlijkheden in de cinema'. Vandaag woont het icoon in een OCMW-appartement op het Antwerpse Zuid, omringd door z'n dierbaarste bezit: 3.000 DVD's. Het is voetje voor voetje en met z'n wandelstok dat Robbe binnenschuifelt in de 'Gustav', de brasserie op de meest zuidelijke hoek van de Franklin Rooseveltplaats. Het was hiér, dat Robbe in betere tijden — de plek heette toen nog 'De Boerinnekes' — bij een goed glas bier z'n grootste kaskrakers schreef. Dat hij nog bier dronk, dat is intussen vijftien jaar geleden. «Een ramp», zal hij daarover straks zeggen. «Ik ben altijd graag zat geweest. Maar sinds de morfinepleisters: één druppel alcohol en ik kruip zestig uur over de grond van de pijn.»

**Aan de kassa van Kinopolis kénnen die jonge gasten mij niet eens. En dat elke keer moeten uitleggen? Ja zeg. Zo ben ik dan ook weer wel. Dat ik vertik om te zeggen wie ik ben**

## Mosseltoestand

Vorige week is Robbe De Hert 74 geworden. Geestelijk speelt die leeftijd hem geen parten. Namen, jaartallen, acteurs: als Robbe eenmaal op dreef is, rólft het eruit. Maar fysiek is dat een ander paar mouwen. «Het ergst is die knie. De val, de kunstnie, de gebarsten prothese: dat slaapt en slaapt maar aan. Die stickers, ik kleef ze nu vijftien jaar. Ik kan niet meer zonder. Als ik er één vergeet te verversen, zak ik weg naar mosseltoestand.» En dan zijn er ook nog z'n ogen. «Gisteren was iker nog voor in het ziekenhuis. Het wordt erger en erger. Komt door de suikerziekte, zeggen de dokters. Wát er juist aan mankeert? Ik weet het niet, schat, maar het is een lelijk woord. Als ik wil lezen, moet ik dat met een vergrootglas doen. Voor gazettenkolommen gaat dat. Maar een tekst over een volle pagina is een ramp.» Cinema lukt gelukkig wél nog. Robbe gaat gemiddeld vijf keer per week. Dat doet hij in cinemacomplex Gaumont, recht tegenover de plek waar we vandaag zitten. Van UGC mag hij hier komen zo vaak hij wil, z'n leven lang, zonder ooit één cent te betalen. In Kinopolis, waarvan hij peter is, kreeg hij zo'n belofte ooit ook. «Maar daar is nooit iets van gekomen. Dat wéten ze daar niet eens meer. Als ik er aan de kassa kom, die jonge gasten kénnen mij niet eens. En om dat dan elke keer te moeten uitleggen? Ja zeg. Zo ben ik dan ook weer wel. Dat ik vertik om te zeggen wie ik ben.»

## Dikzakken

Robbe De Hert maakte z'n laatste film in 2000. 'Lijmen/Het Been' was dat, naar de gelijknamige roman van Willem Elsschot. Het was De Hert in volle glorieperiode. In z'n cast: toppers zoals Jan Decler, Koen de Bouw en Willeke Van Ammelrooy. Nóóit heeft De Hert geweten dat het z'n laatste film zou zijn. Meteen daarna begon hij te werken aan

Vorige week is Robbe De Hert 74 geworden. Geestelijk speelt die leeftijd hem geen parten — namen, jaartallen, acteurs: het rólft eruit —, maar fysiek is dat een ander paar mouwen. PN